

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

2022年7月10日 第120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
メール：edogawa_kenkou_tomonokai@nankatu.or.jp
郵便振替口座番号：00170-8-393711



第13回総会に代えて開かれた臨時幹事会

年金の引下げ、75才以上の医療費窓口負担2倍化の実施、介護利用料やケアプランの有料化も提案されています。友の会がめざす、安心して住み続けられる社会やまちづくりの活動がいつそう求められています。

軍事費の削減で

医療・介護・年金の充実を

第13回友の会総会ひらく

江戸川健康友の会の2022年度の定期総会はコロナ感 染の予防と会員の安全第一と いう立場から総会に代えた臨

時幹事会として、6月19日に開催されました。

「憲法のところを広め、軍事費の削減で医療・介護・年金の充実、くらしと平和守ろう!」のスローガンをかけ、総会は猪瀬会長のあいさつを受けたあと、議長に鈴木副会長を選出して議事をすすめました。黒木事務局長が、

活動をめぐる情勢とこの一年間の活動報告、今後の方針について提案し、つづいて佐藤幹事より会計と監査報告、予算案の提案が行なわれ、質疑応答のあと、会長など三役・幹事の提案があり、第13回総会議案は拍手で承認されました。

また、居場所づくりやサークル活動は、コロナによる休止と再開を繰り返しながらも会員のつながり、交流の場をつくってきました。

この一年間の活動は、コロナ禍にあつて制限された困難の中で、健康を守る活動、社会保障を守り充実させる活動、平和や憲法を守る活動などにとりくんできました。また、診療所職員の支援を受けながら会員の拡大などで一定の成果を上げることができま

一方、平和を守る活動では「ロシアは侵略をやめ、ウクライナから直ちに撤退を」のプラカードを掲げて駅頭でのスタンディング行動を、区内の労組や民主団体といっしょに行ないました。

次期活動はこうした成果と教訓をもとに、さらに会員の要望や意見が反映される活動にしていきたいと思えます。

の成果を上げることができま

8月号は休刊です

船堀駅ひろばで戦争展

戦争いやだ!
核兵器いらさない!
憲法守ろう!



リトルボーイの原寸模型



国旗をまとして美しい歌声を披露したミラさん

健康友の会も参加する「核兵器廃絶江戸川ネットワーク平和のための戦争展実行委員会」は6月18日船堀駅北口広場で初めての「野外戦争展」を開催しました。

当日は梅雨時のため、天気が心配されましたが、好天に恵まれ、駅利用者や親子連れなど常時100人近くの方が立ち止まり、展示物などを見て行かれました。駅の広場を囲むように広

島・長崎の被爆状況、著名人18人の「憲法9条に寄せられた広島型原爆の「リトルボール」の原寸大模型も

パネルで展示され注目を集めました。駅通路近くに置かれた広島型原爆の「リトルボール」の原寸大模型も

また船堀在住のウクライナ女性歌手ミラさんの、ウクライナ国歌など聴きな

2022年 江戸川平和行進

今年も原水禁世界大会に向けて区内での平和行進が行なわれます。

- いつ 2022年 7月27日(水)
- どこで 中央森林公園 15:30 集合
- 行進の出発時間 16:00

※行進は新小岩駅ガード下を通りぬけたせせらぎパーク(葛飾区)まで約1時間です。



がら、参加者も手拍子・合いの手で大いに盛り上がり

例年行なわれている 屋内戦争展は10月1・2日に行なわれます。(黒木)



四谷姉妹12人が勤務する法律事務所が新宿区四谷にあることにちなんでつけた

ました。

この「野外戦争展」は緊急企画でロシアのウクライナ侵攻に乗じて憲法改悪、軍備拡大・防衛予算の倍増など、平和が脅かされる状況が広がる中で、「憲法改悪を許さない」「核兵器禁止条約の署名・批准」を政府に求める一つの署名を急いで広げようとして取り組みました。

国や自動車メーカーは賠償を ぜん息患者150人が責任裁定を申請



環境省へ「責任裁定」申請後トヨタ本社前集會に参加したぜん息患者と支援者のみなさん

長年にわたり自動車の排ガスによる大気汚染にさらされ、ぜん息を発症したとして、東京、埼玉、千葉、神奈川、愛知、大阪の6都府県の患者150人が、6月28日、国と自動車メーカー7社（トヨタ・日産・三菱・日野・

