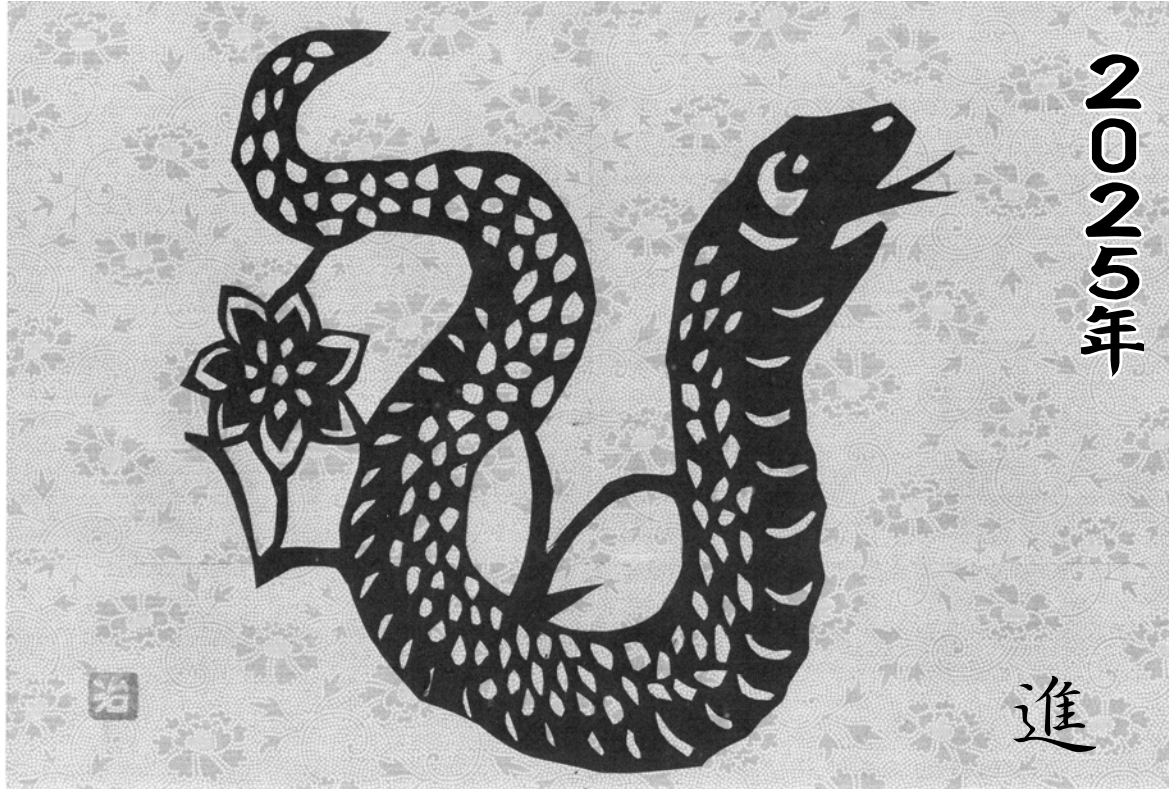


安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

# 友の会だより

2025年 1月10日 第145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



新年おめでと〜ござんす

2025年の干支「巳」蛇のように変化と再生を期してつながりをひろげて、今年こそ飛躍できる友の会にしていきたいと思います。  
切り絵の作者:富塚治江さん(一之江センター)



江戸川健康友の会  
会長 猪瀬悠紀子

昨年は友の会の活動にご参加、ご支援いただき心から感謝申し上げます。つながりカフェも定着し、月一回の特別メニューも大好評です。DVDの鑑賞会、みかん狩りバス旅行、歩こう会などたくさんの方の会員さんにご参加いただき、新しい仲間とつながる場としても楽しい時間を過ごすことができました。

今年も健康づくりに心がけ、毎日のくらしも楽しくなるような行事をたくさん計画しますので、ぜひご参加ください。

昨年には内外ともに政変にかかわる驚くニュースや自然災害の悲しいニュースなどいろいろありましたが、うれしいニュースもありました。特に日本水爆被害者団体協議会のノーベル平和賞の受賞です。長い間の苦しく大変な活動がやっと認められました。田中熙巳代表委員は核兵器は人類と共存できない、共存させてはならないと話していただきました。その通りですね。

