

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 7月10日 第61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://Kenkotomonokai.sakura.ne.jp

郵便振替口座番号：00170-8-393711

医療・介護など社会保障の充実を



総会後の懇親会で職員と共になごやかに展望を語り、歌やおどりを楽しみました

江戸川健康友の会・第7回総会ひらく

戦争する国づくりに反対し、誰もが安心の医療・介護を。困難をかかえた人びとに寄り添う友の会活動をすすめるよう。班づくりをすすめる、1500名の友の会をつくろう。

戦う国づくりに反対の三つの活動スローガンをかかげて6月18日に葛西みなみ診療所5階で定期総会がひらかれました。総会に先立って行われた記念講演は医療法人・南葛勤医協の久手堅み

子副看護部長が「介護保険と総合事業」のテーマでお話しされました。

久手堅さんはケアマネジャーとして、介護保険の利用者と家族の状況について事例を紹介しながら、年々制度改悪がすすみ、ほんとうに困っている人が利用できないこと、保険料、利用料も負担が増大していること、要介護度3以上でないと、利用できない方向にすすんでいることなどをお話しされました。

提案されました。2016年度の重点的な活動として 憲法9条を守り、

安保健法を廃止 社会保障制度の充実を求める助け合い活動を広げ健康づくりや健診にとりくむ サークル活動を旺盛にする 地域に班をつくり1500名の友の会をつくることなどを確認しました。そして会計報告と予算案、会長はじめ、幹事4名の役員提案が行われ、総会議案は大きな拍手によって承認されました。

総会には「介護制度の改悪で老後が心配」「憲法の解釈を変えて戦争する国づくりは許せない」「社会保障の充実を」などの思いを反映して約90人の会員が出席しました。

総会議事は、スライドを使っての活動報告と2016年度の活動方針が

議事終了後は出席者による懇親会が開かれ、交流を深めました。

「友の会だより」8月号は休刊させていただきます

2016年度・友の会活動方針

無差別・平等の医療と福祉の充実をめざしている全日本民医連（全日本民主医療機関連合会）の「共同組織」として、江戸川健康友の会第7回定期総会は、要旨次のような2016年度の活動方針を決めました。

国庫負担を増やして、高すぎる国保料、介護保険料の引き下げ、75才以上

の医療費窓口負担を無料に、年金の切り下げ反対などの要求と共に「自立・自助」などの助け合いを押し付ける社会保障の変質と解体、徹底した予算の削減に反対する活動にとりくみ、誰もが安心して利用できる医療・介護制度など、社会保障の充実を求める活動にとりくみます。

健康的な毎日を送るには、自分の身体の状態を知ることが大切。病気の早期発見・早期治療のため、無料で受診できる国保・長寿健診など、区民検診の受診を呼びかけます。また、「新小岩・一之江・葛西みなみ」など、民医連加盟の三つの医療機関と連携して、インフルエンザの予防接種、乳がん・子宮がんなどの婦人科健診にもとりくみ、健康づくりの活動

をすすめます。江戸川大気汚染をなくす会、公害患者会と共にきれいな空気とみどりをつくり、公害をなくす活動にとりくみます。とくに、車社会からの転換をめざし、自動車排ガス規制、沿道緑化、ブルーレーン・ナビマークなどで自転車の走行環境の整備を求める活動にとりくみます。孤立のない、ゆとりある高齢期を住み慣れた地域

で安心して暮らしたいの思いは、高齢者みんなの願いです。介護保険では利用できない家事、清掃、外出支援など、くらし応援の助け合い、支えあい活動にとりくみます。区内人口約68万人、65才以上の高齢比率は約21%です。高齢者が地域で元気に交流し、集う身近な「居場所」（食事会）の内容を充実します。戦争法の廃止と社会保障構造改革の中止を求め、立憲主義を取りもどし、憲法9条・25条を守る共同の輪を大きく広げ、人権と平和を守るために活動します。健康友の会を大きくするために支部や班づくりにとりくみます。楽しみと生きがいをつくれる多様なサークル活動にとりくみます。

