

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

2016年 1月10日 第56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
http://Kenkotomonoka.i.sakura.ne.jp
郵便振替口座番号：00170-8-393711

ともに希望ある明日へ

2016年

新年おめでとうございます



ケナガクモザル（オマキザル科）

行船公園自然動物園にて 撮影：黒木武義



友の会会長
八巻 登

昨年は激動の一年でした。「戦争法」に反対する数十万人もの人々が集会やデモ（パレード）を繰り広げました。高校生から戦争体験者まで老若男女が、政治・憲法学者が、弁護士が、「憲法を解釈で壊すな!」「戦争させ

ない!」との抗議の意思を表明しました。法案可決後も「戦争法廃止に向けた2000万署名」や立憲主義・民主主義を取りもどす活動が続いています。そこに、希望があります。

12月24日、2016年度予算案が閣議決定されました。軍事費が過去最大になり5兆円を突破し、大企業は優遇。一方で、社会保障費・文教費・中小企業対策費など、くらしに密着した予算は軒並み抑制する内容に

なっています。

社会保障費は、国民の高齢化の進展と医療技術などの発達で毎年1兆円近い自然増がありますが、半分に抑えています。診療報酬の引き下げで、医療機関の経営は大変になる。私たちの医療費負担・介護保険の利用料負担は増えます。当然、年金の改悪も進みます。「一億総活躍」と言いながら「金のない年寄りには早く死ぬ」と言わんばかりです。

また戦争法の関係でいえば、集団的自衛権の行使で自衛隊が派遣されれば、医師・看護師が戦地に派遣される危険も出てきます。

国の主人公である私たちが、平和なうちに、健やかに生活できるように友の会活動を一層頑張る年にしたいと思えます。会員の皆様のご健康を祈念し、あわせて友の会へのご協力をお願いして、年頭の挨拶とさせていただきます。

「友の会だより」は2月を休刊とさせていただきます。

2016

新年のごあいさつ



葛西みなみ診療所 所長
松村浩生

試練の一年に

日頃のご愛顧、誠に感謝しております。

昨年はイスラム国を名乗る組織によるテロと中国の南沙諸島の占有で世界の緊張が高まりました。そのようななか、ドイツがギリシャの経済を助けシリアからの難民を受

け入れていることは特筆に値します。

日本では安倍政権が安全保障法を成立させました。解釈改憲に道を開き、改憲にもつながる動きです。

診療所では小児科を終了。内科体制の変更がありました。事務体制の変更もありました。

今年は診療報酬の改定もあり、法人も診療所もさらなる試練の1年になると考えます。ご指導・ご鞭撻のほど、よろしく願います。



新小岩診療所 所長
田村倫朗

患者さんこそ先生

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。

私は以前から、医師が患者さんから先生と呼ばれるのはどうなんじゃろうと思つています。先生と呼ばれて確かに悪い気はしません、患者さんより上の立場という印象をぬぐ

えません。治療方針は医師が勧めますが、実際にどうするかはお互いが相談して決めていくものです。

医師は医学的知識はあるかもしれませんが、私を含め他の点では一般常識に欠けることが多いです。かつて、A生首相がご自身の体験に基づいてそのような発言をしたことがありました。ただ政治家が先生と呼ばれることも、もつてのほかだと思つていきます。それより、いろいろな人生を生きてこられた患者さんの中にこそ、先生と呼ぶに値する方がたくさんいらっしゃると思います。

では 医師と呼ぶのはなんとなく落ち着かない感じもするので、「ドクター」とでも呼ぶことが一般的になればよいと思つていきます。

それから、皆さんの中に健診で機械的に太りすぎだ、メタボだと言われる方がいらつしやると思えますが、これはあくまで平均値からのずれであり、私は個人にとって偏りのない状態「中庸を大切にしていきたい」と思っています。でも年末年始にどんどんご馳走を食べてますます太つていいとは決して言つてはいませんよ！今年も叱咤激励のほど何卒よろしく願います。



一之江内科クリニック 所長
高野光太郎

老々介護が社会問題

最近、1年があつたという間に過ぎ去り、まさに「光陰矢の如し」の実感があります。

昨年は、海外では、ISによ

るテロ、それに伴う空爆、シリアの難民、また米国では相変わらずの銃による大量殺人等、暗いニュースが多く認められました。米国では、年間1万人以上の人が銃で命を失つており、この事実には愕然としております。平和な日本に生まれ育つたことに本当に感謝しております。

