

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

2014年 1月10日 第36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

## いつまでも若々しい米寿の仲間

2014年



前列左から・佐久間クニ子(南葛西) 宮田ひろ子(西瑞江) 伊藤照子(一之江) 牧山フデ子(東葛西)  
後列左から・榎谷フサ子(清新町) 猿田たけよ(北葛西) 小池文子(一之江)

あけまして  
おめでとう  
ございます



健康づくりはどう  
していますか...

毎朝散歩をしている。  
転ばないように気をつけ  
ている。  
イライラしないで、自分  
に与えられたくらし方を  
心がけている。

元気の秘訣は...

友だちとおしゃべりすること。  
何でも新しいことに関心をもつこと。  
好奇心をもって、テレビニュースを  
きくこと。

若い時代をふり返って...

戦後あの戦争は間違いで  
政府にだまされたと思っ  
た。自分の意思で行動し  
ようと誓った。  
戦争中、海外で仕事をし  
ていたいへんだった。

食生活で気を  
くばっている  
ことは...

野菜を多く食べる。とくに  
青物をとるようにしている。  
魚も食べるし、好ききらいをしない。

大正15年・とら年生れの方は、今年の誕生日を迎えて  
88才(米寿)になります。戦中戦後の困難な時代を、しっ  
かりと生きぬいて来られた、元気な友の会々員さんに登場  
していただきました。新年を迎えて、新たな生きがいと健  
康づくりに精を出す、若々しい仲間をご紹介します。



# 希望のもてる年へ



友の会会長  
八巻 登

## 安心して住める街へ

昨年は安倍自民・公明暴走政治により、大変な一年でしたが、反面、都議、参議院の選挙では真の民主勢力の前進も見られ、未来に希望のもてる年でもありま

した。また年末には都知事による裏金問題が発生し大変な一年でした。また、新年度からは消費税の値上げ、介護保険からの「要支援」の方がたの除外など、またまた問題となるような事態が目前です。今年一年も多くのみなさんと手を携えて安心して住み続けることのできる明るい街づくりを目指して共に頑張りたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。



新小岩診療所所長  
田村倫朗

## 一期一会

私が新小岩診療所に赴任し7回目の正月をむかえます。これまで無事にやってこられたのも、友の会の方々のご協力があつてこそとひとえに感謝しております。

今年には患者さんの医療費負担が増える可能性があります。私は元々できるだけの薬は少ない方がいいと考え

ているので、この薬がなぜ必要なのか少しでも疑問に思われたら遠慮なくご質問いただければと思います。

冒頭の一期一会という言葉は、9年前10月にお亡くなりになった恩師N教授の座右の銘でした。「あなたとこうして出会っているこの時間は二度と巡っては来ないたった一度きりのものです。だからこの一瞬を大切に思い、今できる最高のおもてなしをしましょう」ということわざで、由来は茶道のようです。二畳ほど

の広さの茶室に躰(にじり)口から入ると(前かがみ)になって入る狭い引き戸のついた出入り口)、そこは俗世界とは隔絶された空間で一切のしがらみがなくなります。N教授は確かにそれを実践していました。毎年秋になると恩師が眠る多摩霊園にお参りし、一期一会という言葉をかみしめていきます。今年も叱咤激励のほど何卒よろしくお願ひいたします。



葛西みなみ診療所所長  
松村浩生

## さらなる発展へ

日ごろのご愛顧、誠に感謝しております。昨年はシリア内戦が悪化、

東アジア情勢が更に緊迫化、フィリピンでは大きな台風による被害がありました。

日本では自民党というより安倍政権が予想を超える速さで、日本の景気をてこ入れし、医療・福祉・国民の生活に対する締め付けを弱めました。東京はオリンピック招致に沸きました。が、都知事がリーダーシッ

プをなくしました。法人では専務理事の交代がありました

診療所では皮膚科医が見つかりません。内科パート医の交代がありました。今年には法人・病院・診療所の試験の1年になると考えます。さらなる発展のため、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願ひします。



一之江内科クリニック所長  
高野光太郎

## 避難家族を思う

今年の三月で大震災より丸三年となります。私のクリニックの患者さん達にも、釜石から避難してきて残された家族はまだ仮設住宅に暮らしているという方、原

発事故のため実家で酪農を諦めた方もいらっしゃいます。原子力発電の停止とともに、あれだけ節電が叫ばれたのに、去年年末の各地でのライトアップの派手さには目を見張りました。一体この国の行政はどうなっているのでしょうか。