2016年度役員名簿

役職名	氏名	地域
会長	八 巻 登	北 篠 崎
副会長	石 井 う た 猪 瀬 悠 紀 渡 辺 利 子	西 葛 西 中 瑞 央 東 葛 江
事務局長	黒 木 武 義	南 葛 西
事務局次長	佐丸日高西藤 藤山影取山巻 藤 館 伸 千 愛 伸 千	西 葛 西 松 職 職 職 職 職 職 員
幹 事	美三勝信新 美枝 和イ 伸正一 芳邦力雄 栄津悦千系 文次 恵馬井藤島 関藤田 高林井 藤村木居野葉澤田村 近本木岡野川部 柳馬井藤島 関藤田 高林井 藤村木居野葉澤田村 近本木岡野川部 青有石伊飯今遠太久小櫻佐嶋鈴武高千寺遠中則福正森森吉渡	島西江西町西町西川川西西西岩西西骨西西町江砂江 葛一葛葛新葛新葛戸戸葛葛葛小葛葛葛 葛葛葛海瑞区北 松北西東西清南清南江江東東西中南南南中鹿中中南臨西江一
会計監査	表松 永 優道 子代	職松 員島

健康友の会を大きくするために支部や班づくりにとりくみます。楽しみと生きがいをつくれる多様なサークル活動にとりくみます。

経済的理由による死亡事例調査

“お金なく受診できず”
63人が手遅れで死亡

全日本
民医連

安倍政権のもとで続く社会
保障抑制の中、子ども、若
者、働き盛り、高齢者すべて
の世代で広範に貧困が拡大
し、生存権まで脅かされてい
ます。貧困や格差は健康にも
影響します。それを端的に示
すのが、全日本民医連が加盟
する病院や診療所の協力で毎
年行っている「経済的事由に
よる手遅れ死亡例調査」で
す。今年3月に昨年一年間の
調査集計の概要が発表されま
したので紹介します。

調査開始から509人
高い保険料が払えず無保険
状態になったり、窓口負担の
支払いがネックで受診が遅れ
て、死亡に至った事例は05年
の調査開始から、これまで通
算して509件になりました。
最多だった2010年の71
件以来、13年(56件)、14年
(56件)、今回15年は、32都道
府県から63件が報告されまし
た。

調査開始から509人

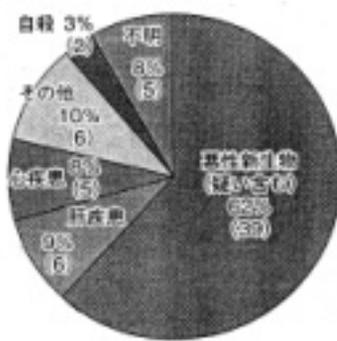
死亡原因の六割が悪性新生
物(がん)で(図)、男性が
71%(45件)と圧倒的に多
く、65才未満の稼働年令が過
半数でした。50代は、昨年の
16%から増えて27%(17件)

死因の六割はがん

「全国の民医連の事業所にかか
る患者は、日本全体の2%に
過ぎない」と語り、63件が氷
山の一角で、全国には同様の
手遅れ死亡が多数潜在してい
ることを指摘しました。加え
て「早く病院にかかっていれ
ば救えた。調査報告が一人で
も多く救うことにつながれ
ば」と訴えました。

世帯構成は独居が36%(23
件)、複数世帯が64%。注目
されるのが、持ち家で家族と
同居中の事例が15件あったこ
と。格差と貧困があらゆる世
代に広がり、家族間で支えあ
うことが困難な状況の広がり
を示していることです。

図1 死因…悪性新生物6割



問われる自治体の対応

自治体の対応が問われる事
例も。母親を介護していた70
代男性は、がんで入院。月
10万円のアルバイト収入で
は、年金や保険料を支払え
ず、無保険、無年金でした。
医療ソーシャルワーカーを介
して自治体に連絡しても「滞

納は本人の責任」と相談に応
じませんでした。後日、生活
保護の申請はできましたが、
転院先の病院で死亡しまし
た。

政府は公的責任を守れ

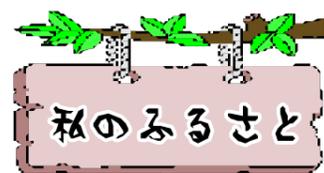
政府は「社会保障・税の一
体改革」を打ち出し、「社会保
障拡充」を理由に消費税増税
を強行しました。ですが、増
税分で社会保障費に回したの
は16%だけ。しかも年金、医
療、介護など社会保障のあら
ゆる分野の予算は削減に。ま
た団塊世代が後期高齢者にな
る2025年に向け、都道府
県に地域医療計画を作らせ、
病床削減で医療費抑制をはか
る動きも。公的責任のはずの
社会保障を理念ごと解体しよ
うとしています。

調査概要メモ

(2015年1月～12月31日)
全国646事業所が対象
性別・男45人、女18人
年令・30代～80代(うち70才未満
は73%)
使った制度…多い順に生保38%、
国保22%、無料低額診療事業21%

