

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

2023年11月10日 第133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



集会の後壇上に集まり、決意を確認し合う江戸川、足立、江東など、友の会の仲間

10・19 いのちまもる総行動 医療・介護・福祉に予算ふやせ

国に対して医療・介護・福祉の予算増額を求める「いのちまもる総行動」が10月19日、日比谷野外音楽堂でひらかれました。民医連や看護、保育などの医療団体、労働組合でつくる実

主催者あいさつで佐々木悦子（群馬県）、職場初任給は19万円の手取り16万円、全産業平均よりも月額7万円も低いと告発。「子どもたちにもう一人保育士を」の運動が広がっていること述べ「平和こそ最大の福祉です。軍事費倍増をやめさせ、いのちとくらし、人権を守る政治の実現を求めて力をあわせましょう」と呼びかけました。

各分野の代表がリレートーク

○パート保育士の柳澤万里子さ

10・19いのちまもる総行動アピール（要旨）

「いつでもどこでも必要な時に、安全・安心の医療・介護・福祉が受けられる」ことは、国民の切実な願いであり、憲法で保障された日本国民の権利です。国民の命と健康を守る私たちは戦争のない平和な社会で一人ひとりが人間として尊重され、健康で働き、豊かに暮らせる社会を強く望んでいます。そうした社会を実現するために、共同を大きく広げましょう。「社会保障の解体」と「戦争する国づくり」に反対し、憲法を守り生かした医療・介護・福祉を実現することを国に求めます。

- 医療・社会保障の充実で、いのちと人権をまもる政治の転換を
- すべての医療・介護・福祉従事者の大巾賃上げ、人員増に向けた診療・介護報酬の大幅引き上げを
- 国民皆保険制度をなし崩しにさせる保険証廃止の撤回を

○看護師の早川智里さん（京都）は、訪問診療の患者さんの救急搬送先が一時半見つからなかつたとの経験を語り「医療・介護・福祉の効率化を優先して、命の格差を制度として持ち込む政治をやめてほしい」と訴え、深刻な人手不足や過酷な労働実態を世論に訴え、政治を変えたいと語りました。

○全国保険医協会の山崎利彦医師は「国民皆保険制度がマイナンバーカードによって壊されようとしている、手元にある健康保険証をなくすことが無いように安心して安全な医療をつくるために、声をあげていきましょう」と呼びかけました。（黒木）

水族園の建替えて

みどりをなくさないで

葛西臨海水族園ウォッチング

10月10日、前日の雨が嘘のように晴れ渡り、集まった人達の表情も明るい。この日は「臨海水族園の緑をなくすな」のウォッチング行動です。原純子都議会議員の説明を聴きながら現場

を歩きました。参加者は15人。振り返れば10年前、東京五輪の力ヌースラローム会場候補地を公園西側に変更させました。候補地では生態系に悪影響があると、野

鳥の会を中心に私達も運動して上げた成果でした。

*

今度は臨海水族園の建て替えとそれに伴う大量の樹木保全問題が浮上してきたのです。原さんによれば、都が公表した「基本構想」への意見募集では9割が反対意見だったという。昨年1月の入札にはA・B2グループが提出、Aが落札。建築家協会が入札時の書類の開示請求をしたが、ほと

んど墨塗で、Bグループの案は非開示だったとのこと。墨塗の書類（コピー）も見せてもらいました。

*

水族園本館の北にある13000㎡の土地の一部には約1400本の樹木があります。30年かけて育てた樹木を都は保存するつもりがあるのか疑問です。広場で原さんの説明をきいたあと「我々ジジババがやれることは？」「声を上げることでず」こんなやりとりもありました。