国内では、中国人による爆買に始まり、安倍政権による憲

法9条の強引なねじ曲げ等が印象に残りました。

超高齢化社会が現実のものとなり、老老介護も大きな社会問題となっております。予防は治療に勝るといふ至言があります。普段の生活から、快食・快眠、適度な運動等で身体のケアを心掛けることも大切だと思います。皆様のご健勝を祈りつつ、年頭のご挨拶といたします。

安倍政権は国民の6割以上が反対している2つの戦争法（平和安全法制整備法と国際平和支援助法）を9月19日に参議院本会議で強行成立させました。いつでもどこでもアメリカと一緒に戦争する戦争法は「二度と戦争しない」と決めた憲法に違反する法律です。

憲法を最高法規として国家権力を制限し、基本的人権の保障をはかる立憲主義をまっとうから否定するものであり、独裁政治の始まりになるのではとの心配がつづります。立憲主義の否定は、国の政治の根幹をなす問題であり、政策上の違いとは次元の異なるものです。政府はこれまでにも「自己責任」の名の下に系統的・計画的に社会保障制

戦争させない 戦争に行かせない その思いを2000万署名に 3月末までに返信用封筒で

度の全面的な改悪をすすめていますが、このことは、戦争政策と表裏の関係です。誰もが安心して住みつけられる社会の実現をめざす、健康友の会としても看過できない大問題です。幅広い団体・個人が参加する「総がかり行動実行委員会」は戦争法を廃止する展望を開くため、2000万人署名を呼びかけています。

健康友の会は、この呼びかけにこたえて、一人5筆以上の署名活動にとりくみます。ご家族、知人・友人に署名の協力を呼びかけ、3月末をめぐりに返信用封筒で返送くださるようお願いいたします。署名は友の会幹事、診療所窓口でも受け付けています。

戦争法廃止！区民にアピール

安倍政権の「安全保障関連法」強行採決から3か月、「戦争をさせない江戸川の会」は12月13日、この戦争法廃止を訴え、集会和パレードを行いました。

雨の中、東小松川公園には2000人が集ま

り、世話人あいさつ、情勢報告の後、各界からの訴えがありました。民医連と江戸川健康友の会を代表して、一之江内科クリニツクの高取伸吉さんが2000万統一署名に取り組みでいく決意を語りまし



「アメリカの戦争に参加するな」「政府は憲法を守れ」「立憲主義を守れ」などと声をあわせ、降りしきる雨の中、元気にパレード。

た。

戦争法廃止のために、戦争法の危険を宣伝し広く訴える。総がかり行動実行委員会の呼びかけ、2000万署名と毎月19日国会行動などに参加することなどのアピールを採択して、新小岩駅方面へパレードをしました。

集会に参加した西葛西の友の会々員Sさんは「戦争法の危険を感じ、このままじゃいけないと思つて、7月から46回こういう集会に出ているんです」と話し、「インターネットで調べて行って、参加している知らない方と、話をして帰ってくるんです。元気がますますよ」と50回めざしこれからも続けるそうです。集会には友の会からも多数参加しました。

新しい年も歌って元気に

Xmasうたごえ喫茶



この日はおもいきり声を出して

3回目を迎えた2015年「クリスマスうたごえ喫茶」が12月23日に葛西みなみ診療所5階ホールでひらかれました。

この日は、肌寒さを感じる中、葛西をはじめ、小岩、平井、篠崎、春江、一之江地域などから60人を超える会員が参加しました。

「みんなで唄えばいきいき元氣、ひろげよう

仲間づくり、健康づくり」のスローガンのもと、ジングルベル、赤鼻のトナカイ、寒い朝、北国の春などが歌われ、参加者の気分がひとつに包まれました。

そのあとケーキとワインでの交流会となりました。ひとりでのよりたくさん集まれば気分が明るくなりませす。「みんなで食べるケーキはおいしい、思いきり声を出して楽しかった」の声が届きました。

(黒木)

食生活に関心持ちましょう

発酵食品についてを学ぶ 西葛西班会

12月17日西葛西図書館にて、心と体の健康を高める食生活とは、ということ学習会を行いました。



「今回はもっとたくさんの人に」と石井さん(正面右)

