

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 12月10日 第35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



高血圧の予防について話す高野光太郎先生

高野先生は、生まれ育ったのが平井。団塊世代のど真ん中で大学時代に始めたサッカー暦は45年に。今でも50代、60代の2チームに所属して、月2～3回ピッチに立っており、毎日一万歩目標で健康づくりにとりこんでいます。

高血圧の予防は…

食事・運動が中心、たばこに注意

一之江センターで医療懇談会ひらく

10月31日午後1時から、加者で開催しました。

みんなの居場所「友の会一之江地域センター」で、第1回医療懇談会を22名の参加者で開催しました。

10分前から小清水師長の血圧測定がスタート

10分前から小清水師長の血圧測定が始まり、高取事務長の開会の挨拶でスタートしました。

務長の開会の挨拶でスタートしました。

「一之江地域センター」の活動報告

センター代表で幹事の桜井和代さんから、健康体操

うたごえサークル、お茶しながらの小物作りの様子が語られました。

いよいよ本題

高野光太郎一之江内科所長の「高血圧に起因する病

気とその予防」の話では、高血圧に起因する病

気として怖い心筋梗塞・脳梗塞があること、

その予防は食事・運動が中心になること、

そして嗜好ではたばこの禁煙が大事であることなど、

食事・運動・たばこの様々な例をあげて、時には笑いをさそいながら、身近なこととして話されました。薬

の効用も皆さんが服用している薬品名をあげての話でした。このことも身近でためになる内容だったと思いました。

質問は3人からありました。太っているのはいずれ高血圧になるだろうか？肩が凝ってくると血圧が上がってくるこの状況を克服するには！悪玉コレステロールとどう戦っていくか！なども、高野所長オリジナルのユーモアを入れた回答で、爆笑を誘いながら丁寧に答えていただきました。

最後に、江戸川健康友の会入会のおさそいを、赤ひげの観劇会のお知らせと合わせて説明。次回医療懇談会への参加もお願いして第1回医療懇談会を終了しました。

“八重の菊人形”紅葉を楽しむ

福島・中ノ沢温泉へ 友の会旅行

11月10、11日、恒例の一泊バス旅行でした。大型バス1台が満席の48名参加。今回は震災復興支援も兼ね、福島県へ。被災県への旅行には1人3000円の補助が都から出るとのこと。

1日目が二本松城址の菊人形展見学。「八重の桜」にちなんだ菊人形が多数、また、見事に仕立てられた菊が会場いっぱい。あいにくの小雨でしたが十分に楽しむことができました。野口英世記念館には精巧な博士のロボットが質問



みごとな八重の菊人形とともに。

に答えるコーナーがあった。口や臉の動きに見入ってしまいました。

宿泊は中ノ沢温泉で、湯量や質が良いので有名な温泉だそう。通常は無色透明だが、このところ、硫

旅行に参加して

紅葉・白鳥・初雪を見る

伊藤 雅代(宇喜田)

友の会旅行は初めての参加です。紅葉がきれいでした。白鳥も見ることができました。そして初雪にも出会って、多彩な自然の景色を堪能することができました。旅館の料理はあまり良くなかったですが、温泉であたたまりました。昼食はおいしかったです。

首筋の痛みが消えた

遠藤 道子(南葛西)

磐梯・安達太良山の眺めが美しい中ノ沢温泉にはいいです。首筋の痛みがなくなりました。乳白色で酸性の強

黄分が増え、夜に入浴した時は、乳白色で湯船の中が見えない状態でした。腰痛などにも良いとのこと、入浴後はお肌しっとり感がありません。

夜の宴会では、方言当て

い温泉です。帰りのバスの中で、後ろを振り返ってはじめて首筋の痛みが消えているのに気づきびっくりしました。胃腸病の名湯として有名とのことでしたが、気分ゆったり2回も入ったのが良かったのかなと思っ

伊藤 照子(一之江)

菊人形は見ごたえがありました。私も今年87才ですが、鶴ヶ城ではみんなと一緒に天守閣までのぼりました。猪苗代湖畔にある野口英世記念館を見学。英世にあてた母シカの手紙が印象に残りました。バスの中では「里の秋・もみじ・青い山脈」などの歌が流れ、とても楽しかったです。着物リメイクサークルの仲間が高齢の私をサポートしてくださり、とても安心できました。

猿田 たけよ(北葛西)

今年も友の会旅行に参加できてとても良かった。紅葉も見られたし、白い温泉にもはいれました。二本松の菊人形、会津・鶴ヶ城も天守閣まで昇りました。私87才、来年も行けるかなあ”と、いつも考えていま

