

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2021年1月10日 第105号

発行 江戸川健康友の会
134-0085 江戸川区南葛西2-12-1
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
ホームページ：〔江戸川健康友の会で検索〕
郵便振替口座番号：00170-8-393711

丑 は牛のこと。昔から農耕に利用され「努力や粘り強さの象徴」といわれています。黒牛はそんなたくましい姿をかたどっています。手芸サークルの皆さんが作りました。



明けましておめでとうございます
2021年



江戸川健康友の会
会長 猪瀬悠紀子

令和もはや3年となりました。昨年は新型コロナウイルスの流行で3密禁止・五つの「小」・自粛等々あまり嬉しくない言葉がくつかえし言われた1年でした。年明けもまだまだ気の抜けない毎日です。

嬉しいニュースもありました。被爆者の悲願が実った「核兵器禁止条約」です。世界で51ヶ国が批准し、1月22日に「国際条約」が発効されます。残念ながら日本はまだ批准しておりません。命・暮らし・平和は核兵器では守られません。一日でも早く批准してもらいたいですね。

先日、都立・公立病院の「地方独立法人化」へ移行する準備を都知事はしているという話を

聞きました。今、コロナの感染者が増え、ニュースでもたびたび取り上げられています。医療現場は逼迫し大変な状態です。そのなかで都立病院の役割はとても重要になっています。とくに墨東病院を利用する患者さんのうち3割は江戸川区民だそうです。いままで救急・救命・周産期、難病、感染症、災害などの重点的医療を担ってきた病院です。都立・公立だからこそ出来た医療もたくさんあるはずです。なんとでも都立のまま続けてほしいと思っています。

健康友の会の居場所やサークルなどの活動もお休みが続いていますが、一部再開しているため、人数を制限し、消毒・検温、換気に気をつけながらも楽しそうです。一日も早くコロナが終息することも願い、また皆様とお会いし、おしゃべりしたり、歌ったり楽しくすごせる日を心待ちにしております。

「友の会だより」2月号はお休みします。

2021年 新年のごあいさつ



一之江内科クリニック所長
高野光太郎

明けましておめでとうございます。コロナに疲れ果てた1年があつという間に終わりました。

年男のわりには余りよい事のない1年でした。楽しみにしていた東京オリンピックも開かれず、今年の開催もあやぶまれる状況です。

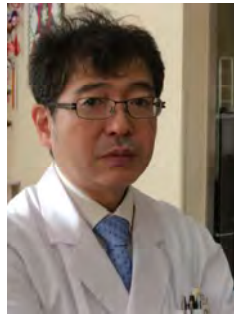
2020年12月2日発表では全国のコロナ感染者149,913人、死亡者2,171、入院治療を要するものは20,601人となっています。死亡例は60歳以上で高率を認められています。

重症化のリスク因子として、65才以上、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎不全、糖尿病、高血圧症、心血管疾患、肥満（BMI130以上）等があげられています。

血中酸素飽和度が96%以下で息切れ、肺炎所見があるものが中等症と判断され入院加療を要します。

重症のリスク因子をお持ちの方は、特に3密回避、マスクの着用、手洗い、うがいの徹底等の予防に気をつけて下さい。

コロナのない日を心待ちに致します。



葛西みなみ診療所所長
松村 浩生

皆さま明けましておめでとうございます。昨年にご愛顧いただき誠に感謝しております。

新型コロナウイルスの世界的な流行で様々なことが変化しました。

東京ではオリンピックが延期になりました。都知事選では小池百合子氏が再選となりました。今年は延期されたオリンピックが開催されるはずですが、どうなるかわかりません。

アメリカの大統領選挙でバイデン氏が選出されました。任期交代は1月20日なので目が離せません。

日本では安倍長期政権が終わり菅内閣が誕生しました。新型コロナの対応と経済を支えるためのGoToキャンペーンのバランスをどうするのか見ていかなくてはなりません。

診療所はコロナ対応で収支が悪化しましたが、法人はなんとか順調のようです。

今年も皆さまの健康をサポートしていくつもりです。

本年も、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしく申し上げます。



新小岩診療所所長
田村 倫朗

明けましておめでとうございます。今原稿を書いているのは小雪から大雪の節季、朔風葉を払い閉塞（そらさむ）く冬と成る候です。自然の営みはコロナなど関係なく、騒いでいるのは文明化した人間だけなんですね。