東日本大震災での原発事故から5年、いまだに多くの人が故郷に戻れない現実があります。

故郷・郡山で活動するときに悩んでいた時に、友人の言葉「福島郡山の郡山でいろいろなことをする、発信することに意義があるのでないの」が背中を押してく



福島県

西葛西 石井 うた

れました。
7年前 父(93歳)は認知症が進み施設に入所しました。施設の生活に満足していたわけではないと思うが、自宅に帰ってきて落ち着かなく、諦めていたの

の思いや意思を伝える場所・地域にひらかれた居場所として利用できるのかと思いたちました。一人では生きられないのだったら、支えあっている場所・人のつながりができる住まい

い味方もできました。建物もほぼ完成し、8月後半開所の予定です。誰でもが住んでいる地域で最後まで自分らしく尊敬のある生活が送れるように、ささやかながら支援できればと思います。

地域にひらく家「Cosse亀田」

こっせ

か定かではありません。一年前、呼吸困難となり病院に搬送され亡くなりました。

を地域に創っていきたくと。早速、設計事務所の方と相談したら、予算内で何とか形になりそうでした。近所に医療生協もあり協力してくれとのこと、心強

す時に、空き家になった家を有効活用できないか、人を

てくれるとのこと、心強



「Cosse亀田」 「こっせ」は郡山弁で「来てね」の意味です



明日を決めるのは私たち - 政治を変えよう！6・5全国総がかり大行動 「戦争法廃止」「貧困・格差是正」「安倍政権退陣」などをもとめて 日比谷公園・かもめの広場 撮影：小林 功

核兵器廃絶の声を区民に 7月26日 江戸川平和行進

2016年原水爆禁止国民平和行進は、5月6日に被爆地・広島、長崎をめざして、東京夢の島公園を出発しました。5月8日には、北海道・礼文島を出発した「東日本コース」は、7月26日に千葉県の市川市に到着し、同日午後から下記のように引き継ぎ集会が行われます。核兵器廃絶の声を多くの区民に発信しましょうと、参加を呼びかけています。

7月26日(火) 午後3時集合
場所 市川橋たもと(河川敷)

千葉からの引継ぎ後、15時15分から出発集会を開き、15時30分から森林公園まで行進を行います。

1歩でも2歩でもみんなに参加しよう

戦争に反対する国民的運動が戦後かつてない高まりをみせています。歴史的情勢にふさわしい行進として、被爆者と共に、核兵器全面禁止を求める幅広い区民参加を呼びかけています。江戸川健康友の会も加盟団体として会員への参加を呼びかけます。

核兵器のない世界をめざして 江戸川原水協が総会

今年、広島・長崎の被爆70年、そして5年に一度、核兵器全面禁止・廃絶の実現に向けたNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議が、国連本部(ニューヨーク)で開かれる特別な節目の年を迎えています。

江戸川原水協(原水爆禁止江戸川協議会)は、6月14日、グリーンパレスで2016年度の定期総会を開きました。この4月から、被爆者の呼び掛けで核兵器禁止・廃絶を求める国際署名がスタートしました。「核兵

器のない世界」の実現めざして、区内における平和運動を広げようと次のような活動方針を決めました。

「被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」の推進
原水禁世界大会の代表派遣と平和行進の成功
第16回平和のための戦争展、被爆者援護募金の取り組み
個人会員の拡大を中心に江戸川原水協組織を大きくすること。若い人呼びかけて平和運動の担い手をふやすこと。

千住介護福祉専門学校 2017年度入学生大募集!

民医連唯一の介護福祉士養成校
現場経験豊富な講師陣による授業!
福祉用具の活用で安全で安心な介護を学びます!
学費を100%カバーできるサポートがあります
独自の学費減免制度、奨学金貸付制度、家賃補助貸付制度
学校個別見学随時受け付け中
問い合わせ先
フリーダイヤル：0120-114-294
(月～土、9～17時)
メール：info@senju-kaigo.jp
学校法人東都医療福祉学院
千住介護福祉専門学校
東京都足立区千住仲町14-4
北千住駅より徒歩10分、千住大橋駅より徒歩6分
学校HP：http://www.senju-kaigo.jp



南葛西 正木千恵

第36回江戸川原爆犠牲者追悼碑の会

日時 7月17日(日) 14時～(開場は1時20分)
場所 葛西区民館ホール

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 7月11日(月) 13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
7月15日(金) 13時～16時
会費：900円
「居酒屋こうし」申込み：
.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。

ユカリナ 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 5階ホール
入会、見学いつでも。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 8月はお休み
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