*

水族園の周りには鬱蒼とした林があり、小川が流れ、小さな滝さえ落ちていました。この辺りから淡水生物館に入り、水族園を見学しました。

回遊する鮪、川魚（「おいしそう」の声）、ペンギンの群れ、深海の生物など。暗い照明の中親子連れも多く賑わっていました。折しも水族園は開園34周年、入園無料でした。

（小林）



上 水族園建替え予定地。広々とした芝生公園と回りにみどり豊かな樹木が茂っている。天気がよく一段と開放感が感じられた。

下 原純子都議の説明を聞く参加者、指差す先は淡水生物館と自然が豊かだった頃の東京周辺の水辺が再現されている。そこも建替え先の予定地になっている。



葛西臨海水族園は開園から30年以上経過し、東京都は施設・設備の老朽化を理由に、現在の水族園の隣接地に新たな水族園を整備する計画をしています。建て替えに伴う樹木の伐採・大量撤去で湾岸地域の大量汚染が心配されており、この日のウォッチングは東京都や江戸川区の「気候変動適応計画」にある「みんなでいまの生命とみらいの地球を守る計画」を、実施してほしいとの思いから、まず現地を見ようと計画されました。江戸川大気汚染をなくす会と健康友の会は11月、12月にかけて都・区に要望書を提出し、改善を求めて懇談をすることにしています。

友の会 DVD上映会のお知らせ

11月15日(水)

葛西みなみ診療所5階ホール

14:00~15:30 入場無料

梅切らぬバカ

(加賀まりこ主演) 77分



加賀まりこ演じる主人公の山田珠子は、自閉症を抱える息子の忠男と2人暮らし。都会の片隅にひっそりとたたずむ古民家で慎ましくも幸せな毎日を送ってきた。

しかしある日、庭の梅の木のことので近隣から苦情が入る。同じころ息子が50回目の誕生日を迎え、ふと珠子の頭に将来の不安がよぎる。「このままでは、共倒れになってしまうのではないか?」と。

自分が亡くなった後のことを考え始めた彼女は、忠男が社会のなかで生きていけるよう、彼をグループホームに入れることを決意。初めて親子が離れて暮らす道を選択するのだが…。

厳しくも包容力のある珠子を加賀が、息子の忠男をお笑いコンビ「ドラクドラゴン」の塚地武雅がそれぞれ好演。母と息子の深い絆と愛情がじんわりと染み入るように伝わるドラマは、深い感動に包まれることだろう。

次回上映会のお知らせ



12月13日(水)

だい

「大コメ騒動」

2021年 井上真央 (106分)

会場と時間はいずれも
葛西みなみ診療所5階ホール
14:00~15:30 入場無料

1月17日(水)

「とんび」2022年 阿部 寛 (139分)

▼2月以降

「北の桜守」 吉永小百合(126分)

「そらのレストラン」 大泉 洋(126分)

などを予定しています。

友の会が4年ぶりの

婦人科健診実施

10月はピンクリボン月間です。乳がんは今や11人に1人はかかる病気ですが、検診やセルフチェックなど

で早期発見・早期治療すればほとんど治る病気ですが、定期的な健診が大切です。

友の会は2006年から実施し、2007年からは子宮がん健診の要望もあり婦人科健診として毎年行ってきました。

今年度コロナ禍で中止していた乳がん・子宮がん健診を葛西みなみ診療所5階ホールを会場に10月9日、再開しました。料金も前回

並みに健診センターに協力してもらいました。久しぶりだったせいも、申し込みの出足が遅く、過去健診を受けた方に連絡するなどお誘いの電話もかけ受診者を募りました。親子での申し込みや、他地区からの受診者もあり、関心は高いと感じました。当日は雨にもかかわらず申込者全員35人が受診しました。健診結果は各自に郵送で送られます。(森岡)

戦争の悲惨な実相を多くの人びとに伝え語り継ぎ、二度と戦争することのない平和な社会にという思いから毎年ひらかれている「平和のための戦争展」は今年で23回目を迎えました。10月14日から15日にタワーホール船堀で「ふり返ろう戦争の歴史、見つめよう未来」のテーマでひらかれ、750人が鑑賞されました。展示会場では、原爆が広島・長崎に投下され終戦を迎えるまでを時系列で追った写真、史上初めて違法なものとして国連で核兵器禁止条約が採択されたこと、東京大空襲や沖縄戦、明治から始められた「戦争する国づくり」がわかる展示物が入場者の目を引き寄せていました。健康友の会は大気汚染をなくす会と一緒に江戸川区の大気汚染の現状、地球温暖化対策の大切さを訴えるパネルを展示し、気候変動による猛暑や風水害による被害のない、安心して住みつけられるまちづくりのため、「ストップ気候危機」を訴えました。特設ステージでは「戦後78年・直面する危機はなぜ」の4テーマで講座が行われました。また、戦争と平和を絶妙な語り口で演じた腹話術「しろたにまもるさん」とゴローちゃん”が大人気でした。(黒木)



