

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

2022年1月10日 第115号

友の会だより

発行 江戸川健康友の会
134-0085 江戸川区南葛西2-1-2-1
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

明けましておめでとうございます

2022年



手芸サークルのみなさん6名の共同作品です

成長を表す「寅」寅の字は「春の発芽」の状態を指すのだそうです。ミミズが土の中で動き出し、草花が芽吹き始める様子にちなみ、これから成長していく年といわれています。



江戸川健康友の会
会長 猪瀬悠紀子

新しい年が明けました。今年こそは明るく楽しいニュースであふれる年になりますよう願っております。

今年には全部のサークルを再開し楽しく過ごせるようになりそうです。バス旅行も取り組みたいです。まだまだ新型コロナウイルスの流行は余談をゆるさず、オミクロン株という変異株も発生してしまいました。お正月行事も自粛気味ですが、自分流の楽しみ方を見つかるのもいいですね。

昨年は気候危機、温暖化

対策も話題になりました。お花見ウォーキング、秋は「樹木・植物観察会」など野外でリフレッシュ、室内では感染防止に十分注意しDVDの上映会を実施するなど、会員さんの交流の場、楽しく過ごせる場など取り組んで参りました。

12月アメリカで起きた竜巻は大規模で被害も甚大で大きなニュースになりました。日本は国際NGOから「化石賞」を贈られるなど、世界の流れに逆行する大変残念な姿勢です。CO2排出実質ゼロに向けて、声をあげ行動に参加して行きたいと思えます。

サークルも一部再開しましたが、まだ全員が一緒にはいかず人数を制限しながらも楽しく集っています。

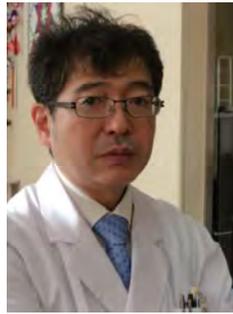
今年もよろしくお願いたします。

「友の会だより」2月号はお休みします。

2022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



葛西みなみ診療所所長
松村 浩生



新小岩診療所所長
田村 倫朗

みなさま明けましておめでとうございます。コロナに明け暮れた昨年は例年の2倍の速さで過ぎ去った気が致します。オリンピック、首相の交代、衆院選とあわただしい1年でした。幸いコロナは発症人数の激減が我が国の特徴となっております。

ワクチン接種、マスクの着用、手洗い等の予防策が奏効している為かもしれません。季節性インフルエンザの流行も今のところ認められておりませんが、油断は禁物です。マスクの要らない生活はまだ当分やって来ない気が致します。

今年は北京での冬季オリンピック、カタールでのサッカーワールドカップの年でもあります。無事開催されることを祈っております。

予防は治療にまさるという格言がありますが、誠にその通りを実感する日々が続いております。私も皆様の健康の応援団として今年も頑張っております。よろしくお願い致します。

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

世界ではアメリカのバイデン政権が誕生しました。アフガニスタンでタリバン政権が復活しました。中国の覇権主義的な動きが目立っています。オミクロン株が流行しています。

日本では衆院選が行われ菅内閣が終わり岸田内閣が誕生しました。水際対策では行動が早かったのですが10万円給付でもたつきました。

東京ではオリンピックが開かれました。都議選がありました。

法人は合同合併しました。

診療所は胃内視鏡検査をやめました。

今年は新型コロナウイルスが落ち着きを見せたもののオミクロン株が流入してどうなるかわかりません。

診療所はできることに一つずつ取り組んでいきます。

本年も、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしく申し上げます。

明けましておめでとうございます。友の会だよりが皆様のお手元に届くのは小寒から大寒の節季、水泉動き・水沢腹く(あつく)堅くなる候でしょうか(ありゃ、どんどん寒くなるんかい!)。こうなると笑いで北風小僧の寒太郎を吹き飛ばすしかありません。笑うという行為は免疫力を高める効果があるそう。この時代だからこそ「あはは」「げらげら」ちなみに医者であるこの私は「くすり」。

冬になっても松島4丁目公園のクスノキは葉を落とすことなく(「松島七不思議」の一つ)巨樹の葉は光の子供たちを遊ばせています。昨年生誕100周年だった昭和の天才画家である谷内六郎ワールドです。平成・令和時代に世の中は便利になったけれど「昭和はよかった」とノスタルジーにひたるのは歳をとった証拠でしょうか。いえ、皆様の前ではいつまでもフレッシュな医者でありたいと思います。今年もよろしく申し上げます。



