

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

2013年 11月10日 第34号

発行 江戸川健康友の会
江戸川区南葛西2-12-1
かさい保健医療福祉ビル4F
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
郵便振替口座番号：00170-8-393711



ダリア（シンドバッド）キク科・テンジクボタン属
（10月19日・神代植物公園にて）撮影：黒木武義

冬場を元気に過ごしましょう

インフルエンザ予防接種は11月中旬に 友の会々員割引券のご利用を

ウイルスによる感染症
インフルエンザはウイルス
によって引き起こされる感染
症です。他の風邪よりも潜伏
期が短く、最初から熱の症状
（悪寒・発熱・頭痛・関節痛）
が先行するのが特徴です。多
くの場合、他の風邪と同様に
完全に治りません。が、脳炎や
脳症を合併して後遺症を残す
こともあり得ますし、命を落と
すこともあり得ます。
人ごみではマスクが有効
ウイルスは乾燥・低温に強
く、秋から冬になると季節風

インフルエンザ予防の心がけ

インフルエンザは予防接
種だけでは予防できませ
ん。日常生活の中で、手
洗いやうがい、充分な栄
養と休養をとることも大
切です。
ウイルスは乾燥している
ところで多く発生します。
湿度を保つよう心がけ、
一日1・2リットル（コッ

プで6〜7杯）は水分補
給をしましょう。
インフルエンザは風邪と
は違いますので、市販の
風邪薬・抗生物質では治
りません。インフルエン
ザかな…と思ったら2日
以内に医療機関へ行き、
適正な診断・治療を受け
ましょう。

に乗って、日本にやってきま
す。最近では季節風の向きが変
わる前にも小流行を起こして
います。
日本に入ってきたウイルス
は、ヒトからヒトに飛沫感染・
空気感染をします。ですから、
人ごみを避けなければなりま
せんし、人ごみに出るときは、
マスクも有効でしょう。人ご
みから帰ったときは、石鹸で
顔と手を洗い、そのまま、う
がいもしましょう。石鹸で洗
うだけでインフルエンザウイ
ルスは溶けて
流れてしまう
そうです。



ワクチンが一番効果的
ビタミンCを多くとり、粘
膜が弱らないようにしておき
ましょう。余分にとったビタ
ミンCは、短時間で排泄され
ますので、多く食べれば効く
わけではありません。
一番効果的なのは、ワクチ
ン接種です。注射して4週間
くらいで十分免疫力がつき、
3ヶ月程度持続します。健康
友の会では、11月中旬にワクチ
ン注射を受けましょうと呼び
かけています。友の会割引券
をご利用ください。

*葛西みなみ診療所・松村先生の記事
と芝病院健診センターから出ている
「予防の注意」を参考にまとめまし
た。

“スーパー堤防はいらない”

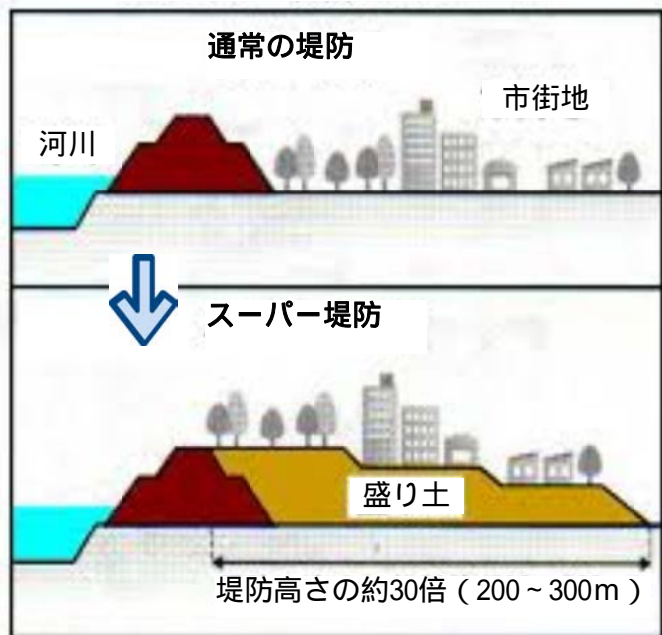
税金無駄づかいの公共事業

「大義なきスーパー堤防復活を許すな！」緊急集会が、9月8日小岩アーバンプラザで開かれ、会場いっぱい約135人が詰めかけました。「スーパー堤防問題を考える会」「江戸川区スーパー堤防を許すな」が主催。