ピンクリボン

高齢者の相談目立つ

暮らしの悩みごとなんでも相談会



ハンドマイクで宣伝する友の会猪瀬会長

江戸川健康友の会も加入している江戸川社会保障推進協議会主催の「暮らしのなやみごとなんでも相談会」が10月21日タワーホール船堀にて開催されました。15名の方が相談に訪れました。

相談者のみなさんは解決策への糸口を聞き、ほっとした表情で帰っていかれました。

相談の内容は法律相談5件、医療・介護相談4件、生活・住居相談2件、年金問題などでした。

友の会は船堀駅前でハンドマイク宣伝と相談会の案内チラシを配りました。受け取った方が相談に訪れたとのこと、宣伝の効果があつて良かったです。(猪瀬)

今年の特徴は法律・医療・介護の相談が多く、また60才以上の高齢者の相談が目立った

友の会は船堀駅前、た案内チラシや加入団体のニュースなどを見て来た方が多かったです。



江戸川区葛西

浦安市 笈川いく子

呼ばれ、江戸川を境に東を葛東、西を葛西と呼んでいました。

葛西地域は低湿地帯で海と川に囲まれた低い土地で、台風や大雨で川があふれ、家や畑が水につかり、使えなくなることもしばしばあつた。

菜、春菊、つまみ菜などをそだてていました。また、葛西は川が多かったの「ベカ船」という船で、野菜や葛西沖でとれたアサリ、のりなどを内陸の松島地域や江東区、都心まで売りに行っていました。

東西線開通で一変した葛西

たと聞かされました。

1960年ごろ(昭和35

代からの歴史あるお寺や神社が多く、子どもの頃の楽しい縁日がいっぱいあります。江戸時代は、今の江戸川区をふくめて広い範囲が「下総国葛飾郡」(しもふさのくに)かつしかごうり)と

葛西の人びとは、農業と漁業が主で、私の家でもきゅうりやウリ、ハスなどの野菜を育てておりました。ほかの家では、秋から春にかけて「海苔づくり・養殖」、春から秋には、ハス、小松



昭和の環七葛西駅南口付近

域は一変しました。地元の人びとは、アパートを建てたり、ガソリンスタンドを経営するなど生計を立てる一方、会社勤めの方が多くなりました。駅付近はビルのまちな変わっていききました。葛西駅の近くにあった「山西牧場」もなくなり、牛乳を買えなくなったのは寂しいかぎりでした。

第23回 平和のための戦争展

in 江戸川

友の会も大気汚染・気候変動パネル展示



腹話術のゴローちゃんとしろたにさん

いわさきちひろ

カレンダー2024年版 1部 1,500円

友の会へ申し込んでください。電話：03-5679-7130 FAX：03-5679-7131

お知らせ

つながりカフェ(毎週月曜) 祝祭日はお休みです 11月13日はお休みです (友の会りんご狩りバス旅行のため)

一之江センター

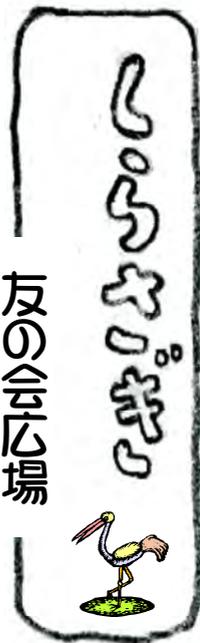
みんなの居場所

- 毎週 火・木 10時～15時 手芸・小物づくり他
- 毎月 第2土曜日 トークとうたう会 14時～15時30分
- 場所：一之江内科4F

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～15時 (祝祭日はお休み)
- 葛西みなみ診療所5F
- 裁縫道具および飲み物・昼食は各自持参。