【新型コロナワクチン情報】江戸川区では2回目接種8ヶ月以降に3回目接種となります。新小岩診療所では2月以降の月・火・金12:00を予定しています。

近くの公園にレンタサイクルステーション

清新町 太田 美音

去年の春、近くの若草公園を通ったら、自転車5台が駐輪されていて、新しい駐輪場かと近づいてみたら、レンタサイクルだった。

大気汚染の問題から、「車を減らして、自転車を」は健康友の会でも取り組んできたこと。駅での貸自転車は知っていたが、公園にステーション設置は知らなかったのので、区のHPで調べてみた。

2020年4月から開始された江戸川区コミュニティサイクル事業。

民間会社と連携して区民施設などに設置された電動アシスト自転車を手軽にレンタルできるサービス。2020年の3/20号の広報にも出ていた。

公共交通機関の機能を補完する新たな交通手段としての利用、観光戦略の推進区内放置自転車対策、自転車総量の抑制を目的にしているそうだ。区内公共施設・区立公園のステーション設置箇所は現在合計46箇所(313台)とのこと。ほかにもステーションはあり、アプリから検索できる。

利用はスマートフォンで

利用は、①スマートフォン等に専用アプリ「HELLOCYCLING(ハローサイクリング)」をインストールして利用登録(無料)を行い、アプリ上で利用予約、②所定のステーションへ行き、予約した車両番号の自転車を確認する、③自転車に付いている操作パネルの電源を入れ、指示に従い操作、自転車開錠、利用する。④利用後の返却はHELLOの提携ステーションならどこでもOK。

料金は15分・70円/12時間・1000円で支払方法はクレジットカード、電子マネーなどで、あらかじめ登録しておく。現金での支払いはできない。

スマートフォンを使い慣れてる人でなければ難しいかな？ちなみに、区の従来からのレンタサイクルは電動が1日340円、普通自転車が210円。私なら、こちらを利用するかも。

核兵器禁止条約の批准を 日本政府に求める署名広がる

原水爆禁止江戸川協議会(健康友の会も団体加入)は、江戸川区内の広範な方々の呼びかけ人の賛同のもとで、「唯一の

戦争被爆国、日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」にとりくんでいます。昨年11月に清新町地

域、12月に篠崎町の都営団地などを中心に、署名用紙と折り鶴の色紙、お願い文書を入れた封筒を各戸にポスティングし、後日回収するという行動にとりくみ、両地域合わせて154筆、募金一万二千九百円、折り鶴七羽の成果となりました。

江戸川原水協は3月にウィーンで行なわれる核兵器禁止条約第1回締約国会議に向けて6日と9日を隔月に区内駅頭で署名活動にとりくむことにしています。



共同基金にご協力を

共同基金
期間=10年間
金額=10千円
(何口でも)

**医療・介護福祉の充実を！
寄付金**

南葛勤医協の事業所(葛西・新小岩・一之江など)の基盤を支える資金です。無差別・平等の医療活動に賛同し、診療所の事業活動を財政的に支援することを目的としております。退会の際には元金がそのまま戻ります。

応募金額は一口千円から何口でも申込みできます。(無利息です)

共同基金にご協力いただくには江戸川健康友の会にご入会いただく必要があります。

●お問合せは 医療法人財団・南葛勤医協・経理部電話 03-3432-8705 又は友の会まで

「仲間ふやし月間」30名増える

各診療所奥の手紙で入会

江戸川健康友の会の「仲間ふやし月間」は昨年10月から取り組まれ、年末までに30人の会員が増えました。目標の50人達成めざして新年もひきつづき挑戦することにしています。

月間の活動でいちばんの成果は、今回初めて取り組

んだ区内三つの診療所の職員の支援と所長名で患者・利用者さんに郵送による手紙で友の会への入会を呼びかけたことです。一之江内科クリニックで14名、葛西みなみ診療所で8名の方が入会されました。また、DVD鑑賞会や着物リメイ