いつまでも自分の足で歩くために
第2・4木曜日 第1・3火曜日
6月14・28日 13時30分～15時
葛西みなみ診療所 5階ホール

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
9:30集合出発
コースは、参加者の希望で決めていきます。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
毎月第4土曜日 14時～16時
葛西みなみ診療所 5階ホール

手芸サークル

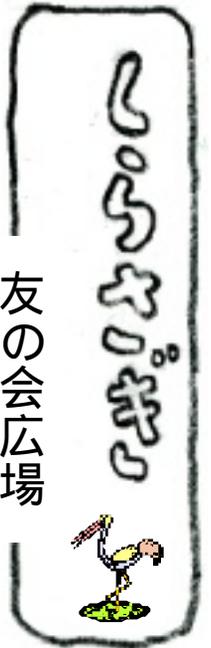
毎月第1・2・3水曜日 13時～16時
葛西みなみ診療所 5階ホール
参加無料ですが作品の実費が必要です。

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

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
火/水/木 10～15時
男の時間(木彫り)
第1・3(水)11～15時
場所：一之江内科4階



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などでお届けいただければ幸いです。友の会だより編集部

俳句

江戸川 長沢 常良

阿波踊り腰の印籠きらめけり
墨堤に暮れてゆくなり薄羽織
七月の引き網に雑魚光りけり

川柳

清新町 石川 優

広げたいセコイ・カrouシよりキュウジョウ
いつまでと言う人よりは生きてやる
損得で止める程度のリオ視察

西一之江 永井 嶽

己が髪白さを消すに夏帽子
日暮れ時蚊音一つに手踊りす
梅雨の夜の靴音重く通り過ぐ

南葛西 小宮山 鑑二

都知事選二度あることは三度あり
雨災害アベノミクスへ警笛よ
パ大リーグセ大学野球交流戦

短歌

西瑞江 豊田 育子

老人のいくさ話は凄しとぞ声を弾ます介護士の娘は
タリパンの略奪怖れ館員の決死の行動秘宝を守る
紛争の破壊逃れし仏像いくつ四千年の眠りに目覚めて

東葛西 新 真

父の日に享年近づく今年なり いつまでも子のままでいる
夏休み朝餉の前の厩舎にて 軍馬免がれた生き馬の背に乗る
父と母の弟が二人寄宿する 都営住宅の狭い土間三和土

三郷市 石塚ふさ子

ながらいてひ孫の写メールとどく世に生声うれし五月晴れ
太い根の年輪語る白木蓮十六月夜にうかぶ花

エッセイ

私の月曜日

南小岩 高野 芳子

昨夜から降り出した雨は止む気配もなく、今日は何人位来てくださるのかと気にかかる。でも12時を過ぎると、悪天候にもかかわらずいつものお馴染みの顔が並び、元気な声がフロアーに広がっていた。私が、月曜日「さわやか喫茶」のお手伝いをさせて頂いてからはや半年が過ぎ、漸く多少のことはこなせるようになりました。

近頃は、皆様のお名前なども少し覚え、お話をさせて頂いております。当初は葛西近郊の方が多く、小岩から通う私はとても不安でした。そんな私を温かく迎えて頂き、また、膝を痛めて思うように動けない時季にも、やさしく気づかって下さった事、スタッフの方々にも感謝の思い一杯です。

近頃は、皆様のお名前なども少し覚え、お話をさせて頂いております。当初は葛西近郊の方が多く、小岩から通う私はとても不安でした。そんな私を温かく迎えて頂き、また、膝を痛めて思うように動けない時季にも、やさしく気づかって下さった事、スタッフの方々にも感謝の思い一杯です。

今私たちが心がけているのは、ご家庭ではあまり作る機会がない、ひと手間をかけた手作りのお料理をお出しできればということ。和食を最も得意とするチーフのもと、精一杯頑張りたいと思っています。



さわやか喫茶のスタッフと（後列左が高野さん）

食は、人が生きる上での根源であり、最も重要なものの一つだと思います。お昼ご飯を食べながら親しい友人たちと笑顔で語り合うその様子を見るのは、何よりの喜びです。一人暮らし歴5年の私にとっても、月曜日は、心の太陽となりました。

役立つ健康メモ 41 薬の話

漢方薬について(下)

Q: 漢方薬は、すぐには効かないのですか?