年内立ち退きに住民怒り

堤防の幅を高さの30倍に広げ、区画整理と盛り土を行った上部に道路や宅地をつくるスーパー堤防

スーパー堤防のイメージ



防事業は、無駄な公共事業として新規建設が凍結されました。しかし、「国土強靱化」を掲げる安倍自民党政権のもとで予算化され、江戸川区も同区北小岩1丁目地域の区画整理事業(1・4ヘクタール、総事業費47億円)に約12億円の予算を組み、年末に事業に反対する住民を強制的に追い出す構えです。

事業の取り消し求めて提訴

立てました。立ち退かされた時の住民は、その間仮住まいが最低でも4年、最悪の場合はその倍の年数がかかり、高齢者などは戻れることなく亡くなることも予想されています。訴訟弁護団は、「スーパー堤防は百害あつて一利無し、区の主張は最初から破綻している」とし、区の主張に反論。12月16日までに判決が出る見通しを説明しました。

大きな洪水ない江戸川

新川工学の大熊孝・新潟大名誉教授が、「ダムやスーパー堤防に頼らない治水対策、越水してもすぐに壊れない堤防」をテーマに講演。今後の治水策について、「堤防の高さをこれ以上高くすることなく、越流してもすぐに破堤しないように、数時間持ちこたえられる堤防に強化することだ」と提起しました。「江戸川は大きな洪水が起きない構造になっている。スーパー堤防はいらない」と語り、住民側の主張の正当性を裏付けました。

スーパー堤防とは

高規格堤防。盛り土をし、幅が高さの約30倍という巨大な堤防を築き、その上に人家などを建てる計画。2010年の国の事業仕分けで、いったんは無駄な公共事業として「廃止」とされました。

判決日決まる 東京地裁

12月12日(木)10時

医療・介護を充実させよう

いのちを守る国民集会に3000人

社会保障制度改悪や消費税増税、環太平洋連携協定（TPP）交渉参加を許さず、いのちや人権が大切にされる医療や介護の充実を求めて、10月24日「いのちまもる国民集会」がひらかれました。全日本民医連、保団連、日本医労連など14団体による実行委員会が主催

小雨ふる中、日比谷野外音楽堂に3000人以上が参加しました。日本医労連の山田真巳子委員長は「介護や医療を受ける人も提供する人も命が大切にされていない。命を守る私たちの運動いつやるの？今でしょ！」と訴えました。日本医師会、日本歯科医師会など多数のメッセージが寄せられました。

集会は、医療・介護の営利化反対や医師・看護師・介護職員など大幅増を国に求めるアピールを採択し、東京駅常磐橋公園までパレードしました。

ゲストで参加した予備校講師の林修さんは、「今学生と接して思うのは、他人の意思を受けとめ、自分で考えることができる人間を、一人でも多く育てることだ」と話されました。

この集会には江戸川健康友の会をはじめ足立や江東など、東部地域の友の会々員が約140名参加しました。



決意新たに勢ぞろいした友の会東部の仲間

暑さが戻ってきた10月13日午後1時、集会場の日比谷公会堂は2000人で満席。八巻会長はじめ江戸川友の会員数名は会場の外、民医連の旗の下でスピーカーから流れる報告を聴きました。福島・和田央子さん：隣村に、国が廃棄物焼却施設を勝手に4つも作った。風景は一変し、住民は内部被ばくの危険にさらされている。大切な家族を実験台に使うな。なぜ汚染者の罪が問われぬのか。廃棄物は東電と国の責任で処理せよ。

医師・肥田舜太郎さん（広島で被爆。直後から多くの被爆者を診てきた）：世界初の核爆弾の大きな被害が放射能によるものだということをアメリカは隠し続けた。日本の医師には、治療は自由だが結果を記録・研究・相談するな、と口封じをして。日本人が放射能被害

に無知なのはそのためだ。

治療方法もわからぬまま今に到っている。もしももう一つ原発事故を起したら日本は滅びる。生きていく間に、すべての原発の火を止めて、放射能におびえずに暮らせる日本をつくり、子や孫、

に押し返していこう。
* 2時、デモに出発。ところが公園出口の霞門まで2時間の大渋滞。

その間、となりの若者集団はドラムを叩いてのラップ調コール。再稼働反対！原発ヤメロ！子どもを守れ！泥んこになつて遊びたい！…。

全国から集まった4万人の巨大デモが続きます。日曜日の官庁街はひっそりとしてシユプレヒコールだけが響きます。

全国の思いをひとつに

10・13原発ゼロ 統一行動

その先の世代に渡すべく行動しよう。

作家・大江健三郎さん：原発の問題は人間が人間らしく暮らせる環境を残すかどうかということ。原発反対の現実的な運動で、再稼働の動きを確実に

街角の小さなスペースがメイン舞台で、その周りの歩道や、大通りを隔てた歩道にもびっしり参加者がいます。演奏、コール、スピーチで盛り上げます。志位和夫さんや鎌田慧さん、原発現地からのアピールもありました。日も暮れて灯りもまばらな国会周辺で、久々の充実感を味わいました。
(小林 功)