ク、一之江センター、松島地域などで新しい会員が増えました。

新年からは東京土建江戸川支部の「くすの木会」や「女性の会」での入会の訴

江戸川健康友の会です
会員募集中
 医療・介護などの社会保障を良くするためにあなたの入会をお待ちしています

こんな活動をしています

- 健康やくらの相談
- 自治体健康・生活のよびかけ
- 健康のための旅行や観光、お花見やウォーキング
- 運動・平和やる活動
- 健康のサークル活動

入会のお問合せ先
江戸川健康友の会
 松島中央支部：電話・(3-3651-2944)
 一之江支部：電話・(3-3656-6688)
 葛西支部：電話・(3-5679-7130)

各診療所に掲示しているポスター

また、マーシャル諸島はサンゴ礁の島で、水没危機のためオーストラリア、ニュージーランドに気候難民を申請している。

先進国の経済活動で排出されるCO2が、気候変動をまねき「開発途上」の国の人ほど被害を受けるのは不公平ではないかという点で、気候正義という視座が世界標準になってきている。でも、こうした論調は日本ではあまり聞かない。

250日間の太平洋ヨット航海の中で撮影された、プラスチックのゴミだらけの海になっている映像にも驚きで、あらためて、地球のあらゆる環境破壊を押しとどめるための時間の猶予がないと感じた。

最後にバックキャスト（未来の姿から逆算して現在の施策を考える発想）の視点から

- ①プラだけでなく、使い捨てをやめよう！
- ②肉食をやめよう！
- ③大豆たんぱくに変える
- ④自然エネルギーに変える、と話されたが、牛肉を作るためにどれだけの飼料が必要か、我が家の献立も変えていこう。できることから。

「海から見る地球」 —環境問題を考える—

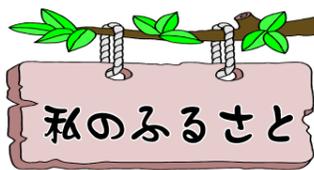
西葛西 涌井 純子

12月5日 エドがわ革新懇総会で、環境活動家武本匡弘さんの記念講演を伺った。

北海道生まれの武本さんが、沖縄のサンゴ礁に憧れプロダイバーになって撮影したサンゴ礁の映像は、息をのむ「絵にもかけない美しさ」だった。それが20年前からサンゴ礁は、白化からガレキ化が70~90%と進んでいるという。石垣島や西表島などもガレキ化が始まっている。私の次女がダイビングによく石垣島などに行くので、このように惨いことになっているとは、思いもよらなかった。



講師の武本匡弘さん(右)と武本さんが撮影したサンゴ



中央区勝どき

春江町 杉本 賀子

ストリートには、あらゆる店が軒を連ね、映画館もありました。路地から路地へと長屋があり、間口の狭い家が建て込んでいました。軒先には季節の草花が咲き、車の入ってこない路地は子どもの遊び場で、年長者は下の子どもの面倒を見ながら

渋滞しました。(今は勝どき橋は開閉しません)。まだ内風呂がある家が少なく、銭湯でお友達と背中の中の流しつこ。電車通りからは、冬の寒い日に美しい富士山を見ることができました。おいしいバーフライ(もんじゃと並んで月島の名物です)、

海にタワーマンションが建ち、中央区の人口は急増しました。

三年に一度の住吉神社の本祭りは、宵宮祭りで始まり四日間です。神社の灯明の灯りのみで、祭りの安全と成功を祈願し、手打ち式が行なわれます。八角本社神輿と町内神輿、山車が、佃、月島、勝どき、豊海、晴海に巡行します。昔からの住民に新しいタワーマンの住民も交わり、街全体が祭り一色になります。

もんじゃ焼きの月島、タワーマン シヨン、新旧住民をつなぐ祭

ら仲良く一緒に遊んでいました。

テレビが普及し始めた頃、

床屋さんに白黒テレビが入り、みんなで連れ立ってテレビを見に行きました。夏休みには学校の校庭で映画大会。勝どき橋は時間がくると開き、今の晴海通りが

ワクワクした駄菓子屋さん等々、子どもの頃のよき思い出です。

地下鉄有楽町線月島駅、大江戸線勝どき駅が完成し、町は大きく変わりました。石川島造船所跡に建った「大川端リバーシティー21」に続き、勝どきや晴海、豊

令和三年の本祭りは、令和四年に変更されました。

神輿が渡御する前日には、街に潜む邪気を獅子頭で祓い清めます。コロナが終息し、明るい声と懐かしい顔で祭りが賑わうことを願ってやみません。

ブイロクの木

昨年解散したジャニーズのV6が江戸川区、なぎさ公園の展望の丘に『ブイロクの木』と名付けられたオリーブの樹を寄贈し話題となっています。

オリーブの木には「平和」と「知恵」という花言葉があり、「未来の子どもたちに何か残したい」と、安心して遊べて、家族でも訪れやすい「江戸川区なぎさ公園」に植樹したそうです。角野栄子児童文学館の建設など何かと話題になっているなぎさ公園、訪れてみてはいかがでしょうか。