今年は東日本大震災からちょうど10年めです。私はちょうどそのとき訪問診療中、大きく揺れる木造家屋内でベッドに寝ている患者さんと一緒に固まっていた。このまま建物の下敷きになってしまったら医者最期としては格好つくかなと頭をよぎったものです。テレビでは現在進行形のニュースばかり報道されていますが、出逢った人や出来事を忘れないでいる気持ち大切にしたいと思います。

昨年お亡くなりになった筒美京平さんは私が青春時代に数多くの名曲を作りました（別に甘酸っぱい青春時代でもなかったけどな）。オーヘンリーの短編をモチーフとした「最後の一葉」は名曲ですね。私は新小岩4丁目公園のクスノキの最後の一葉が散るまで新小岩診療所で診療にあたる所存です。今年も何卒よろしくお願い申し上げます。

コロナ禍で…その1

あんなこと

こんなこと

今年こそは

りんご狩りが楽しかった

荒川すみ子 (東瑞江)

令和2年になってからまもなく、コロナ禍がはじまりいつになっても少なくならず増える一方でした。

11月のりんご狩りはしばらくどこにも行けなかったので本当に楽しい一日でした。

令和3年はコロナ禍が終わってよい年になればと思っています。

正月は子供達と久しぶり



に逢えるので楽しみにしております。今後元気になりたいと思っています。

新年からの手芸活動が

楽しみ

白井裕希子 (南篠崎)

コロナの影響もあって、家にとじこもり生活のためか体調が悪く病院で検査中です。

新年からは、友の会一之江センターも開きますのでバック作りなど手芸活動にとりくみたいですね。新春歩こう会には参加してみんなと交流したいです。

夫の車椅子生活に備えて

渡辺利子 (東瑞江)

夫の入院生活のため、忙

しい毎日を送っています。1月中には、退院の予定ですが、車椅子生活になりそうです。年末には私と娘の誕生日をかねて、家で誕生日を祝う食事会をひらきました。



手芸サークルの作品

国民の命と健康を守れ

丸山愛三 (松島)

会員の皆様、新年おめでとうございます。昨年は新型コロナウイルス、学会協議委員の任命拒否、桜を見る会不正会計疑惑、そして今年は75歳以上医療費2割負担に上げようとしています。

国民の命と生活を守るのではなく、大企業、大金持ちを守って、中小企業や国

民には、自分で生活を守れと言っています。

今年は、東京都議会議員選挙があります。「モウこのような政治はごめん」、憲法を守り、都民の命と生活を守る候補者を応援します。

健康友の会の皆さん、健康に気をつけともに頑張りましょう。

食事会参加者に

励まされて

寺澤カツ (南葛西)

新年を迎えて、今年もよろしく願います。

新型コロナウイルスの流行でさわやか喫茶の食事会を休止中です。昨年3月より長い間休んでいるので、時々お客様の様子を電話で確認しています。皆様からは、元気でいるから、再開を楽しみに待っているからなどの声を戴きました。本当にありがとうございました。

私もお客様の元気な笑顔を早く見たいです。

Zoomの活用と自費でのPCR検査

太田美音 (清新町)

鳥取にいる三男が結婚を決め、昨年の夏に相手と連絡してくる予定だったが、コロナが心配でストップ。結局Zoomでの対面となった。

良縁とみんなが祝福、式は挙げず記念撮影のみになったが、年内に一度相手のご両親にもお会いしたいと、11月の末に夫と私、長男、長女の4人で鳥取へ。

出発前に「感染者の少ない鳥取に東京から行くのだから、皆、PCR検査を受けるように」との夫の指示で、ネットから検査キットを取り寄せ、自費での検査を受けた。皆、陰性で、無事相手家族との対面を済ませることができた。それにして、自費での検査は高額。公費での検査拡充



は本当に必要と実感した。

「コロナ禍で...その二」

核兵器禁止条約が

1月に発効

由利 良子 (北葛西)