A: 「長く飲まない」と効果がない」というイメージの強い漢方薬ですが、すぐに効果を発揮するものもあります。

急性の病気に使う麻黄湯(まおうとう)(インフルエンザに使用)・葛根湯(かっこんとう)(風邪のひきはじめに使用)・灼薬甘草湯(しゃくやくかんそうとう)(こむらがえりに使用)などがその例です。これらで重要なのは、飲むタイミングを遅らせないことです。時期が過ぎて飲み続けても、十分な効果を発揮しません。

反対に、「疲れやすい」「冷え性」などの体質の改善や、長引く痛みなどに使用する「補中益気湯(ほちゅうえっきとう)」「桂枝加朮附湯(けいしかじゅつぶとう)」などは効果が出るまで時間がかかり、飲み続ける必要があります。目安としては、早くて2週間、長くても4週間ほど続けると効果を感じられる場合が多いようです。

Q: 漢方薬に副作用はないのですか?

A: ゼロではありません。どのような生薬(漢方薬の原料)が含まれる漢方薬なのかを知ること、注意す

べき副作用を知ることができます。有名なところでは、多くの漢方薬に含まれている甘草です。摂りすぎた場合、体内のカリウムが低くなり、血圧上昇やむくみなどの副作用が出ます。甘草を多く飲むほど発生する可能性が高くなります。漢方薬を数種類飲む場合には、特に注意が必要です。

その他、麻黄(まおう)を含む漢方で不眠、地黄(じおう)を含む漢方で胃障害、附子(ぶし)や人参を含む漢方で血圧上昇が起こる場合があります。

Q: 副作用を防ぐ方法はありますか?

A: 副作用が起こるのは、多くの場合、体質に合っていない漢方薬を選んでいるためです。人参は虚弱体質の方に使われる生薬ですが、これを元気な人が飲むと血圧上昇が起こりやすくなります。

小紫胡湯(しょうさいこうとう)で間質性肺炎が起こったという報告もありますが、肝炎の治療のため、体質を無視して一律に乱用したことも、副作用の原因のひとつと考えられています。

また、冷えや生理痛などの改善のため、女性に使われることも多い漢方薬ですが、妊娠中に飲んではいけない生薬もあります。市販薬を購入する場合、必ず薬剤師に相談してください。

漢方薬を上手に使うためには、自分にぴったり合ったものを選ぶことが一番大切です。まずは専門医を受診することをおすすめします。

機関誌「いつでも元気」より転載

編集後記

ついに舛添氏が知事を辞め、都知事選挙となりました。5月、6月とまあ次から次へと発覚した政治資金の不適切な使い方、公私混同もはなはだしくセコイ、一貫して独りよがり、辞めるのはあたりまえですが、しかしその真相も明らかではありません。中途半端のまま終わってしまいました。でもはっきりした事もありません。それは政治資金規制

法・政党助成法がいかにかにザル法であつたかです。さっそく見直し、改正してもらいたいですね。都民の暮らしの中で切実な問題がたくさんあります。先日、麻生大臣が「90歳で老後の心配だど?いつまで生きるつもりかよ」と言ったそうです。老後の心配をしなくてもいい政治、社会保障の充実等、今後の都政をになう知事にはぜひ実現してほしいですね(猪瀬)

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)	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) 福島 琢 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (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



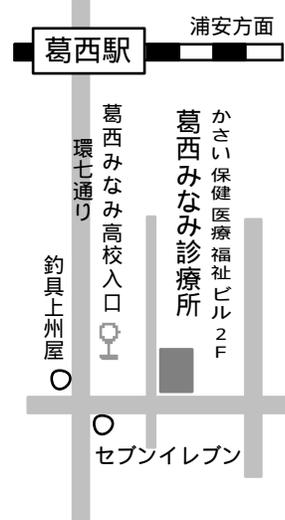
葛西みなみ診療所・診療案内

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	注 診療受付 10:30～ 12:30 福山朋房	関口康宣	第1.3.5 松村所長 第2.4 工藤恵子
午後 14時～16時30分	注 予約外来 松村所長	注 予約外来 松村所長	休診 (訪問診療)	注 予約外来 松村所長	当面休診	休診
夜間 18時～19時30分	休診	松村所長	休診	松村所長	休診	休診

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

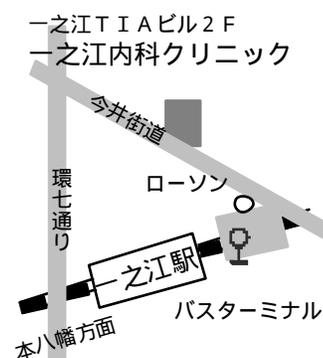
注 木曜日9:00～10:30は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:30～12:30の間にお越しください。



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	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 小川	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。