開いて34年、全日本健康自然食品協会にかかわられている、坂本卓男さんの話を聞きました。

まず、腸内フローラ(腸内細菌は個々に働いているのではなく花畑や草むらの様にみえることから腸内フローラと呼ばれている)の話。

健康や長寿の鍵をにぎっているのが腸内フローラ、自前で善玉菌を増やし、悪玉を減らして腸内フローラを改善することは生活習慣次第です。腸内フローラのバランスが悪くなると免疫が低下してガンやアレルギーになりやすくなる。

そこで発酵食品の摂取が大切。よくかんで脳の活性化を、適度な運動は腸の働きをよくしていくこと。

発酵食品とくに味噌のガク抑制効果についての話も。みそ汁は1日3回飲んで塩分3グラムで、特にまるやかにした熟成味噌が健康に効果的、具沢山みそ汁は血圧をはじめ、がんや多くの生活習慣病、老いを防いでくれる、最強の健康食だと話されました。

最後に質のよい脂肪の食生活を。植物油はリノール酸の多い油は極力減らしていくこと、加熱用には酸化しにくいオリーブ油やキャノーラ油や、ごま油。またドレッシングにはアマニ油、しそ油がおすすめです、とのことでした。

私たちの毎日の大切な食

相談内容切実

「なんでも相談会」

12月12日午前10時から午後3時まで、社会保障推進協議会主催の「なんでも相談会」が、タワーホール船堀302会議室及び4階特別会議室で開催されました。

参加者は友の会の10名を含め、41名の参加でした。友の会は船堀駅頭で「なんでも相談会」開催案内のチラシ配布を5時間に渡って行ないました。

相談者は14人で年金、介護、住宅、労働相談などの切実な内容でした。

(高取伸吉)



案内チラシのティッシュを配り宣伝

カラオケサークル

カラオケ好きな方、一緒に歌いましょう!

毎月第4水曜日
13時~
会場 葛西駅前「歌広場」
参加費 1000円

事、体をつくる食べ物がどのように作られているのか、もっと関心を持っていくことが大事です。(石井うた)



北海道

南葛西 浅間 菊枝

私のふる里は北海道です。生まれたのは帯広、アイヌ語で「オベリベリ」と云い、「帯のように広く長い川にそう」から帯広として聞いています。十勝川を中心に拓けた町で、鮭の漁場もありました。

冬は寒く零下20度以下

十勝川を中心に 帯のように拓けた町 帯広

という日もよくありました。学校の中庭に水をまいて、翌日スケートを持って滑りにいきます。木の枝や葉に積もった雪や氷が朝日にキラキラ輝いてきれいでした。今は街も変わり畑も

鮮度の落ちないように皮をとって刺身を作り、残りも干しておきます。冷蔵庫のない時代です、津軽海峡と太平洋に囲まれて漁業も盛んでした。

幕末の変動の時代が函館

に残したのも色々あります。五稜郭もその一つで、函館山の近くに旧公会堂が幕末の面影を残しハリストス正教会、ヨハネ教会、中興廟が昔のままの美しい姿をみせて当時を偲ばせま

す。

北国の春は遅く、五月初旬、梅と桜が満開になると、六月には色々な花が一緒に咲き出し、夏の始まりです。五稜郭公園の市民による野外劇、港祭り、いか踊り、花火大会、八月は賑やかです。実りの秋が終わると半年近く続く冬の訪れです。

最近では全道的に、雪像を作って雪祭りや氷像作り等のイベントもあるようになりました。昔遊んだ、木札を使ったカルタ取り等、遠い昔話になりました。

小物作りサークル

季節に合わせた小物を作りましょう

今月は
1月18日(月)
14時~16時

参加費:700円
新小岩診療所
3階会議室

カラオケお楽しみ会

楽しく歌いましょう

1月15日(金)
13時~16時
会費:900円
「居酒屋こうし」
申込先:
新小岩診療所
.03-3651-2944

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

毎週 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
3F会議室
参加無料です。
みなさんの参加をお待ちしております。

ユカリササークル アミティエ

木の音色を奏でませんか
第1・3木曜日
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
第4週にちぎり給始めます
新年は1月18日より
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!
第2・4土曜日
10時30分~12時
葛西みなみ診療所
5階ホール
参加費:200円