えを実らせる行動、初めて制作した「会員募集」ポスターを各診療所内に掲示して友の会の宣伝に力をいれていきます。

友の会の「仲間ふやし」が日常活動になり、生きづら社会を変える大きな友の会にしたいと思っています。

手芸サークル

季節の小物づくりなど

- 毎週(水) 13時~16時
- 葛西みなみ診療所5F
- 参加費1回につき200円。他作品の実費が必要です。

一之江センター

みんなの居場所 (手芸・小物づくり他)

- 毎週 火・木 10時~15時
- 2022・1/11から
- 場所：一之江内科 4F
- 問合せ：桜井まで

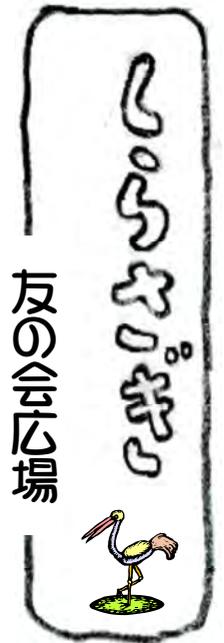
着物リメイクの会

捨てがたい着物をリメイクで甦らせよう

- 毎週(金) 1/14から 10時~13時
- 葛西みなみ診療所5F
- 飲み物は各自持参
- 13人程度(予約制)

- 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

休止中のサークル



友の会広場

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

▼俳句

三郷市 石塚ふさ子

小雪や日暮れの早さ街明かり
寒空に紅の椿のこぼれ咲き

▼川柳

江戸川 小林 功

アベ政治の負の遺産から大掃除
「ふざけるな」芝居に幕引く裁判所
お年玉ジジジの方がもらいたい

北葛西 石甲斐初魚
穏やかに惚けてあたし三日の雪
七種の粥やいつまで老介護
父亡くて落輝に染まる木守柿

東葛西 新 真

パチスロ店そば軍艦マーチ鳴りやまず
風になびく9条の旗の十二月
十二月ミカンの香せり三回忌

▼短歌

西瑞江 豊田 育子

駱駝の背たかきに君と跨りて敦煌砂塵の風に吹かれき
橙黄色に反り返り咲くダチュラの木ラッパ連ねて朝を奏でる
わが一生疑ひもなく人と会い人と笑ひて日々を過ごせり

中央 二瓶 誠一

感染の静まる初冬の公園の逃げる子追う子の遊びもマスク
夕暮の路地のチョークの残り絵に帰りも子らの声聞こゆごと
灯油費の値上がり聞けば父母おもう北の故郷初冬の古家



再開を楽しみにしていた利用者のみなさん

健康と笑顔さつくる サロンさわやか喫茶 利用者さんをふやしましょう

「サロンさわやか喫茶」は昨年10月に緊急事態宣言の解除を受けて事業が再開されました。現在6名の利用者さんが、脳トシや筋トシなど、健康と笑顔をつくる充実の3時間をすごしています。

毎週木曜日、12時から3時までです。毎回バイタルチェック、血圧測定、口腔体操などをおこない、お弁当の昼食です。そのあと、ストレッチやゲーム、お茶の時間で楽しい会話がはずみます。

一人ぐらしの利用者さんは「ひとりでの生活はさびしいもので、木曜日が待ち遠しいです」と話し、「週1回は少ない、ふやしてほしい」との声が聞こえています。

このサロンは、2018年に江戸川区から委託を受けて3年目となります。介護保険を利用した要支援1・2の人と、事業対象の認定を受けた方が利用できる制度です。サロンを運営するNPO法人「おあしす会」と健康友の会は、認知症を予防し、いつまでも元気ですごすために、サロンの利用者を当面10名にふやしましょうと呼びかけています。

対象と思われる方がありましたら友の会事務局までお声かけください。
(黒木)