友の会 ハイキング

花々が「私を見て！」

中葛西 遠田 博子

10月19日、友の会秋のハイキングに参加しました。今日一日こんなふうに寒いのかしら？」と、不安を覚えたつ「神代植物園」に向かいました。

船堀駅から小1時間で調布駅に着きました。そこが「私を見て！」と言って、形も様々なダリアたちが待っていました。大きく白いダリア、オレンジの菊のようなダリア、真っ赤でマリのお気に入りでした。名前が「ドレミ」です。ダリアの概念が見事に打ち砕かれ、魅せられたひ



パンパスグラスを背に参加者のみなさん。右から3人目が遠田さん

と時でした。

水連の花は、赤白ピンクと混ざっていましたが、温室では、黄色や紫があることにビックリ！「これが極楽浄土に続くと考えられた原風景なのかしら？」と思いましたが、又ヘコニアも色々あり、八重に一重、大きいのに小さいの、色もとりどりで、わが家のペコニアとは、大違い！そのあでやかな姿は、温室をパッと明るくしていました。

バラ園のバラたちも、競って咲き、ススキが穂をゆらしていました。

お昼近くになると青空が見え、気温が上がリ、お弁当を食べるのには、快適な状態になりました。

「神代植物園」は何度か訪れていますが、今回のように花々から「私を見て！きれいでしょ」というメッセージを受けたのは、初めてでした。雅な秋の一日でした。

はじめての班会

小松川2丁目地域で

「友の会に入ったけど、活動内容をもっと知りたい、近くの会員と知り合いたい」などの要望で10月22日小松川2丁目地域で、はじめての班会がひらかれ8人が参加しました。

葛西みなみ診療所の看護師さんによる血圧測定を受けたあと、自己紹介をしながら、生い立ちや健康状態などを出し合いました。

12月11日忘年会をかねたおしゃべり班会をひらくことを決めました。

友の会で実施

婦人科健診

生涯にわたって健やかな女性であってほしいとの願いから、江戸川健康友の会では、10月14日、葛西みなみ診療所で乳がん・子宮がん婦人科健診を実施しました。葛西地域をはじめ、区内各地から28名の方が受診しました。

いま区内の死者数約四

2013年度・友の会会費1000円 納入にご協力ください

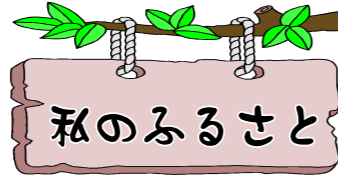
日頃から健康友の会の活動にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。

友の会々費は4月から翌年3月までを年会費として1000円、ご家族会員は1人500円をいただいております。友の会活動を支える大切な資金となっています。

11月から年末に向けて2013年度分の会費をあなたの近くの役員が集金にお伺いしますので、ご協力をお願いします。集金にお伺いできない地域にお住まいの会員の方には郵便振替にて、納入をお願いしております。

尚、各診療所の受付窓口でも取り扱っております。

2013年11月 江戸川健康友の会



福井県

東葛西 細川 浩

小学生のころ、近所の白山神社で鬼ごっこ、相撲大会もあり、近くの水田や用水路で、ザリガニや小魚などを捕って遊びました。

春は一面が黄色の菜の花畑の中を学校に通い、夏には、プールがなかったので、

冬の越前へ

蟹ツアーはいかがですか

歩くのです。それほど寒い地ではないので雪は固くならず、時たま「こぼる」(注2)ことがあります。

森田駅は高校時代に通学で使い、上京する折「チッキ」で布団などを送ったのは昨日のことのようです。

福井といえば「東尋坊」「永平寺」が観光地になっていますが、最近「原発」が有名になってきました。福井には14基の原発があり、数としては最高の設置県となっています。原発は若狭湾に面した風光明媚な所にあります。経済的には原発

私の故郷は、福井県森田町八重巻中町です。昭和42年の合併で福井市となりました。駅は北陸本線で福井駅の隣で「森田」です。面積は6km²、人口1万人で小学校が1つ、中学校が1つです。町に高校はありませんので隣接する福井市や丸岡町、春江町の高校に進学します。私はその町に高校卒業まで過ごし、その後上京しました。