臨海公園の自然を守ろう

ピットケン カヌー競技場予定地を視察

葛西臨海公園が東京五輪の力又一競技場の建設予定地になっていきます。その現地をこの目で見ようと11月5日朝から約50人が集まりました。

はじめに案内役の飯田陳也さん(野鳥の会東京)が葛西沖埋立ての歴史と今や生きものに触れる



シンボルツリーの説明をする飯田さん(右端)

瀨端勇区議は区としての現況を報告しました。

予定地は公園の西側地域。24年間で樹木が育つて森となり、多様な生態系が形成された所です。

シンボルの木という大きな榎が枝を広げています。野鳥、昆虫、野草、樹木は種類も多く、特に野鳥は226種と都内周辺では随一とのこと。タヌキやヒキガエルも現れるそうです。

この地域に7〜9mの高さから下る全長300mのレーンを作り、そこに流す大量の水(毎秒10〜16トン)を受けとめる大貯水施設を作る。さらに海際に一万五千人収容の観覧席(高さ17〜18m)を作るといのです。そのため樹木は伐採され、公園から海を見、富士を望むことはできなくなります。



観覧席ができると見えなくなる絶景

野鳥の会では今回I.O.Cに自然保護を訴える手紙を送ったそうです。

最後に、飯田さん「団体署名は検討中。先行してネット署名を始めたのでご協力を」河野都議「自

然の素晴らしさを実感した。農漁民・区民の犠牲の中で生まれた自然を守りたい」畔上三和子都議「11日に都議会で質問する予定。都は来年2月には大筋を決めたい意向なので今から声をあげて広げていこう」参加者Aさん「何回も来てるがこんなにいい所があるなんて知らなかった。どんなところがあっても守ろうと思う」などと発言がありました。

(記事 小林功)
(写真 黒木武義)

2013年度 会費納入のお願い

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。

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。

尚、郵便振替や各診療所の受付窓口でも取り扱っております。

江戸川健康友の会

町はこうして原発を拒んだ

映画「渡されたバトン」さよなら原発

3月3日 江戸川区で上映

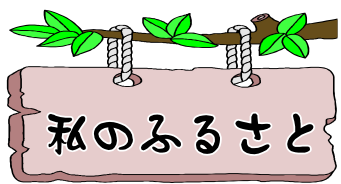


危機一髪！還付金詐欺ふせ

江戸川区内の一例
11月初旬のこと。
松島地域に住むOさん(女性78才)宅に区の職員(吉田)と名のる者から、「高額医療費のお金が戻るので手続きをしてほしい」として、「新小岩北口の三菱UFJのATM窓口へすぐ来るように」との電話がかかってきました。Oさんは「ATMの使い方がわからない」といったら「そのようなら区の職員が行って教

えます。12時まで銀行にきて…」の声を聞き、「詐欺ではないか」と区に問い合わせたら「そのようなら区では行っていない。」

友の会のみなさん、詐欺にはくれぐれも注意しましょう。
(事務局・黒木)



東京都

南小岩 根本公子

奪われました。その中に、私の家族の父、姉、祖母がいました。家を焼かれ家族を失った私たち姉妹は、8月15日の終戦を迎えても、学童疎開が解散しても、なかなか東京に帰ることが出来ませんでした。

その沼を回り道しながらの学校通いです。でも、冬になると沼に氷が張り、沼に生えている葦の間をくぐり抜けながら、近道をします。滑ったり転んだり、とつても楽しみました。荒川の土手は干潮になると水が引い

馬方のおじさんの目を盗んで、荷馬車の後ろにぶら下がって遊んだこともありました。そんなある時おじさんにみつきり、大声で叱りとばされました。中学卒業と同時に夜間高校に通いながら働き、夜間高校は人気があり、1クラス40人位で4クラスもありました。

葦の沼、荷馬車、路面電車から

千本桜とビルの街へ 小松川

私は墨田区生まれの江東区育ちです。亀戸の香取神社の近くに住んでいました。水神森小学校に通い、昭和19年、3年生の夏、学童疎開で姉と2人で山形の赤湯に行きました。アメリカの爆撃がひどくなり、田舎のない人は学童疎開に行かされたのです。

昭和20年3月10日、米軍のB29に江東・墨田・台東区が爆撃され、10万の命が

やつと戻れて、江戸川区の小松川に住みました。当時、小・中学校は数が足りなく、学童の数は増えて、すし詰めの教室で、午前・午後二部授業もありました。

その頃の小松川は、小さな沼がいくつもありました。その沼を回り道しながらの学校通いです。でも、冬になると沼に氷が張り、沼に生えている葦の間をくぐり抜けながら、近道をします。滑ったり転んだり、とつても楽しみました。荒川の土手は干潮になると水が引い