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
 気のゆるみ咳に苦しむ初秋かな
 赤白で秋風ゆれる曼珠沙華
 夕空に雁がくの字で帰る西

北葛西 石甲斐 初魚
 若駒うらら肩に手をやりパドックへ
 薩摩から楠紅葉とんで豪雨
 蝉鳴いて晩年の気配野も山も

江戸川 長沢 常良
 ビール飲む椅子軋ませて吟仲間
 何回も拾ひし命雁渡し
 新曲に慌てし姿の踊りかな
 曲がり角の目印しなるや花カンナ

▼川柳

江戸川 小林 功
 誇れるかいじめ不登校激増の国
 どうする季語俳人たちの思索顔
 時事ネタの多さに句作追いつけず

中葛西 佐々木 ゆづき
 子に熱が出ると喧嘩の共稼ぎ
 親も子も育ててくれた係育園
 親不孝母なる海に垂れ流し
 かしずいて操ってますがんこ爺



中央 二瓶 誠一

▼短歌

戦前に戻さぬ道あり「コスタリカ」軍隊もためカリブの国よ
 飯のなき幼日生きし思いあり米一粒も流さずと研ぐ
 今日もまた陽射しは老いにも容赦なし眩しき限りの遠き夏雲

エッセイ

地球温暖化 他人事ではない

東葛西 伊藤 信子

『地球沸騰』などと言われた猛暑続きの今夏。ふるさと新潟は、8月中雨は降らずフェーン現象で高温の日々が続いた。

夫の実家は佐渡市相川、目の前が海でアワビ・サザエ・モズクなどの海産物が取れる（もちろんこれは帰省客の食事の分だけ）。夜には、集魚灯をつけた船が沖合で漁をする。佐渡土産は、乾燥わかめや一夜干しなどのイカ製品が定番である。

ところが、店頭で海藻わかめは全くなくなり、イカ製品も小さく品薄である。イカ漁の船もたまにしか見られなかった。陸の温度が上がり、海水温が上がりすぎ海藻は採れなくなり、魚たちは沖へ沖へと逃げて暮らそうとする。栄養のプランクトンが少なく魚たちはどんどん小さくなるという。

私の実家は米農家。越後平野も地域によって水不足で大変な状況

がありテレビなどで報じられた。幸い水不足は免れたようで、9月末には、新米が届けられた。退職してから10年以上田植えの手伝いに通った。80歳過ぎの姉夫婦には大変な重労働ということはおわかっていた。

お礼の電話の最後に話した姉の話が驚きだった。米には等級があり、出荷時に検査が行われる。いつも1等米がほとんどで、たまに2等米が出るとがっかりした。（ここまでは私も知っていた）今年、ほとんど2等米だった。こんなことは初めてと言う。体力のこともあり、今年で米作りはやめて父親の実家に委託耕作するとう。確かに届いた新米には、温度が要因となる、コメ粒が白く濁る「白未熟粒」がかなり入っていた。

海に囲まれ漁業の盛んな日本。改良を重ね美味しい米づくりなどの農業。でも、食料の自給率が40%に満たない日本。他人事でない問題が突き付けられている。

役立つ健康メモ 9 | 薬の話No.60

乳酸菌と感染症予防

3シーズンぶりのインフルエンザ流行予想など、感染症への警戒感が高まるなか、注目を集めている商品が「乳酸菌」です。大手飲料メーカーが競って機能性表示食品を販売し、「腸内環境を整えて免疫機能を維持する」と宣伝しています。ここ2年は前年比5割の売上増となっています。

これらの宣伝の根拠になっているのは、乳酸菌がインフルエンザや風邪症状の改善に役立つとした実証研究です。消費者庁長官へ提出された機能性表示食品の届出資料で、その内容を見てみましょう。根拠とした6つの論文は、乳酸菌を摂取した人と、しない人（対照群）を比較して、免疫機能の維持効果を調べたものです。