いすゞ・UDトラックス・マツダ）に計約1億5000万円の賠償を求め、公害等調整委員会に責任裁定を申請しました。

国とメーカーの責任を明確化し、全国一律の医療費助成制度の創立をめざしています。2007年に東京大気汚染訴訟で原告の患者が勝ち取った医療費助成制度が、2014年に新規認定患者が打ち切りとなり、医療費も6000円まで自己負担となるなど、制度の縮小が背景となっています。

責任裁定申請者の団長を務める石川牧子さんは、申請後、トヨタ本社前で開かれた支援者集会で「発作が起きると本当に苦しい。大気汚染は改善され、公害はなくなったといっているが、ぜん息患者は今も毎日治療を続けており、1回1回の発作を死ぬ思いで乗り切っている。言葉だけでなく、きちんと社会的責任を果たしてほしい」と訴えました。トヨタ本社前の集會には、江戸川大気汚染をなくす会とともに健康友の会の代表も参加し「患者の生活と健康を守れ、責任をもって賠償せよ」とシュプレヒコールを行いました。（黒木）

※「私のふるさと」は今回お休みします

- 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
 - 健康体操
 - うたごえ喫茶
 - カラオケサークル

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

一之江センター

みんなの居場所 <小物作り他>

- 毎週（火・木）10時～15時 <トークと歌う会>
- 毎月 第2（土）14時～15時40分
- 場所：一之江内科 4F

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。



楽しかった演奏会、利用者さん（前側）も笑顔でひとまわり若返ったようでした



（黒木）

サロンの利用者さんは「ときどき、こうした音楽演奏会を開いてほしい。とても気分が晴れた一日でした」と感想をのべていました。また、アコーディオンの伴奏で『上を向いて歩こう』、赤とんぼ、みかんの花咲く丘、矢切の渡し、北国の春』など10曲以上をケアスタッフなど24人と共に歌い、楽しいひとときをすごしました。

この日のサクソフスが森野操さん、尺八は渡部周次郎さん、アコーディオンは、岡村武さん（元国鉄労組合合唱団奏者）の3人で、演奏されました。小規模多機能サービス利用者の関郁子さんと猿田たけよさんは「渡部さんの尺八が聴きたくてきた、久しぶりに楽しかった」と喜んでいました。

江戸川健康友の会は3年前からNPO法人「おあしす会」と連携して、区の委託事業として、介護保険を利用した通所デイサービス「サロンさわやか喫茶」を運営しています。現在8人の方が利用されていますが、友の会では、6月23日に「利用者さんを励ます会」をひらきました。

当日は猪瀬会長、矢野・鈴木副会長、黒木事務局長らも参加し、サクソフォーンや尺八の演奏、アコーディオンによる伴奏で利用者さんとうたを唄い楽しい演奏会となりました。また小規模多機能サービスを利用している2人も参加され、友の会員としての旧知の仲間と久しぶりの再会でお話はずみしました。

通所デイサービス「サロンさわやか喫茶」利用者 友の会が 励ます演奏会

憲法九条こそ 日本を守る力

6月3日、江戸川革新懇主催の講演会での五十嵐仁さんの講演要旨を掲載します。

ロシアウクライナ侵略は、主権の尊重・領土不可侵・武力行使禁止の国連憲章違反であり、且つ民間人・一般施設への無差別攻撃は許されないうという国際人道法違反の戦争犯罪でもある。断固糾弾すべきだ。ウクライナ侵略の教訓は、戦争が始まれば双方に甚大な被害が出ること。対立や紛争は武力によってではなく話し合いで解決されるべきこと。力の論理や抑止論の落とし穴にはまってはならないことである。

江戸川社会保障推進協議会が総会

5月29日、東京土建江戸川支部会館において、第26回江戸川社会保障推進協議会の総会が開催されました。コロナ感染対策もあり人数制限はありましたが、3年ぶりに参加者を募つての開催となり、11団体15名の参加でした。

安在事務局長より2021年度の活動として、毎月実施している駅頭宣伝のとりくみや、10月に開催された「なんでも相談会」での具体的な相談内容の報告がありました。また、2022年度のとりくみとして、東京都や江戸川区への要求として、コロナ禍における困窮者の救済、都立・公大病院の独立行政法人化中止、医療・介護・保育・福祉分