健康づくりウォーキング

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

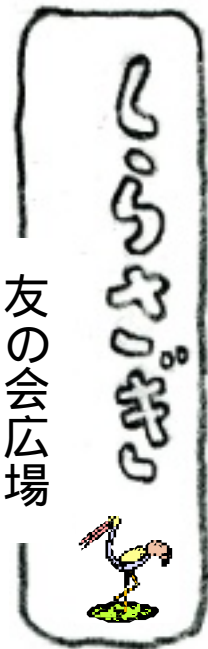
楽しく歌って元気になるう
1月はお休み
毎月第4土曜日
14時~16時
葛西みなみ診療所
5Fホール

手芸サークル

毎月第1・2・3水曜日
13時~16時
1月13日新年会
会費 1500円
参加費 1/5
葛西みなみ診療所
5階ホール

一之江センター

毎週火・水・木10時~15時
みなさんの来所をお待ちしています。
一之江ハーモラス
第2(土)14~16時
小物作り
月/火/水 10~15時
男の時間
第1・3(水)11~15時
場所:一之江内科4階



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良

気付かずに縮む身の丈石路の花
数え日やあと一駅と乗り過ごす
寒月や四仏を護り鬼瓦

川柳

清新町 石川 優

軽減はサーロインより発泡酒
下げもせず財源要ると福祉切り
銃で身を武器で国をで人がまた

西一之江 永井 嶽

木枯らしにロダンの彫刻耐へており
植物園冬の足音包みけり
水鳥の冬に追はれて逆らわず

南葛西 小宮山 鑑二

節つチャンが青い山脈越えて逝く
ノーベル賞笑顔は更に晩餐会
五輪NO返上しよう四年有る

三郷市 石塚 ふさ子
急う寒にはるか筑波わ綾錦
我が歌に手びうし嬉し忘年会
急がしい娘頼みの年賀状リスト作り
に夜もふける

短歌

西瑞江 豊田 育子

新宿の改札出づる人波や監視カメラにわれも映るか
年明けて新しきもの世に満つる形状記憶は老のままでに
またひとり逝く友のあり起き臥しに順不同なる時流れゆく

西葛西 穂坂 喜久子

勘違い メールで伝言 なにもかも お礼とお詫び せめて聞きたや
雪国の トンネル越えは 格闘技 地盤の改良 何故か他人事
トンネルのマル危(険) 車載は 皆のため 早朝走行・何故にせぬのか



エッセイ

「むすびのいちばん」 息子のロクン

東小岩 宮内 鶴代

私が記憶している、最も古い横綱は北の湖だ。強かった。体も大きくて、無敵！という感じだった。自分が小柄なので、小兵の千代の富士にどうしても肩入れしてしまっただけで、それだけ北の湖の強さは記憶に残っている。

そして今、5歳の息子が私に匹敵するほど、いやもつと相撲好き。場所中は、「きょう、鶴竜まけたよー」などと、私の好きな鶴竜と息子が好きな稀勢の里の結果を教えてくれる。そして大概「おすもつやろう！」がはじまる。これが、結構本格的に真似ようとするので、付き合いはじめると大変なのだ。

まずは仕切りから。タオルで顔をふくとか、気合いを入れるとかの一連の所作や塩の撒き方を再現。塩のついた指をちよつとなめるところまで。

いざ立ち合い。けっこう押しが強くこちらも疲れる。わざ

と際どい勝負に持ち込み、物言いをさせた上で取り直し…。取組みのあとのスローモーション映像もやる。これがつらい！勝ったら手刀をきって懸賞の受け取りをし、まわしの前部分についている「下さがり」を引き抜くところまでやらないとダメ。面倒くさい…。

ちなみに息子は、「ラスト1回」という意味で「結びの1番」を使う。
使用例その1
息子「おかあさん、このえほんよんで！」

私「さっき読んだでしょ。寝る時間だからだめ」
息子「あと一っかい！むすびのいちばん！」

私「もう三回目です」
使用例その2
私「歯みがきしてー」
息子「おわった…」

私「もつとちゃんのみがくの。虫歯になつちゃうよ」
息子「むすびのいちばん…」

私「早すぎ！」

こんな息子が、4月には一年生。卒園まで「時間一杯」。

役立つ健康メモ 36 薬の話

くすりと食べ物

Q：薬局でグレープフルーツを食べているか聞かれましたが、どうしてですか？

A：グレープフルーツと相性の悪い薬が処方されているからだと思います。

薬の多くは小腸から吸収され、肝臓で分解されます。この薬を分解する代謝酵素の働きを弱めてしまうのが、グレープフルーツに含まれるフラノクマリン類という成分です。ダイダイや文旦などにも含まれています。この成分によって薬がなかなか分解されず体内に長く残ってしまうことがあり、薬が効きすぎたり、副作用が起こりやすくなります。