ソチオリンピックとワールドカップでの日本選手活躍を期待するとともに、皆様のご健勝を祈っております。

# 芝病院が有床診療所へ転換

## 政府の医療費抑制政策で

### 今年4月から病床縮小へ

南葛勤医協専務理事 加藤 恵美子

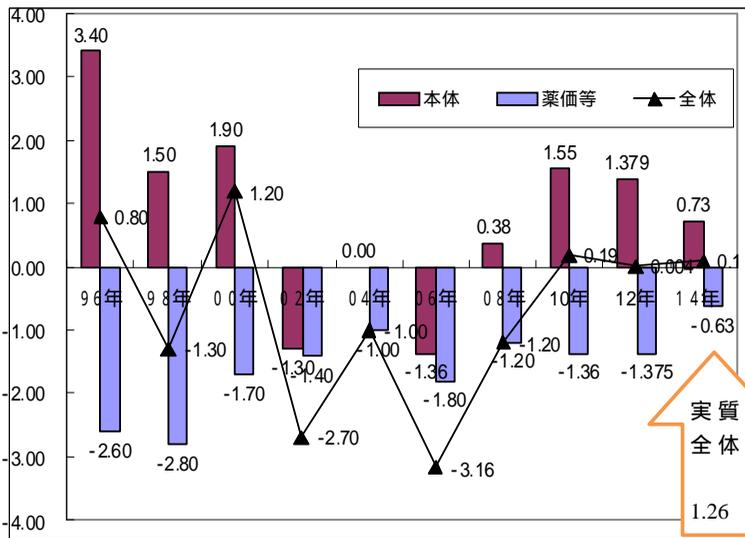


加藤専務理事

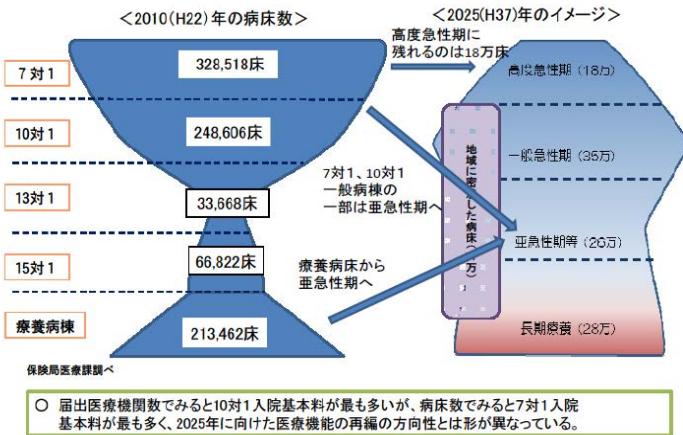
25条の社会保障を放棄 昨年末に、社会保障プロ グラム法案が自公政権によ り強行採決されました。社

た「自助、共助、及び公助」という言葉すら消え失せ、憲法25条に基づく社会保障という考え方を完全に放棄したものです。介護保険で

### 1996年～2012年の診療報酬改定率（％）



### 診療報酬による機能分化 ～杯型から砲弾型へ～



は、利用料の2割負担への引き上げ、要支援者の介護サービスの切り捨てや軽度者の特養ホーム入所制限など、高齢者の要介護度の重度化を招きかねません。

消費増税が経営を悪化 更に消費増税は、医療機関にとっても増税分を患者さんに転嫁できないため経営悪化に拍車をかけます。

80年代から医療費抑制策が進み、小泉「構造改革」により社会保障費が年間200億円ずつ削減され、患者負担増による受診抑制と診療報酬引き下げが続き、病院倒産や縮小・閉鎖、医師・看護師不足などで地域医療崩壊が加速したことはご承知の通りです。診療報酬とは、保険診療を行った際、医療サービスに対して公的医療保険から病院・診療所などの医療機関や調剤薬局に支払われる報酬で、2年に一回改定されます。今年が見直しの年ですが、