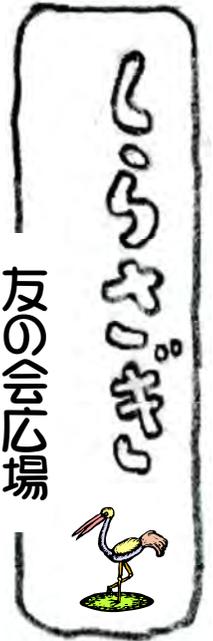
またこの時期に「惨事便乗型改憲策動」とも言うべき「九条改憲」や国民生活に犠牲を強いる軍事費の超拡大を阻止しなければならぬ。核共有論、敵基地攻撃論を振りまく勢力に対しても憲法改悪を許さない多面的な取組みが必要である。

「九条で平和はまもれるか」の論には、戦後一貫して日本の平和を守り、戦争の惨禍を招かなかつたのは、憲法九条の力があつたからこそだ。九条を生かした平和外交こそ今最も必要とされるのだ。

最後に大事なことは、学ぶ（まず知る）こと。伝える（確信を持つ）、伝える（工夫）諦めない（何もしなければ何も変わらない、既成事実にならない）ことだ。（小林）

野での賃金、労働条件の改善、最低賃金1500円以上への引き上げ、インボイス制度の導入中止。いのちとくらしを守る政策の拡充を求めていくことが提案されました。

第一部では来賓の原純子都議會議員から都政報告を受け、その後東京社保協事務局次長の小川均さんを講師に招いて、「今の情勢における社会保障の役割」についての学習会がありました。（猪瀬）



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

左手と思えぬ文字や文の友
外灯も泣いている夜やつゆの雨
冬衣仕舞って又もつゆ寒に

▼川柳

江戸川 小林 功

被爆国何にもしない橋渡し
セルフレジよりもやっぱり人のレジ
電力不足待ってましたと再稼動

北葛西 石甲斐初魚

学童のコロナ休校エヒガニ釣り
青梅の六粒転び六地藏
八重桜東京空襲姉妹都市

中葛西 佐々木 ゆづき

無人機の戦さボタンは人が押す
ずり下がるマスク睨んでたら王手
熱中のゲームが占拠老いの脳



▼短歌

中央 二瓶 誠一

水玉と花柄傘の児らの列コロナ禍マスク苦勞の彩り
夕食は魚に菜を添え酒少し腹七分なり喜寿近き日々
宇宙に浮く「地球に国境はなかった」とう毛利さん言葉を時折り思う

今井 雄二

久々に執刀医師に診られしと思えばもはや^{まないた}俎板の鯉

エッセイ

母ちゃん、また行くね

清新町 山口とよ子

5月1日、くりこま高原駅に降り立った。春は名のみ、冬のような寒さだった。すぐ母の待つ実家に向かった。母は97歳。最近の電話では「この頃、生き過ぎたような気がする。皆にお世話になるばかり。そろそろ・・・」と口癖のように言う。「デイサービスに行つて楽しく過ごしてるでしょう。孫やひ孫の成長も楽しみでしょう。」明るく答える私。内心、母の落ち込みを心配。

「ただいま。とよ子だよ。」
「5月1日がようやく来た。夢のようだ。」と大喜びの母。「明日は、仙台に住む妹や甥家族も来るといふから、一足早い母の日のお祝いのパーティをするからね。食べたいものを作るけど、何がいい。」
「やわらかい牛肉、まぐろ、うなぎ、寿司と」これまでの元気な母だった。

3月16日の地震は最大震度6強。逃げるに逃げられず、ベッドにつかまるだけの自分を情けなく思い、生き過ぎたなあと思つた。

90歳で大腿骨骨折。歩行器を使い歩いていたが腰を痛め最近はずいぶん生活。寝たきりになりたくないとの思いが母を頑張らせている。

しっかり食べる、演歌や民謡が好き、ラジカセ・テレビのリモコンは自由自在、新聞を一番に読み番組表を調べるのが一日の始まり、ボケないように子どもたちに電話を掛ける等。