12月2日、ついに健康保険証の発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。そのためいろいろな問題が起きています。今までの保険証を残せと多くの団体が声をあげています。友の会は「現在の保険証をのこして」の署名を集めています。

誰もが安心して医療や介護を受けられるように、『健康を守る、社会保障を守る、平和を守る』活動を見なさんと共にがんばっていきなさいと思います。会員のみなさま、今年もよろしくお願ひ致します。



# 2025年 新年のご挨拶



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。

今年も戦争のなくなる世界が続いております。手塚治虫の未完の大作「火の鳥」では3000年の地球上には、不死人になった男1人とロボットだけが地球上にいました。段々現実味を帯びてまいりました。

何故、人類は戦かわねばならないのか、戦争のない地球はくるのか、新年から重い話を書きましたが、コロナが落ち着き、冬の到来と共にインフルエンザが出てまいりました。会員の皆様にもワクチンの接種をお勧めいたします。

なかなか明るいニュースの少ない世の中ですが、みなさまのご健勝を心よりお祈りし、新年のご挨拶と致します。



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。旧年にご愛顧いただき誠に感謝しております。

世界ではパリでオリンピックがありました。アメリカ大統領選にトランプが当選しました。韓国で非常戒厳令が宣布されて解除されました。

日本では能登半島で新年そうそう地震があり、夏には豪雨災害に見舞われました。パーティ券裏金疑惑により自民党が少数与党に追い込まれました。新型コロナとインフルエンザとマイコプラズマの同時流行が起きています。

診療所は以前の賑わいを取り戻しました。今年はさらなる復活の年になるでしょう。

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。この原稿を書いているのは大雪の節季、閉塞成冬(そらさむくふゆとなる)候です。

早いもので2007年に私が新小岩診療所に赴任してから17年が過ぎました。その頃から通院している患者さん、お互いに齢をとりましたなあ、しみじみ…皆様の役にしたいと常々思っている藪医者ですが、検査データばかりに左右されず、薬ばかり処方するのではなく、患者さんの体調を重視する医者でいたいと思います。

臓器を治すのは大学病院にまかせて、太古から人間に備わっている生命力や自然治癒力を引き出すような診療を目指したいと思っています。

今年は17年蟬のように藪医者が大発生、ではなく大躍進する年にしたいと思います。

今年も友の会の皆様には叱咤激励のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



# 国は医療費助成制度創設を

## 排ガス健康被害救済を求めて

### ぜん息患者が責任裁定で訴え

大気汚染にさらされ、ぜん息を発症したのは自動車の排ガスが原因だとして、首都圏を中心とした患者ら約160人が、国と自動車メーカー7社を相手取り、計約1億5千万円の損害賠償を公害等調整委員会（公調委）に求めた責任裁定の審問が12月19日に開かれました。審問はこの日で終結し、裁判に当る裁定は今年1月以降に出される予定です。



←遠藤道子さんと久高美枝子さんと総務省前で集会



も「横になると咳が出て眠れず、息もできないうえ、痰が出るという状態が2カ月もつづき、以来冬場になると空気が乾燥ですぐ風邪をひくなどの症状に悩まされている」と身体的苦しみを訴えました。

府中市の「鈴木正子」さん（80才）も、この日の意見陳述で「もともと小児喘息で、小学校卒業のころに症状は治った。だが、交通量の多い府中街道近くに住み、10年ほど前からせきが

二人で生活し、将来私が一人になった時には年金が減る。医療費の心配がなく、治療できるようにしてほしい」と医療費助成制度創設を求めました。

#### 07年に和解勝利する

車の排ガスの大気汚染を巡っては、患者が国やメーカーなどを相手取った訴訟が07年に東京高裁で和解が成立。メーカーや国が資金を拠出し、都で医療費の自己負担分を助成する制度が創設されました。しかし追加拠出がなく助成制度は縮小。このため患者が22年6月、公調委に責任裁定を申請したものです。

#### 遠藤道子さん

意見陳述をきいて、私より症状が重いし、苦しんでいる大変な人がたくさんいることがわかりました。メーカーの人たちは、患者の訴えをどう感じているのか知りたかった。この活動に参加して勉強になりました。

#### 国は責任ありの裁定を

#### 久高美枝子さん

マスクを着けていた。思うように息ができません、死ぬかと思うほどつらかった。薬代も高額で、年金暮らしで大きな負担。夫と各地の労働組合や医療団体などの支援をうけつつ、患者みずから公調委に被った深刻な被害を訴える「ハガキ陳情」などで「安心して医療を受けられる助成制度を創設してほしい」と訴えてほしい。