安倍首相や財務省は引下げを求めています。病院から有床診療所へ 高齢者人口が3500万人になるといわれる2025年に向けて、医療機能や病床区分の見直しが進められていきます。今回の改定の「急性期病床の役割の明確化」では、芝病院の7対1入院基本料が算定できなくなり、22床の病床維持は困難になりました。8月に情報が出され対応の検討を重ねてきましたが、在宅患者さんの受け皿や検査入院などに差額のないベッドを活用して頂くため、11床の有床診療所（19床以下は診療所になります。）に転換することとなりました。健診 外来 在宅 入院の シームレスな運用で今まで以上に利用しやすい芝診療所を目指しますので、今後ともご支援をよろしくお願いたします。

# 動きだした班づくり

江戸川健康友の会は、区内に点在している会員

さんに呼びかけて、くらしや健康について語り、助け合う班づくりにとりかかっています。

## 西葛西地域

12月2日、西葛西地域の会員さん9人が集まり、はじめての班会をひらきました。要介護にならないための「ロコモ体操」や血圧測定のと、こんだん会をひらき、「夫が



「ロコモ度テスト」、イスに腰かけて片脚で、決まった高さから立ち上がり、3秒保持できるか測ります。

**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**  
運動器の障がいのために移動能力の低下をきたして、要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態のこと。

り25万円もかかる。呼び出しコールをする。またお金がかかるので大変、「娘が病気で転居してき

な状況が出されました。決めました。

## 小松川地域

小松川地域では12月11日に2回目の班会が開かれました。年末ということで5000円会費で忘年会をかねた班会となりました。新小岩診療所の村上師長さんも出席し、インフルエンザ予防接種は予約なしで受け付けていることが話されました。「友の会のたまり場や介護施設がほしい」など、要望も出されました。

# うた声ひびかせ 元気に集う



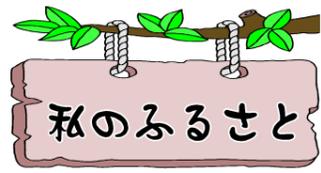
「北国の春」をおどりながら唄う

2013年友の会「クリスマスうたごえ喫茶」の集いが、12月21日葛西みなみ診療所ホールでひらかれました。みんなで唄えば、生き生き元気、ひろげよう仲間づくり、健康づくりを合言葉に、約60人の会員が「ジングルベル」「聖者が街にやってくる」などを唄って楽しいひとときをすごしました。(今年も毎月第4土曜日にうたごえ喫茶がひらかれます。会員・地域のみなさんの参加をお待ちしています。)



村上師長さんを囲んで、要望などを出し合いました。

いつもご愛読ありがとうございます。2月号を休刊とさせていただきます。今年が寒さが厳しいとのこと。お体を大切に。編集部



## 私のふるさと

### 東京都

西葛西・上山成一

都電荻窪線にぶらさがって、無賃乗車をした。停留所に近づくとスピードを落とすのでタイミングよく飛び降りるの面白いのだ。

丸井のそばに飲食店があり、進駐軍の残飯をシチューにして、一杯五円だったと思うが食べられ、食糧難の時代だった。

うことになり、中野 両国 新小岩とキセル乗車を伝授された。両国はMちゃんに通っていた学校があったからだ。

# 中野から新小岩へ ぼくらの冒険

生まれ育った町名は、中野区西町だった。それが今は中野区本町という味も素っ気もない町名になってしまった。

子供の頃の青梅街道には荷馬車が通っていた。冬になると馬糞が湯気を立て、馬糞の被害をうけた家や店から人が出てきて、きれいにしたものだ。

昭和23年に下町からMちゃんに引越してきた。彼は町っ子らしく頭の回転が早く、機転もきき、のほほんとしていた。

しかし、鉄橋を渡るの怖かった。総武線が通ったあとすぐに、枕木の上を歩いて渡るのだが、中川の流れが目に入り、足がすくんだものだ。

だ。夏は日射病で横倒しになった馬に、馬方が水道水をかけたり、かけ声をかけたり、馬も立ち上がるうともがくのだ。

たからおいしかった。また、丸井の裏に南海ホークスの宿舎があり、別所、飯田などのサインを貰いに行った。

西町近辺にはカブトムシ、クワガタ。オニヤンマ、ギンヤンマ。ホタル、フクロウなどが生息していた。それは華族や大地主などの屋敷に椎、クリ、クヌギの木が植わって

だか、新小岩にザリガニ(エビガニ)を取りに行こうとい

## 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 1月17日から 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~12時  
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