ゴールデンウィークはたくさんの人に囲まれ、母は連日満面の笑み。百歳まで生きられそう！また来るからねと約束して帰京した。

役立つ健康メモ 87 薬の話No.56

血圧を下げる薬

そもそも血圧とは何でしょうか？ 血圧とは心臓から体全体へ血液を押し出すときに、血管の壁を押しつぶす力のことです。血圧の値は心臓から送り出される血液の量と、血管内での血液の流れにくさによって決まります。

血管の中を流れる血液の量が多くなる場合や、血管が細く収縮する場合に血圧は高くなります。血圧を下げる薬(降圧薬)について、3つに分けて解説します。

① 血液の量を減らす薬

過剰に貯まった水分を体から出せば、血液の中の水分を減らすことができます。血液の量が減れば、血圧は下がります。

体から余分な水分を排泄させる薬として、利尿剤があります。作用が強すぎると脱水を起こす場合があるため、適量の水分を摂取します。また、ミネラル分のバランス異常を起こす副作用もあるので注意してください。

② 血管の収縮を抑える薬

体内で血管を収縮させる情報の伝達に、カルシウムイオンという物質が関わっています。このカルシウムイオンの邪魔をして、血管の収縮を抑える薬がカルシウム拮抗薬です。

この薬はグレープフルーツと一緒に摂取すると、薬の効果が強く出すぎて、頭痛やめまいなどを起こすことがあります。グレープフルーツの作用は2～3日続く場合もあるので、摂取は一切避けたほうがいいでしょう。

③ 体内の調整システムに働きかける薬

体内には血液の量や血管の収縮を調整するシステムがあります。体内でアンギオテンシンという物質が出ると、血管を収縮させ体液量を増やすため血圧が上がります。このアンギオテンシンを調節して血圧を下げる薬が2つあります。

1つはARB(アンギオテンシン受容体拮抗薬)で、アンギオテンシンが体に作用するのを邪魔する薬です。腎臓への障害やカリウム値の上昇などの副作用が発生する場合があります。

もう1つはACE阻害薬(アンギオテンシン変換酵素阻害薬)で、アンギオテンシンを作らせないようにする薬です。ARBと同様の副作用のほか、喉の違和感から出る持続性の咳(空咳)にも注意が必要です。

まとめ

1種類の薬で効果がない場合は、数種類を組み合わせることで効果を発揮します。血圧の薬は、正しい生活習慣とセットで効果を発揮します。薬を飲んでいても、塩分制限や運動習慣は続けましょう。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記 今年、梅雨入り発表は変則的な順番で始まり、関東甲信は統計開始以降、最も早い梅雨明けで気温が急上昇。コロナ流行での自粛生活のために身体が順応できず、気温の急上昇による熱中症に注意喚起がでています。気をつけましょう▼今、友の会だよりのふるさと欄が評判になっています。期せずして江戸川区シリーズになりましたが、会員の方の中には上京して住み、第二のふるさととして長く暮らしている方も多く、記事の内容に重ね合わせて、

なつかしく思い出したり出かけたりと、楽しんでるそつです。私も二瓶さんの記事にあった地蔵さんが近くなので探しに行きました。コンクリートの壁で守られていましたが50〜60センチ位、だいぶ昔の地蔵さんでした▼友の会だよりに、しらすぎ・友の会広場として、俳句・短歌・エッセイ・川柳など皆様からの投稿ページがあります。ご一緒に楽しく役に立つ友の会だよりに作っていきたいと思っております。気軽に投稿してください。(猪瀬)

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 8:45~ 11:30	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 14:00~ 16:00	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 根岸美帆	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 17:30~ 19:30	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

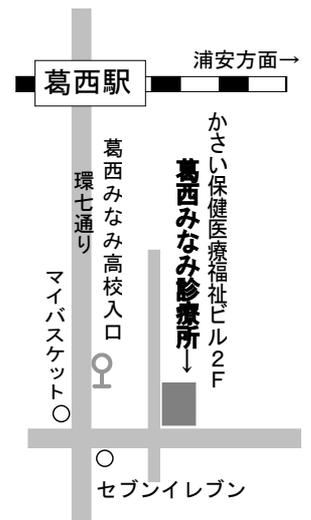


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00~12:30です

葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かせ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	石田香苗 注② 診療受付 10:00~ 12:30	古寺紘人	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	古寺紘人	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	松村浩生	杉本英樹
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