九頭竜川で水泳訓練をしました。水泳訓練では「パディ」(注1)と声を出し人数確認、安全確認をしていました。蛸が飛んでいたことも微かに覚えています。

冬の福井は雪が降ります。雪が降り、暫くすると雪が固まり氷状になりその上を

福井といえ「東尋坊」「永平寺」が観光地になっていますが、最近「原発」が有名になってきました。福井には14基の原発があり、数としては最高の設置県となっています。原発は若狭湾に面した風光明媚な所にあります。経済的には原発

(注1)「パディ」：二人セットで泳ぎ終わったあとと数を確認すること

(注2)「こぼる」：やわらかい雪にぬかる

小物作りサークル

季節に合わせた小物を作りましょう

毎月 第3火曜日 14時～16時
新小岩診療所 3階会議室 (松島4-27-2 ・3651-2944)

おしゃべり喫茶

楽しくおしゃべりしましょう

毎月 第3金曜日 14時～16時
新小岩診療所 3階会議室 (松島4-27-2 ・3651-2944)

着物リメイクの会

着なくなった着物で洋服や小物づくり

毎月 金曜日 10時～15時
葛西みなみ診療所 5階ホール
参加無料、お昼持参下さい

囲碁・将棋クラブ

毎週 金曜日 14時～16時
新小岩診療所 2F友の会室
参加無料です。みなさんの参加をお待ちしております。

ユカリナサークル アミティエ

木の音色を奏でませんか

毎月 第1・3(木) 10時より
葛西みなみ診療所 5Fホール
入会、見学いつでもどうぞ。直接会場へ。

さわやか喫茶

楽しく元気になれるあなたの居場所

毎週 月曜日 食事代コーヒー付 600円
葛西みなみ診療所 5階ホール

健康体操教室

楽しく体を動かそう!

毎月 第2木曜日 第4木曜日 10時30分～12時
葛西みなみ診療所 5階ホール
参加費：200円

健康フリウォーキング

毎月 第3土曜日
葛西駅 地下鉄博物館前集合
9時30分集合出発
コースは、参加者の希望で決めています。雨天中止。直接集合場所へ。

うたごえ喫茶

クリスマス うたごえ喫茶

12月21日(土) 会費500円 14:00～
毎月 第4土曜日 11月はお休み
葛西みなみ診療所 5Fホール

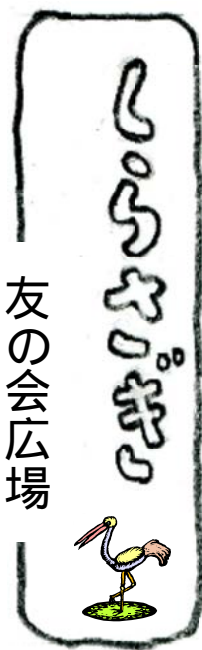
手芸サークル

毎週 水曜日 13時～16時
葛西みなみ診療所 5階ホール
参加無料ですが、作品づくりの実費をいただきます。直接会場へ。

一之江センター

ストレッチ体操

毎月第1.3(木) 10:30～12 (100円)
うたごえ喫茶
毎月第2(土) 14時～16時(100円)
小物づくり
毎週 火・木 10時～15時
一之江内科4階



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良

水門を空けて月見の舟行けり
垣根越し秋の蚊とんで刺しにけり
山の駅人影のなく鷹の爪

川柳

南葛西 小宮山 鑑二

手の平と向き合い逝ったアンパンマン
汚染水70倍でもコントロール
パトカーを止めて道開く八〇才

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

西一之江 永井 嶽

斧の目のたちたる梁や茸そば
走り根の蔭に菌のひっそりと
朝採りと翁指さす茸ざる

清新町 石川 優

イエスマまで少し間を取る公明党
軍国で検索したら安倍晋三
金曜にスピーチしてよ小泉さん

三郷市 石塚ふさ子

起こされて今日は敬老祝膳
湯上りの香りほんのりラベンダー
秋晴れや子犬と散歩かさかさ



短歌

西瑞江 豊田 育子

何ごとぞ伊豆大島の神達が部落そのまま泥に埋もるる
降りやまぬ豪雨に山は崩れおち元町神達ふる里は消ゆ
弘法の浜に土砂流襲ひきて「耕平」の碑の埋もれてしまふ

絵手紙



松島 小山 光子



鹿骨 戸塚 のぶ枝



松島 小山 光子



中央 洞下 靖子

役立つ健康メモ

不整脈とペースメーカー

葛西みなみ診療所 松村 浩生

心臓は全身に血液を送るポンプの役割をする臓器です。ポンプが性能を発揮するためにはリズムよく動かないといけません。

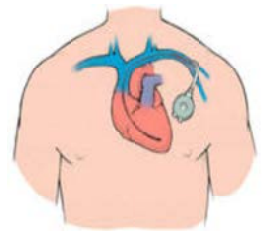
心臓は4つの部屋から出来ています。上にある右心房・左心房が収縮して、血液が右心室・左心室に送り込まれ、その後右心室・左心室が収縮して肺と全身に血液が送り出されるのです。