核兵器禁止条約の批准国が51カ国になりました。国内では、日本政府に禁止条約を求める意見書が501自治体に達し、全自治体の28%を超えました。そして日本が核兵器禁止に参加すべきとの声は7割を超えています。

1月22日には、国際法として核兵器が違法な存在になります。昨年は、区内で国際署名をみんなの力で全都で最高の45133筆あつめました。この流れを大きくし、日本政府への「禁止条約批准せよ」の運動をつづけていきましょう。

75歳以上の2割負担に反対

久高 美枝子 (南葛西)

政府は、75歳以上の医療費窓口負担を1割から2割に倍増するという計画をたてました。年金の減る一方で医療費負担増は、高齢者の受診抑制につながり、重症化して治せる病気も手遅れになりかねません。ましてや新型コロナウイルス感染症などの心配で二重の受診控えが懸念されます。

毎年減らされる年金で70代の8割の人が、年金だけでは暮らせないからと就労しているという現実。今までは高齢者はもう十分に自助努力をしてきました。憲法25条で保障されている「健康で文化的な最低限

度の生活」とはほど遠い生活を送っているというのに、これ以上の負担増は許せません。

今、友の会でも取り組んでいる「75歳以上医療費窓口負担2割化反対署名」を一人でも多く集めて、通常国会への法案提出を断念させなければと思います。

あたり前の生活が

あたり前になる日戻って!

遠田 博子 (中葛西)

昨年は、「コロナ、コロナ」で一年が終わりしました。

昨年「今年の夏は、夏らしくならない」と思っていた。花火は打ち上げられない! 夏祭りはない! 夏のうきうき感がない! これでは夏の気分になれないんだ! 今年の夏は、子どもたちが公園で水浴びして歓声を



冬の日差しを受けて花ひらく

新長島川親水公園(清新町緑道沿い)で昨年植えた2700株の「スイセン」が見ごろとなっています。ほのかな香りとともに白い花弁が広場を彩っています。新春10日に実施する友の会歩こう会散策コースとなっており、同園にはスイセンのほか、サクラやツツジ、クチナシ、パンジーなどが植栽されていて四季折々の花や樹木を楽しむことができます。

(写真:黒木)

落語お楽しみ会

演目の紹介が間違っていました。訂正してお詫びします。

がんばる
↓
(正)雁風呂

核兵器禁止条約の批准を日本政府に求める

原水協・新春講演会

多くの人びとの願いが実り、核兵器禁止条約が1月22日に国際法として発効します。日本政府は禁止条約への参加を拒否していますが、国内では条約批准を求める新しい署名運動が始まっています。

- いつ 2021年1月30日(土)13:30~15:30
- どこで タワーホール船堀2F瑞雲の間
- 講演 安井正和氏(日本原水協事務局長)
- 参加費 500円(資料・会場費として)
- ※参加希望の方は1月22(金)までにFAXでお知らせください。FAX:03-3655-3621
- お問合せ先:江戸川原水協・担当(柴崎) (090-6501-3741)



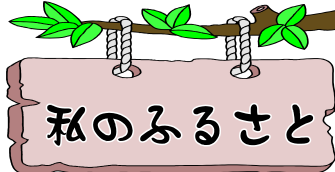
今年はチャンス

柴崎啓一郎(江東・白河)

「コロナ禍、自分の活動が

思っようにできず、多分に漏れず、歯痒い1年でした。教育と反核平和運動に関わっていますが、何故かこの2つは「コロナ」の中着々と進展しました。今までになく「少人数学級」への国民の関心が高まり、核兵器禁止条約は51カ国が批准し、1月には実行化します。

また、菅政権・自・公・維新は「対コロナ」で誰の利益を優先するか誤魔化しきれず、いよいよピンチ! 今年はチャンス! 皆さん、良い年にしましょう!