申請人となった二人の思い

(黒木)

# 今年もつながりの輪をひろげよう

つながりカフェ、12月23日のお食事デーには30名が参加し、にぎやかに楽しみました。



上「美味しい！これで500円」と大橋みえ子さん(右) メニューの写真もパチリ

「カラーの案内チラシを

見て、ぜひ来たいと思った」とおさん、「自分ではポトフをつくれないので食べたかった」と浦安から参加してくれました。

また「友の会の食事会で洋食を食べられるなんて！しかもとてもおいしく頂きました」との声もとききました。

この日のメニューはポトフとオリーブピラフ、グリーンサラダ。クリスマス気分が味わえるスポンジケーキとクッキーのサービスまで付いたので、参加者は大満足でした。

500円の範囲でメニューを考え、買い出しから調理まで毎回全力を尽くして、おいしい食事を作ってくれたお2人に感謝です。

(森岡)

●つながりカフェ運営委員会ではスタッフを募集しています。調理経験ある方大歓迎です。経験なくても毎週月曜日、時間がある方大歓迎です。お問い合わせは友の会事務局まで  
TEL 03-13679-17130

## 2025年 友の会新春のつどい

友の会新春のつどいを2月8日(土)12:00～ひらきます。参加を希望される方は、事前にお申し込みくださるようお願いいたします。  
電話 5679-7130 FAX 5679-7131 までお知らせください。

### 放射能汚染と原発をなくす江戸川センター総会記念講演 「地震と原発—能登半島地震の教訓—」をきく

## 原発は危険

太田美音 (清新町)

福島原発事故の後、結成された「放射線汚染と原発をなくす江戸川センター」が2年ぶりの総会を12月20日に開催。その記念講演を拝聴しました。

12月17日、国の中長期のエネルギー政策の方向性を示す「第7次エネルギー基本計画」の原案が公表され、ここで、原発事故以降、政府自身が掲げてきた「可能な限り原発依存度を低減する」の文言を削り、再生可能エネルギーと合わせ「最大限活用」、原発回帰をいっそう鮮明にしたとの報道があって、憤慨していましたので、良いタイミング。

講演は地質学が専門の立石雅昭さんによる「地震と原発—能登半島地震の教訓—」。能登半島地震の詳細な分析結果、志賀原発との関連を中心に、原発立地周辺の断層の分析が不十分なこと、複合災害時に現行の避難計画は全く役に立たないこと、実際の災害からの教訓が全く活かされていないことなどを説明していただきました。

また、南海トラフ地震と浜岡、伊方原発、予想される首都圏直下地震をはるかに超える巨大地震と東海第二原発の問題など、過去の地震の震源地や規模を図示し警告されていました。

専門性が高く、わからないことも多々ありましたが、まとめにあった次のことには参加者一同、全面的に賛同。あらためて、「放射能汚染と原発をなくす江戸川センター」の存在・活動の大切さを実感しました。

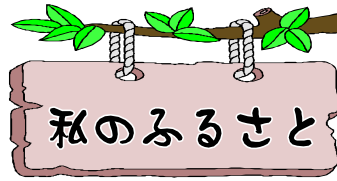
- ・地震活動期にある日本における原発の安全性評価は不十分
- ・頻発する地震の教訓を原発の安全性に活かす視点が欠落している。
- ・原発を経済性・効率優先で「最大限活用」をうたい、国民の安全・安心を犠牲にする政治の転換が求められる。

### 健康保険証を残して！

健康友の会は「現行健康保険証を残してください」の署名活動に取り組んでいます。

「友の会だより」1/10号に返信封筒と署名用紙を同封しました。ご家族をはじめ友人・知人に署名をお願いしてください。

返信封筒に切手は不用です。また5名分の署名にならなくても、2、3名分でも良いです。早めに返送されるようお願いいたします。江戸川健康友の会事務局



## 山形県

南葛西 佐藤千代子

最寄り駅です。尾花沢には大正ロマン風銀山温泉宿が建ち並び、高級感で人気あり、宿取り大変らしいです。大石田町にも人情溢れた「あつたまり深堀温泉」が

べていただんご屋さん「最上川千本だんご店」があります。あんこ、ずんだ、ごま、くるみ、どれも美味しいちやうまいっちゃんとうなつて納得。

もありです。斎藤茂吉先生「最上川逆白波のたつまで」にふぶくゆふべとなりけるかも、松尾芭蕉先生「五月雨をあつめて早し最上川」、それぞれ町内に句碑があります。民謡の最上川舟下り、発声に鼻歌で光景が見えてくるようです。