役立つ健康メモ 85 薬の話No.54

プラシーボ効果

Q.「プラシーボ効果」ってどのような効果のことですか？

A.「プラシーボ」とは「プラセボ」とも言い、日本語で表すと「偽薬」となりますが、決して「にせもの」ではありません。薬としての作用を持たない成分で作られたもので、例えば内服薬なら乳糖やバレイショデンプン（片栗粉）、注射薬なら生理食塩液（通常0.9%）が代表的なプラシーボです。本来は薬の作用を持っていなくても、実際にプラシーボを使うと効果が出てしまうのです。不思議ですね。これを「プラシーボ効果」と呼びます。

Q.本当にプラシーボに効果はあるのですか？

A.これは、薬らしきものを「使った」という事実が心理的に影響を与えることで、効果として現れます。実際に医薬品の開発の際には、プラシーボ効果の影響を差し引く必要があり、原則として比較試験が義務付けられています。この時に偽薬のほうが良い結果を残すこともあるほどで、プラシーボ効果はあなどれません。

Q.私たちが気を付けるべきことはありますか？

A.私たちは暮らしの中で、気付かないうちにこのプラシーボ効果に頻繁に遭遇しています。「薬を飲んだ」「病気が治った」「薬が効いた」という、いわゆる“3た論法”を聞いたことがありますか？ 怪しげな薬でもプラシーボ効果がありますから、「飲んだら治った」ということは十分にあり得ます。しかし、その事実だけでこの薬の効果を証明できるかというと、必ずしもそうとは言えません。なぜなら、効果を比べるべき相手との差が分からないからです。ご自身で薬の効果を評価する際には注意が必要です。

まとめ

「病は気から」という言葉もあるように、「薬と思って飲めば治らない病気も治る」と言われることがあります。人間はプラシーボ効果によって助けられていることもありますので、「にせもの」という考え方ではなく、時と場合によっては本物の薬に負けず劣らずの効果と考えておくのがよいでしょう。

私たちが個人の力で、大企業が作成し拡散させた“フェイクニュース”を排除することには限界があります。薬機法や景品表示法に基づく公的規制をきちんと実施するよう、政府に求めていきましょう。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記

明けましておめでとうございませす。年末年始の私のルーティンは、除夜の鐘突き、初日の出、寄席初笑い、銭湯初風呂、妻の墓参りなどです。皆さんはどうされていますか▼昨年は大事な人を失いました。安保法制反対の国会デモに車椅子で参加した寂聴さん。「戦争はすべて悪です。たとえ殺されてもわたしは言い続けます」ときっぱり。核兵禁止条約実現のために奔走した坪井直さん。子ども

もたちに話す時にも最後に「ネバーギブアップ!」と力強く訴えました。そして小三治さん。ある落語会で一席終えて高座を降りてから舞台の前に出て「皆さん、今コロナで大変奮闘されている医療従事者の方々にエールを送りましょう」と呼びかけました。客席からは万雷の拍手が続きました▼遺志を継ぐのは私たち。今年も参院選もあります。よい年になるようがんばりましょう。(小林)

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)	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)	青山麻織 (糖尿病・ 予約制) 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



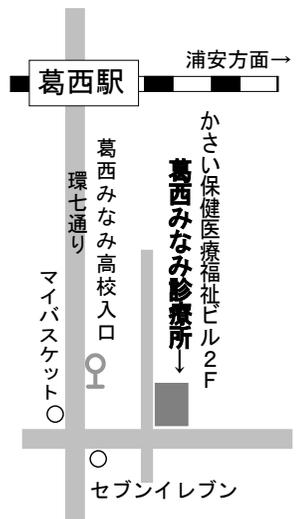
葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かさ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	石田香苗	松村所長	新田英昭注② 診療受付 10:00～ 12:30 (訪問診察)	森瀬翔哉	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 (訪問診察)	注① 予約外来 松村所長	森瀬翔哉	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おりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

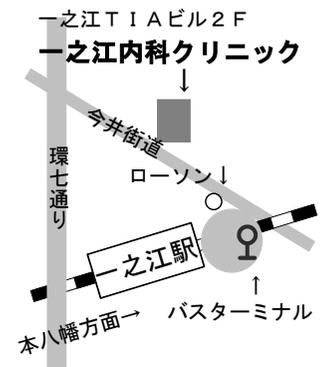
注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。



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