生活への不安が多数

社保協・くらし何でも相談会



半纏を着て船堀駅頭で相談会の案内チラシを配る友の会々員

11月30日土曜日午後1時から江戸川社保協主催の「なんでも相談会」が、タワーホール船堀302号室及び船堀駅頭で開催されました。参加者は友の会の10名を含め36名の参加でした。

訪れた相談者は15人で前回は上回りました。相談件数は生活相談7と最も多く、税金相談3件、住宅相談2件、その他の相談2件、介護相談1件、労働相談1件の合計16件でした。血圧測定は25人でした。

前回は年金相談がトップでしたが、今年は「アベノミクス効果」で景気の良いマスコミ報道とは裏腹に、きびしい庶民の生活実態がある事を裏付ける結果でした。

2011.3.11 長い住民の反対経験してなお、原発の再稼働や海外輸出を推進しようとする動きがあり、しかし、原発建設計画を拒んだ町があり、新潟県は、新潟県 旧巻町(まきまち)。

11福島原発事故を経験してなお、原発の再稼働や海外輸出を推進しようとする動きがあり、しかし、原発建設計画を拒んだ町があり、新潟県は、新潟県 旧巻町(まきまち)。

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

12月はお休みです
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。

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
12月は16日まで
新年は1月20日から
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

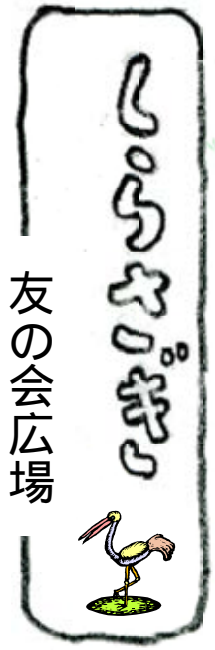
クリスマス うたごえ喫茶
12月21日(土) 会費500円 14:00~
毎月 第4土曜日 葛西みなみ診療所 5Fホール

手芸サークル

毎週 水曜日 13時~16時
12月18日まで 1月22日から
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。

一之江センター

うたごえ喫茶
12月14日(土) 14時~16時(100円)
新年は1月7日から平常どおりの日程です。
12月10日(土) 11時~忘年会、一品持ち寄りです。一之江内科4階



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良
 横丁の井戸の名残りや猫じゃらし
 野分あと板も蝮も流れくる
 ひと夏のけじめと思う盆踊

川柳

南葛西 小宮山 鑑二
 選挙終り先ずは秘密を堂々と
 小泉さん総理就任今ならば
 ホープです持ち上げ総理黙秘権

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

西一之江 永井 嶽
 原発の汚染の海や秋刀魚哭く
 初霜や氏素性もなく喜寿迎ふ
 山裾に古き祠や寒鴉

清新町 石川 優
 政界に自由民主の偽表示
 何が罪聞いたら罪がまた重く
 言訳に賄賂が透ける五千万

三郷市 石塚ふさ子
 朝日連邦初雪やぶらりフトの月山まいり
 羽黒まいりや大杉見上げ宿の湯うれし小芋汁
 山は紅葉ドライブ楽し宮城路越えて海青く



短歌

文字習ふ少女が筆を休めては夕虹見しを繰り返し言つ
 虚弱児のわれを抱ける母の写真音符模様の浴衣纏ひて
 ウィグル族のテロ謀略と報道さるる漢民族はいつも正しく

西瑞江 豊田 育子

千代子死す紫の遺影リンドウ・菊、人生いろいろと小泉復活
 孫と遊ぶ「お疲れ様」と自分に言う双子育ての日々が浮かぶ
 日本初の女医なり荻野吟子の墓雑司ヶ谷墓園亡母の示し

東葛西 新真

エッセイ

人生、健康が第一

江戸川 床嶋 まちこ

誰もが命ある限り健康であ
 りたいと願っています。私も
 同じで、寿命を全うする日ま
 で人間として人間らしく、つ
 まり人としての尊厳を維持し
 たまま命を燃焼させたいと思っ
 ています。

そのためには、60代の今で
 きることをしておかなければ
 なりません。その一つが“貯
 筋”。肩や膝、腰の痛みを経
 験したので、再度あのような
 痛みに悩まされることが無い
 ように、毎日せつせと筋肉を
 貯めることです。