## 歌に詠まれた最上川 人情あふれる銀山温泉

四季折々の景色の美しい山形県大石田町に誕生しました。かつては最上川舟運の河岸場として栄えた町です。東京へ大石田間は山形新幹線「つばさ」で片道三時間三十分で行けます。昔は八時間ほどかかり今思えば夢のようです。

大石田駅は隣町尾花沢の宿の近くに幼い頃から食

大石田そば街道は、そば好きにはたまらん街道でしょう。どちらもテレビで取り上げられて放映され度々見ました。

そうそう、文学との関り

### 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 一之江うたう会 14時～15時30分
- 一之江内科クリニック 4F

### コカリサークル アミティエ

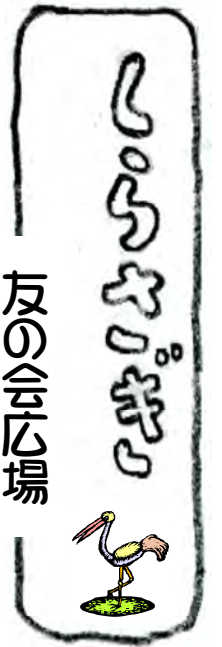
木の音色を奏でませんか

- 毎月 第3火曜日 10時～12時
- 葛西みなみ診療所 5F
- 連絡先 090-1214-8586 小倉まで

### 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)10時～15時 (祝祭日お休み)
- 新年は1月10日(金)より
- 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

柿一つのこる青空冬景色  
良き時代歩め足型可愛い曾孫  
寒い朝着替えの辛さ起きられぬ

▼川柳

江戸川 小林 功

トランプは汚れた札で組閣する  
「国民」が拗ねれば「維新」が助け舟  
苦情あり夕方から撞く除夜の鐘  
おしゃべりがしたい芝居の帰り道

江戸川 長沢 常良

拭き込んで面取柱冬に入る  
潮満ちてより葎切りの活気づく  
背にあびるお台場の風そぞろ寒さ  
梅雨の雷けらばの瓦落としけり

中葛西 佐々木 ゆづき

盛りそばの格上げに盛る刻み葱  
バレている嘘に塗る嘘ライブ中  
沖を見よ大漁旗は爺の船



▼短歌

中央 二瓶 誠一

猛暑去り秋はおぼろに立冬へ季語に迷いぬ春秋みじかく  
心地良いハサミになごむ千円カット孫たちポツリ「切る髪あるの」  
チュンチュンと朝の雀のさえずりの消えて久しく不安湧きくる

エッセイ

あのころの姉

江戸川 小林 功

甲府の北の郊外に広大な「練兵場」があり、「六三部隊」という日本軍が駐屯していた。その兵隊さんたちは休日になるとそれぞれに市内の民家を訪ね、親交を深めるのだった。どの家もお国のために頑張っている兵隊さんを快く迎えた。私の家にはいつも二、三人が来ていた。その中にいたKさんに、姉（五人きょうだいの最年長）はいつか思いを寄せるようになっていた。

ちの姿だった。

一か月後、敗戦。幸い家族は無事だったが、家は焼かれたので間借り生活が始まる。

そんな時、姉はKさんのことが忘れられないのか、母とともに宮城県のKさんの実家を訪ねたのだ。もちろん私は子どもだったから何も知らない。今思えば嫁入りの相談に行ったのではないか。そこで、最近になって聞いてみた。やはりそうだったという。しかし、残酷にも「Kさんには奥さんがいた！」ことを知る。腹立たしい気持ちで「私たちは出してくれたお茶も飲まずにさっさと帰ってきただ」という。なんともやるせない一幕である。