新潟県

葛飾区細田 矢野 恵利子

私のふるさととは、新潟県小国町の山間部にあり、バス停まで歩くと一時間ほどかかる星空がとてもきれいな小さな村です。

現在廃校になりましたが、五十年前程前、村には木造校舎で趣のある小学校があり、一つ下の妹と一緒に通っていました。科目により妹と複式授業になることも多く、テストの結果が妹より悪い

時には、よく母に「姉ちゃんなのに...?」と叱られたことを今でも覚えています。家の仕事は、山の中ではありませんが、米作り農家で、村の周辺は棚田で囲まれています。交通手段は、原付バイク、リヤカーのみです。

特別豪雪地帯の小国町

た。したがって、田植機、稲刈り機も無く、人の手作業だけで、春と秋の農繁期には猫の手も借りたとい、学校は田植えと稲刈りにはお休みとなり子どもたちも農作業を手伝いました。冬になると、毎年雪は三

メートル以上積もり、電線も跨げるほどの足元になり、二階から出入りした時もありました。毎日毎日雪が降り続くと、家の中では雪の重みでミニミニと音がなり、引き戸が開かなくなり、屋根の除雪作業「雪掘り」

をしないと潰れてしまうので、父が危険な屋根から雪を下ろし、下では母と私も妹も子どもなりに一緒に雪片付けをさせられました。この様に雪に閉ざされた冬の間は大変厳しい生活が約半年間続きました。

しかし楽しみもたくさんあり、春が近づくと晴れた寒い日には、雪の原が「凍み渡り」と言って雪面が凍りつき「かんじき」を履かなくても歩け、野ウサギなどの足跡を見つけては、冬限定の清々しい世界が広がりました。

また、雪が解ける頃になると、ゼンマイ、ワラビ等の山菜採り、田植えが終わると山から刈った笹で笹団子、チマキを作り、夏には村中が集う盆踊り、秋になればキノコ「あまんだれ」を採るなど、懐かしい思い出がいっぱい詰まった私の田舎です

休止中のサークル

- さわやか喫茶(食事会)
- 囲碁・将棋クラブ
- カラオケお楽しみ会
- ほっとカフェ
- コカリナサークル
- 健康体操
- うたごえ喫茶
- カラオケサークル
- 一之江ハーモラス

着物メイクの会

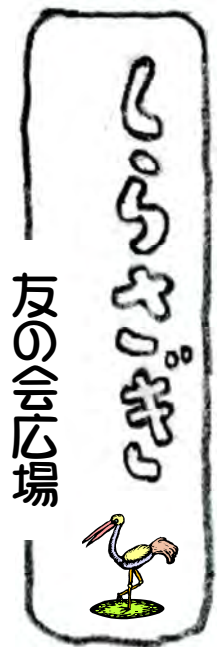
- 着なくなった着物で洋服や小物づくり
- 毎週(金) 10時~13時
- 葛西みなみ診療所5階ホール
- 飲み物は各自持参
- 10人程度(予約制)

一之江センター

- 手芸・小物づくり他
- 毎週火・水・木 10時~15時
- 休止 12月1日~1月31日まで再開については連絡します(桜井)

手芸サークル

- 毎週水曜日 13時~16時
- 葛西みなみ診療所5階ホール
- 参加費1回につき200円。他作品の実費が必要です。



友の会広場

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けただければ幸いです。友の会だより編集部

▼俳句

江戸川 長沢 常良

朱の碗にたつぷり汁粉年つまる
舞う巫女の尻尻の紅も十二月
手織り機の糸の先まで凍みにけり
寒仕込み蔵の堀割新しき

東葛西 新 真

ところてん酔のかかる端から食べ始め
十二月しつかり生きて開戦日
父母と末弟三本線香除夜の鐘

▼川柳

江戸川 小林 功

見上げれば銀杏はらはら澄んだ空
来年の年始に作るマスク

ガースーと菓ってる場合かコロナ禍に
もうやめる言った人から年賀状
園児らの散歩に会えば笑みこぼれ
メガネのまま顔を洗って苦笑い



▼短歌

西瑞江 豊田 育子

「女の一生」森本薫の決めぜりふ自分が選んだ道ですもの
貫きしことに悔いなし巻き戻すテープも不要不急に暮らす
人生一時停止のボタン無くただに歩めりひとすぢの道
生も死もたった一文字と詠みし人癌と向き合ふ姿示して