Q：「納豆を食べないように」とも言われたのですが。

A：ワルファリンという血液を固まりにくくする薬を飲んでいるときは、納豆を食べてはけません。「納豆は栄養があり、血液をサラサラにし、血圧も下げるなど体に良い効果がある食品なのになぜダメなのか」と思う方もいるのではないのでしょうか。

納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた食品です。

納豆菌のおかげで大豆の栄養を損なうことなく消化・吸収できるのですが、同時に、腸内のビタミンKを増やしてしまいます。このビタミンKが、ワルファリンの効果を弱めてしまうのです。

ワルファリンは脳梗塞などの治療薬に使用する、とても大事な薬です。薬の効果を十分に発揮するためにもワルファリンを飲んでいる間は、納豆を食べないでください。ワルファリン以外は納豆を食べても平気ですので、安心してください。

Q：他に飲み合わせに気をつける食品は？

A：紅茶、緑茶、ウーロン茶、コーヒーなどに含まれるカフェインは、ぜん息の治療で使うテオフィリンの作用を強めてしまい、動悸や吐き気などの副作用が起きやすくなります。またタバコはテオフィリンの作用を弱めてしまいます。

お酒はさまざまな薬の効果を強めてしまいます。睡眠導入剤や精神安定剤とお酒をいっしょに飲むと意識がもうろうとなり、ふらついたり、呼吸困難をおこす場合もあります。



民医連機関誌「いつでも元気」より抜粋

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。



編集後記

会報「友の会だより」のご愛読ありがとうございます。友の会だよりは前身となる「葛西に診療所をつくるニュース」から今号で通算して230号となりました。1993年10月に第一号が発行され、1994年5月に「さわやかSUN」と改名。2010年10月に新小岩診療所と葛西健康友の会が組織合同して、現在の「友の会だより」となりました。いま7人の編集委員が会員のみなさんから

寄せられた要望や意見をふまえて「私のふるさと」「俳句やエッセイ」など企画記事を整理しながら、毎月10日付発行にとりくんでいます。医療や介護、年金など、くらしに役立つ身近な情報と共に、親しみやすさ、読みやすさを増す紙面づくりを力を入れていきたいと思っています。そして、会員のみなさんに勇気を与え、地域の人びとの関心に応えて、政治や社会を揺り動かしていく確かな力になるよう紙面の充実に努めていきたいと思えます。

(黒木)

新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

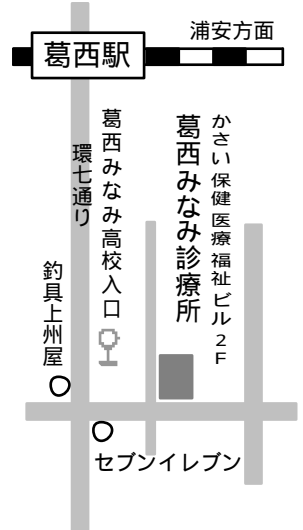
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 手塚大介 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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

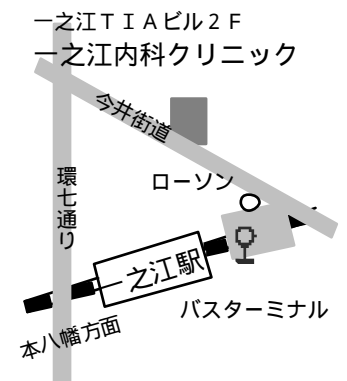
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	和泉祐一	松村所長	福山朋房	関口康宣	松村所長
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診： 往診など	予約外来 松村所長	/	/
夜間 18時～19時30分	/	松村所長	/	松村所長	/	/



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	元田
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	訪問診療 高野	高野所長	訪問診療 宮崎	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
夏休み(8月で一ヶ月前から掲示)です。