楽しく元気になる あなたの居場所  
毎週 月曜日 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

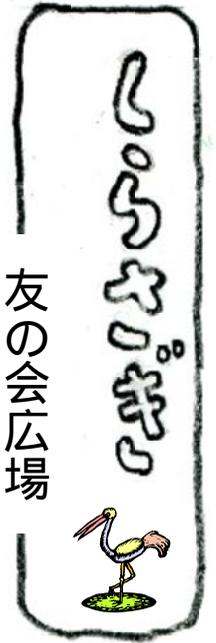
楽しく歌って元気になろう  
毎月 第4土曜日 14時~16時  
葛西みなみ診療所 5Fホール

## 手芸サークル

毎週 水曜日 13時~16時  
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。直接会場へ。

## 一之江センター

一之江ハーモラス  
1月14(火)14~16 25(土)15~16  
2月8・11(土・火) 14~16  
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  
 お隣りも独居老人夜半の冬  
 残材の山取り崩し焚き火かな  
 どの坂も農家の庭へ矢切葱

#### 川柳

南葛西 小宮山 鑑二  
 百条が印籠となり即辞職  
 遂に出た殺人後押し武器輸出  
 誕生日総理に論ず平和論

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

寺の森冬の気配を包みけり  
 終バスの窓に映りし顔寒し  
 己が髪白さいや増す冬紅葉  
 木枯や回転ドアを背で押す

三郷市 石塚ふさ子

ひい孫を思いて仕立し初産着  
 山中湖紅葉たずねしバスの舟映るさざ  
 波逆富士  
 はらはらと風が散らすや舞う紅葉

清新町 石川 優

一年後あると思うな安部政権  
 秘密保護戻れぬ罪の公明党  
 知事にだけ金を配った訳が無い  
 算盤を弾く新党また暮れに



#### 短歌

ホーム隔て手話の手交はす少女ふたりやがて車輛にかくれてしまふ  
 哀しみを吐くためにあるファックス器友の訃報の揺れて出てくる  
 川が流れ銭湯がある下町を波郷は撮りしモノクロームに  
 裁かるる映像いく度怖ろしき異国のことと思ひてもなお

西瑞江 豊田 育子

### 沖縄リポート

#### 踏まれてもなお

うるま市 久高美枝子

今、沖縄県は戦後最悪な強権国家と対峙している。「普天間基地の県外移設」を公約に掲げ当選した5人の自民党国会議員が、石破茂幹事長の恫喝・脅しに屈し、いとも簡単に公約を破棄し転向したのである。これは沖縄政治史上最悪の汚点として残る。なぜ政府の強硬姿勢に對しぎりぎりの抵抗もせず、たやすく降伏したのか、粘り強く県民の声を伝えられなかったのか残念である。公約を信じ投票した有権者は政治家に如何なる希望を託せばよいのだろうか。

しかし、県民アンケートではその転向を7割の人が評価せずとし、辺野古移設を72.3パーセントの人々が反対し、県民の民意はいささかも揺らいでいない。

仲井真知事もこれまで機会ある毎に主張してきた「県外移設」の方針を堅持し、政治家としての誇りと尊厳をもって新たな展望を県民に示すべきである。

12月2日に、那覇市議会は、強引に辺野古移設を進める政府に對し「普天間県内移設反対・早期閉鎖撤去」を求める意見書を全会一致で可決し、激しく抗議した。政府の圧力に物わかりよく屈した自民党の国会議員や県連を尻目に、雪崩現象を食い止めるかのように素早く動いた。その党派を超えた決意は、沖縄の心をひとつにと強く呼びかけた。県民に勇気を与えるものであった。

私の住むうるま市で先日、「憲法九条を守る会」の準備会を開いた。弁護士を招き30人の仲間が立ち上がった。唯一地上戦を経験した先輩たちも駆けつけた。子や孫に二度とあの悲惨な戦争を味わわせたくない、小さな島沖縄で今、草の根の運動がまたひとつ動き出した。踏まれても踏まれてもなお、延び広がっていくことを願った。