三郷市 石塚ふさ子

金曜日指圧の名医マーア先生冷たし手足もぬくもって

エッセイ

「たかがマスク されどマスク」

東葛西 伊藤 信子

新型コロナウイルスの大流行で、3月
から4月にかけてドラッグストア
からマスクやトイレットペー
パーまで姿を消し、大騒ぎに
なった。

買い置きがなくなった。買
使う一方、近所の会員様さんや
清新町の山口さんから布製の手
作りマスクを頂き大助かり。私
もタンクの中に眠っていた「さ
らし」やガーゼの布を見つけ出
し、洗ってアイロンをかけ、
買ってあった細いゴム紐ととも
に届けた。このマスクは今でも
繰り返し洗濯して使っている。

私が住んでいる長島町会では、
2002年から03年にか
けて大流行したSARS（サーズ）
で、9000枚のマスクが備蓄
されていた。幸いその当時は日
本では流行にいたらず、残って
いたマスクの安全性を確認した
上で1世帯4枚が会員宅に届け
られた。3月から4月にかけて

であった。更に町会では、5月に
第2弾として、1世帯10枚のマ
スクを届けてくれた。

待てど暮らせど届かず・小
い・1世帯たったの2枚。安倍
政権のコロナ対策の無策ぶりを
象徴した「アベノマスク」は、
後世に残る言葉となる。

9月の全米オーブンテニス大
会で、大坂なおみ選手が優勝し
た。その頃、黒人への人種差別
に世界中が批判の目を向けてい
た。黒人の犠牲者の名前入りマ
スクを7枚用意して闘った大坂
選手。鮮烈な印象とともに私の
記憶に残った。

10月、九条の会・葛西で、「9
条マスクを作ろう」の声が上
がった。「世界中の人がマスクを
している今、それもあらだね」。
賛同者の協力で、布製のマスク
に9の数字をデザインしたプリ
ントや刺繍で、憲法九条を現し
た。
“武力でコロナは倒せない”
今こそ、平和が大事と気付きた
い。たかがマスク、されどマス
ク。

役立つ健康メモ 83 薬の話No.52

糖尿病の薬

私たちが食事をすると、栄養素の一部は糖となって吸収されます。糖は膵臓から分泌されるインスリンの働きによって、肝臓・筋肉・脂肪細胞へ取り込まれ、血液中の糖の濃度は一定に保たれます。糖尿病はこのインスリンの働きが十分でないために、慢性的に血糖値が高くなる病気です。

飲み薬

糖尿病の薬には飲み薬と注射薬の2種類あります。糖尿病の飲み薬は作用の点から(1)インスリンの分泌を促す薬、(2)インスリンを効きやすくする薬、(3)糖の吸収や排せつを調節する薬に分類されます。それぞれの薬について、服用する際の注意点があります。

(1) インスリンの分泌を促す薬

スルホニル尿素薬は最も歴史が古いものです。血糖降下作用が強く、副作用としての低血糖に注意する必要があります。速効型インスリン分泌促進薬(グリニド薬)は服用後すぐに効果が出るため、必ず食直前に飲まなければなりません。DPP-4阻害薬は低血糖を起こしにくいとされますが、スルホニル尿素薬などとの併用で重篤な低血糖を起こすことがあります。肝障害や腎障害のある方には注意が必要な薬です。

(2) インスリンを効きやすくする薬

ビッグナイド薬は腎機能が低下した方に重大な副作用が起こる恐れがあるため、定期的に腎機能の検査が必要です。チアゾリジン薬は浮腫や心不全などに注意が必要です。

(3) 糖の吸収や排せつを調節する薬

αグルコシダーゼ阻害薬は糖の吸収を遅らせて食後の高血糖を改善するために食直前に服用します。SGLT2阻害薬は尿中に過剰な糖を排せつする薬です。脱水に注意が必要で、十分な水分摂取を心がけます。

注射薬

糖尿病の注射薬は次の2つに分類されます。

インスリン製剤は体内にインスリンそのものを補う注射薬です。作用の速さや持続の仕方に応じて、5種類(超速効型、速効型、中間型、持効型、混合型)があります。使用法や保管の仕方、打つタイミングについては使用前にしっかり指導を受けてください。