その後、姉は警察官と結婚し、夫に先立たれたが、息子夫婦の介護を受け、近所の仲良しグループと「女子会」を続け、昨年十二月、九十七年の人生の幕を閉じた。

## 役立つ健康メモ 97 薬の話No.66

# 肺炎球菌ワクチン

肺炎は細菌やウイルスなどが原因で起こる感染症ですが、日常でかかる「市中肺炎」のうち最も多いのが肺炎球菌によるものです。

細菌やウイルスなどの異物が体内に侵入すると、通常は免疫システムが働いて病原体を排除します。その際、免疫システムは侵入した病原体を記憶し、2度目以降は素早く対応できるようになります。

ところが、肺炎球菌は莢膜というゲル状の膜で覆われているため、免疫システムからの攻撃に強いという特徴があります。また肺炎球菌の莢膜には100種類以上の型が知られており、どれも髄液や血液に侵入して重い感染症を引き起こすことがあります。肺炎球菌ワクチンは、あらかじめ様々な莢膜の型の肺炎球菌に対する抵抗力をつくり、感染や重症化を防ぐために接種するものです。

肺炎球菌ワクチンの研究は1910年頃にはすでに始まっており、2014年に医学雑誌「Lancet」にその効果が報告されています。その後、ヒトに対し

て病原性の高い30種類の莢膜の型を目標にしたワクチンの開発が進み、1940年には6種類の型に対応した6価ワクチンが、さらに、77年に14価ワクチン、1983年に23価ワクチンが承認されました。

### 定期接種の対象に

近年は、免疫システムが未熟な乳幼児に対しても効果を発揮する肺炎球菌ワクチンの開発が進んでいます。小児用の肺炎球菌ワクチンは、日本では2011年から公費助成が始まり、2013年から定期接種になりました。現在は13価ワクチンと15価ワクチンが使用されており、さらに20価ワクチンが加わる見通しです。

高齢者に対する国の定期接種は、2014年に始まりました。定期接種の対象者を拡大する経過措置は昨年度で終了し、今年度からは原則として、以下の方に助成の対象が絞られます。①65歳の方、②60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの日常生活を極度に制限される方、③60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。

「いつでも元気」誌より転載

### 編集後記

あつという間に新しい年を迎えました。個人的にはシルバーパスを使う年令になったので、気分が楽になりました。と言うのも回りは人生の先輩ばかりなので、やっと高齢者の仲間入り?という感じです▼それはまた友の会の会員さんも年令を重ねているという事であり、昨年も様々な理由で別れがありました。時の流れには逆らえませんが、友の会シニアター、つながりカフェ、着物リメイク、一之江センターなどを

通じて新しい仲間も増えていきます▼今年の干支は「巳」。蛇は何回も脱皮するので、再生と変化の象徴として縁起がよいそうです。ちなみにわたしは蛇は大の苦手、さわったり、首に巻いたりする映像をみるとゾゾツとします▼友の会の活動も別れと出会いの繰り返し、過去にとられることなく、つながりをひろげ、蛇のように再生して前進です。友の会だよりもその役に立てるよう心に銘じて作っていききたいものです。(森岡)

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)	休診  田村所長 (訪問診療)	休診  増子忠道 (訪問診療)	田村所長 (内科) 角田貴大 (訪問診療)	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

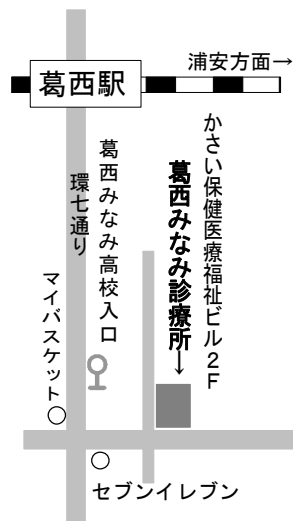


※午前の受付時間は水・土のみ 9:00~12:30です

### 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 小出瑞穂 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	休診	休診	松村所長	休診	休診



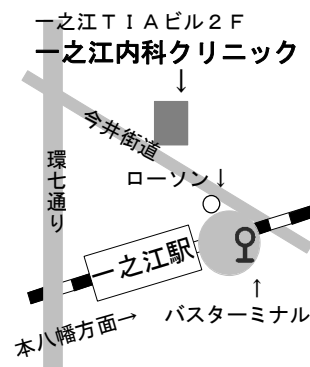
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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	岡本大輝	松村浩生	第1.2.4 杉本英樹 第3 本間理英
午後 14時~17時	高野所長	高野所長	外来休診 訪問診療	岡本大輝	外来休診 訪問診療	休診



※休診日は日曜・祭日・年末年始