届出資料によると、6つの論文のうち4つで、全身の自覚症状（倦怠感、寒気、熱っぽさ、疲労など）が「対照群と比較してより軽度に維持されていた」と主張します。また、特定の部位の自覚症状（せきや鼻づまり、頭痛や関節痛）について調べた5つの論文すべてで、同様の結果を得たと述べます。

上記を総合的に判断して、乳酸菌の免疫機能の維持効果について「示唆的な根拠があると判断した」と結論。調査対象の論文が十分に多いとは言えず、「更なる臨床研究が望まれる」と付け加えます。消費者庁長官

への届出資料は、かなり抑えた表現になっていることが分かります。

宣伝はイメージ先行

その一方で、機能性表示食品として売り出す際の手法は巧妙です。特定の菌株が免疫細胞を活性化させるという情報を、製品説明とは別のサイトで紹介するなど、法律違反にならないように工夫しています。これをネット記事が引用して、乳酸菌でウイルス感染を防げるかのようなイメージが作られます。

しかし、感染予防にあたって免疫細胞が果たす役割とその仕組みはもっと複雑です。体内に侵入した病原体を食べる免疫細胞「マクロファージ」の働きは、私たちが生まれ持った自然免疫。それに対し、後天的に「免疫グロブリン」（抗体）を作ることで得られる獲得免疫があります。一部の細胞の活性化だけを見て防御能力全体を評価することは、適切ではないのです。

また、医薬品に最適な投与量があるように、免疫力を高めると言われる物質をたくさん摂取すれば感染を防げるものではありません。免疫能力をコントロールするのは難しく、間違っただけ免疫反応が暴走するアレルギーを起こすなど、免疫力は「強さ」だけでは評価できません。

乳酸菌製品のパッケージにも「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」などと書かれています。適切な食事と、疲れをためない生活に勝る健康法はないですね。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記 10月14・15日、第23回江戸川戦争展が開かれ、750名超の参観者がありました。被爆者団体「親江会」を中心に実行委員会を立ち上げ、太平洋戦争時の被害・加害の実相に触れる展示・展示物や、現在の大軍拡の動きなどが展示され、戦争の悲惨さを伝えます▼北小岩小学校の児童による「サダコの4675日」朗読・「平和学習」のスピーチ・エッセイの熱演は圧巻でした。戦争

展の若い世代への継承が何よりです▼1週間前の10月7日、ハマスのイスラエル奇襲、イスラエルの空爆などで数千人の死者。病院の爆発なども起き死者は増え続けている。長い歴史の因果関係はあろうが、「戦争は絶対ダメ！」。ロシアのウクライナ侵攻も続いている今、改めて強く強く思う▼よいうやく涼しい日々が訪れましたが、会員の皆さん、猛暑疲れに気を付けて過ごしましょう。(伊藤)

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)	高橋直 (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 14:00~ 16:00	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	外来休診 増子忠道 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 根岸美穂	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

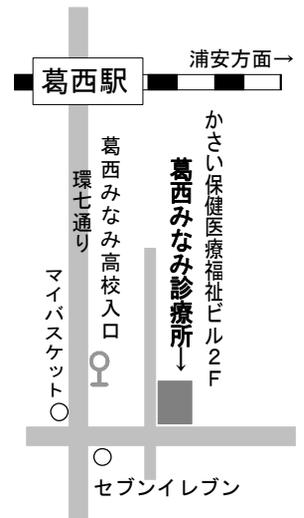


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00~12:30です

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



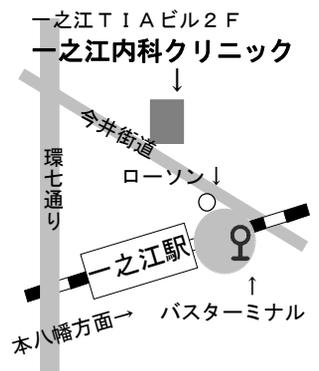
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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