そのために電気的な信号が丁度よいタイミングで伝わるためのシステムがあり、これを刺激伝導系と呼びます。洞結節以外のところで電気刺激が発生したり、ほかの部分から刺激が伝わったり、きちんと伝わらなかったりすると脈が乱れて不整脈、ということになります。

不整脈には脈が遅くなるタイプのものと早くなるタイプのものがあります。それぞれ徐脈性不整脈・頻脈性不整脈、と呼ばれています。

徐脈性不整脈には、脈がリズムを保ったまま全体的に遅くなる「洞性徐脈」洞結節から信号が出なくなる「洞停止」洞結節から出た信号が心房に伝わらない「洞房ブロック」心房まで伝わった信号が心室に伝わらない「房室ブロック」があります。

これらの徐脈性不整脈はペースメーカーで治療する事ができます。刺激が上手く伝わってないだけなので、器械で心室に電気的な刺激を送るのです。全ての徐脈性不整脈が治療の対象になるわけではありませんが、皮下に器械を埋め込んで、これまでと大差ない生活を続ける事ができます。



編集後記

台風26号の豪雨による伊豆大島での被害は本当に痛ましい。土石や流木に埋まった様子は3・11の津波被害を思い出させる。福島原発の汚染水も心配だ。台風による大雨で、地中に染みこんだ放射性物質が排水溝に流れ込んだ模様という報道もあった。一日も早く原発ゼロを決め、汚染対策と廃炉に向け、全力投球してほしい。台

風一過、急に涼しくなった。一斉に咲き、散った金木犀の香りが名残惜しい。最近、クスノキが良い香りを放っているのに気付いた。台風襲来の直前に姑の白寿祝い北海道の美瑛を訪れた。紅葉が見ごろ、雪を頂いた大雪山系がそれは美しかった。誰もが健康で安心して年を重ねていけるよう、人や自然環境が何よりも大切にされるよう、祈らずにはいられない。

(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、

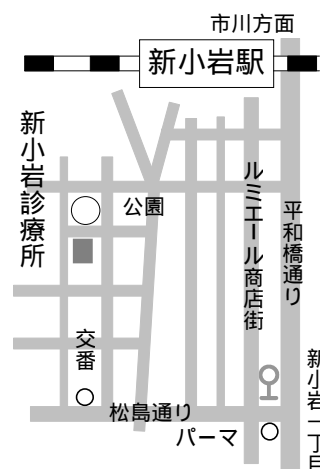
医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

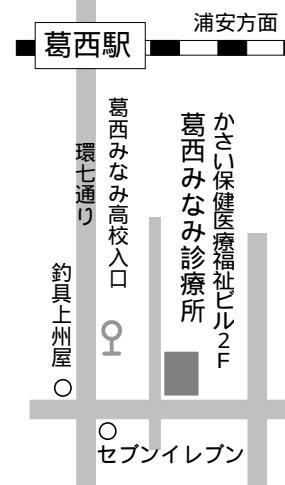
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	馬淵 卓 (糖尿病・内科) 糖尿病は予約制	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 東海林裕子 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	中島孝敏 (内科) 榎本信行 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	恩田圭司 (整形)	休診	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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

内科	診療時間	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時30分	松村所長	清水	松村所長	畔上	松村所長	松村(第1.3.5) 三輪(第2.4)
	午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診: 往診など	予約外来 松村所長	休診: 往診など	
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長			

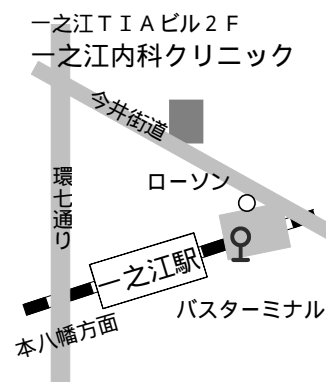


小児科	診療時間	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時30分	荻原	久保田	折茂	久保田	折茂	林
	午後2時～ (曜日により診療時間がこと なります)	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時 一般診療 荻原	2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 久保田		2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 久保田	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時30分 一般診療 折茂	

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	原野	元田
午後 14時～17時	原野	高野所長	休診 往診(高野)	高野所長	休診 往診(大倉)	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(12月30日～1月3日)
夏休み(8月で一ヶ月前から掲示)です。