GLP1受容体作動薬は体内に血糖値を下げるホルモンを補う注射薬です。週1回投与の場合もありますし、最近では内服薬も発売されました。

糖尿病の薬にはさまざまな種類があり、それぞれ服用上の注意点も違います。詳しくは薬剤師におたずねください。あわせてシックデイ(発熱や下痢、感染症などで食事ができない時)の服薬・注射について、普段から主治医と話し合っておきましょう。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記
2021年、明けましておめでとございます。昨年は2020オリンピックの年のはずが、とんでもない年になってしまいました。世界中の誰もが新型コロナウイルスの終息を願って、新年を迎えたことでしょう。

昨年、唯一よかったと思うことは、核兵器禁止条約がこの1月に発効すること。参加していない日本や核保有国に対し、どう実効性を確保していくかは課題ですが、

先ずは第一歩です。
国内では今年、都議選と総選挙があります。菅政権の日本学術会議介入問題、コロナ対策や環境問題、再燃した「桜を見る会」問題もあります。無関心ではいられません
コロナ後の世界が少しでも明るくなるよう祈ります。(太田)



どこの処方箋でもお受けいたします

なぎさ薬局

TEL03-5679-7137 / FAX03-5679-7138

なぎさ薬局では、**おくすり手帳**をお渡ししております。みなさんが飲んだり、使ったりしているお薬の記録を残すためのものです。この手帳があれば、

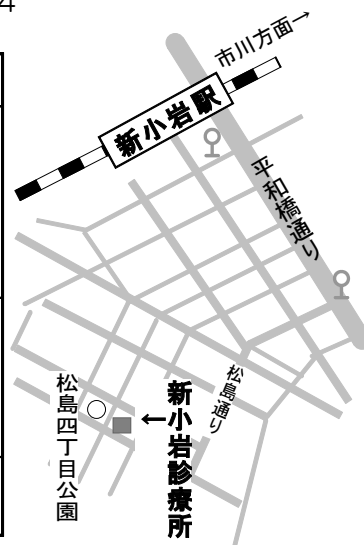
- ◆医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。
- ◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

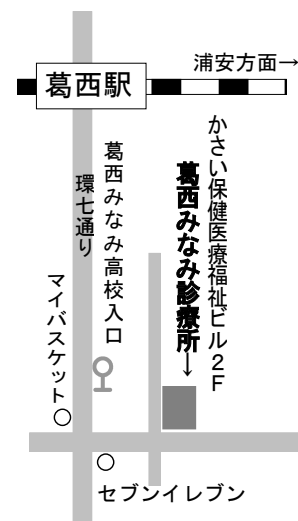
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科) 青山麻織 (糖尿病・ 予約制)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	外来休診 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	財津祐典	松村所長	新田英昭注② 診療受付 10:00～ 12:30 (訪問診療)	関口康宣	第1.3.5 森田 第2.4 工藤恵子
午後 14時～16時30分	注① 予約外来 松村所長	注① 予約外来 松村所長	休診 (訪問診療)	注① 予約外来 松村所長	関口康宣	休診
夜間 18時～19時30分	休診	松村所長	休診	松村所長	休診	休診



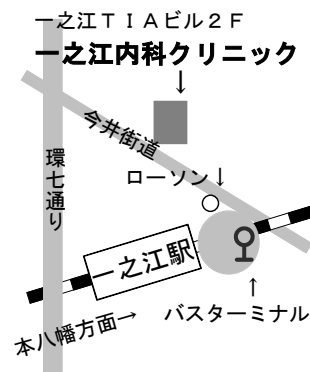
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。

一之江内科クリニック・診療案内

江戸川区一之江3-2-35 一之江TIAビル2F 電話03-3656-6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	高野所長	高野所長	高野所長	高野所長	松村	瀬底
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	外来休診 訪問診療	高野所長	外来休診 訪問診療	休診
夜間 17時～18時30分	休診	高野所長	休診	高野所長	休診	休診



※休診日は日曜・祭日・年末年始