目標は高すぎると、達成感
 が得られない日が出てきて挫
 折ということになりかねませ
 んから、低めに設定して実行
 します。例えば、ウォーキン
 グなら一日8000歩。これ
 なら歩くために歩かなくても
 達成可能です。お使いに行く
 ついでに、図書館に行くつい
 でに、のように“ついでに歩
 く”のが一番！毎月の山歩き
 も欠かしません。

もう一つは、夢中になれる
 ものを持つことではないでしょ
 うか！私の場合は活字が好き
 なので、本や新聞を読んでい
 れば新しいことがわかるだけ
 でなく、そのことを通してさ
 らに次の事が知りたいという
 気持ち膨らんでいきます。人
 には褒められなくても、自分
 が楽しいと思えるものをする
 ことがいいのではないでしょ
 うか。



役立つ健康メモ

リウマチの初期症状と 早期治療について

一之江内科クリニック 高野光太郎

関節リウマチ（RA）は、全人口の約1%が罹患する病気です。女性の患者は男性の2～3倍であり、35～50歳の間に最も多発しますが、小児、高齢者にも認められます。

関節リウマチには自己免疫反応が含まれますが、正確な原因は不明であり、多数の要因が関係していると考えられます。遺伝的素因も確認されています。

関節リウマチの発病は通常潜行性であり、全身症状から始まり、間接症状に進行しますが、同時に生じることもあります。全身症状は侵された関節の早期のこわばり、全身性の

午後の疲労感と倦怠感、食不振、全身性脱力、微熱です。間接症状には、対照的である事が特徴的です。侵された関節は、発赤・熱感・腫脹・運動制限とともに圧痛をはっきり感じるようになります。手首の関節と示指、中指の中手指関節が最もよく侵されます。診断は採血により血清リウマチ因子の上昇、手のX線撮影による画像診断によってされます。

治療には、栄養価の高い普通の食事と定期的な休息及び運動が大切です。その他理学療法、薬物療法、手術などがあります。薬物療法は抗リウマチ薬、抗炎症剤、ステロイド剤、免疫抑制剤等がありますが、副作用の発現に十分な注意が必要な為、リウマチ専門医の受診をお勧めします。



編集後記

小泉純一郎元首相が「即原発ゼロがいい」と真つ向から安倍政権に切り込んでいる。おや、首相の時は原発イケイケだったし、カザフスタンにウランの買付けに行ったりしていたのに、いきなりどうしたんだらう。特に使用済み核燃料の最終処分が不可能だから、これ以上増やしてはいけない、とまっとうなことを言っている。いま、原発事故を機に国内の市民・地域共同発電所が増えているそうです。今年の9月現在115団体が458基の発電所を

42都道府県で運営しており、07年から約2・5倍、発電量は3倍超となっています（民医連新聞11月4日付）4月に、私たち友の会は、三郷市文化会館で開かれた学習会「地域からとりくもう自然エネルギーの活用」に、バスを仕立てて参加しました。原発をなくしたら電力が不足する、火力発電はお金がかかる、電気が上がるといった負の情報に流されず、自然エネルギー活用の共同発電所づくり運動などを、あらためて学んでいくことが大切だと思つ

（黒木）

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

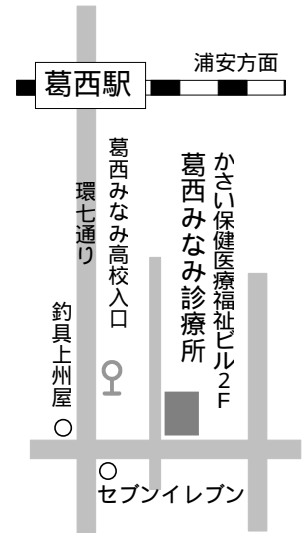
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	馬淵 卓 (糖尿病・内科) 糖尿病は予約制	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 東海林裕子 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	中島孝敏 (内科) 榎本信行 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	恩田圭司 (整形)	休診	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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			

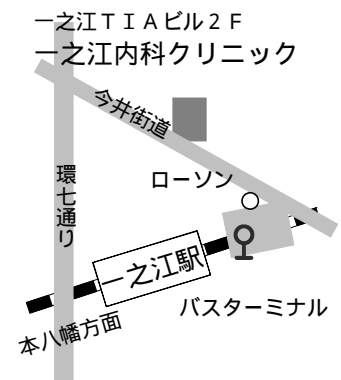


小児科	診療時間	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時30分	荻原	久保田	折茂	久保田	折茂	林
	午後2時～ (曜日により診療時間がこと なります)	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時 一般診療 荻原	2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 久保田		2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 久保田	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時30分 一般診療 折茂	

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29日～1月3日)
夏休み(8月で一ヶ月前から掲示)です。