(2013年12月20日)

## 役立つ健康メモ

### 「かぜ」

新小岩診療所 田村倫朗

皆さんは熱、のどの痛み、鼻水、咳などのかぜ症状で診療所に受診されることが度々あると思います。診察する側の私の方は、そういえば大学のときに「かぜ」の授業を受けたことはなかったなあ。

かぜ症状の原因の8～9割はウイルス(ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど。覚えなくてもよろしい!)で、一部が細菌とされています。とにかく早くなおしてくださいと抗生剤の処方希望される方が時折いらっしゃいますが、抗生剤は細菌を殺す薬でありウイルスには効きません。

まずウイルスによるかぜ(普通感冒)だろうと考えられる場合は、特効薬がなく自分の抵抗力でおすことになるので、ゆっくり休んで十分栄養をとっていただくことが大切です。薬はかぜの諸症状を和らげる総合感冒薬で、とくに熱や痛みのつ

らいときに解熱鎮痛剤を飲んでいただきますが、熱はウイルスを退治しようとする防御反応なので症状が辛いときのみ飲むようにします。咳が強いために不眠や体力消耗につながる場合や周囲への感染を予防する目的で咳止めを処方することもあります。インフルエンザ(流行性感冒=流感)かどうかは、症状が強いこと、感染力の強いこと、特効薬があることなどから至急検査する必要があります。

のどが赤く扁桃腺が腫れ白い苔がついている、熱が高く咳がひどい、などの場合には細菌感染を疑い、何の細菌が原因かをできれば検査した上で、抗生剤を投与することになります。しかし抗生剤が効かなくなる耐性菌が増えつつあることからやはり安易な投与は避けるべきでしょう。それでも原因は100%細菌でなくウイルスですと言いきることができないことも多いので、抗生剤を処方してしまうことけっこうあるよなあ。どうするかその場で一緒に考えていきましょう。



#### 編集後記

新年おめでとうございます。お元気ですか。何はともあれ今年もまたお雑煮が食べられたことに感謝です。昨年の秘密保護法強行採決には国民の怒りが沸騰しました。今私たちは「暗黒時代の再来は許さない」と決意を新たにしています。亡くなったマンデラ氏の語録から、「批判的で独立した調査能力のある報道機関は、民主主義の

血液である」「本当の指導者は全てを国民の自由のためにささげる覚悟がなくてはならない」。ああ、その高潔、志の高さよ。振り向けば日本の指導者の何という卑劣、低劣さか。新年早々の首長選。名護では辺野古基地を許さず、東京では都民の生活優先の政治を。正月の楽しみの一つは新春歩こう会。今年は谷中です。空襲を免れた懐かしい街並と下町人情に触れる小さな旅。お出かけ下さい。(小林)

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

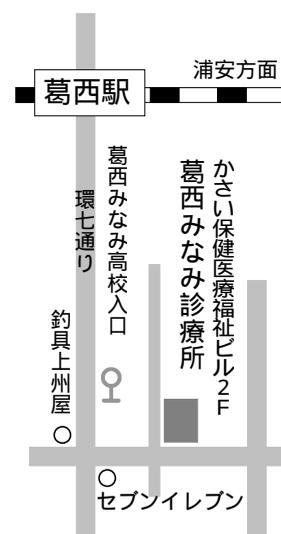
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	馬淵 卓 (糖尿病・内科) 糖尿病は予約制	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 東海林裕子 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	中島孝敏 (内科) 榎本信行 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	恩田圭司 (整形)	休診	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



### 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			

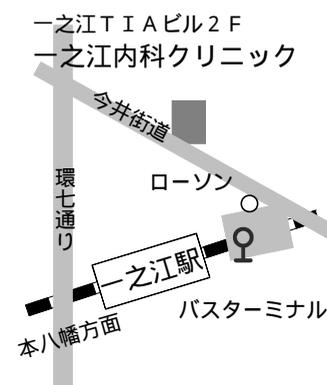


小児科	診療時間	月	火	水	木	金	土
	午前 9時～12時30分	荻原	久保田	折茂	久保田	折茂	林
	午後2時～ (曜日により診療時間がこと なります)	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時 一般診療 荻原	2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 久保田		2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 久保田	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時30分 一般診療 折茂	

### 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。