

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 9月10日 第62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

元気なときこそ受診しよう

江戸川区の国保・長寿健診10月まで

江戸川区の国保健診・長寿健診が8月から10月末まで実施されています。

国保健診の対象者は、65才から74才までの江戸川区国民健康保険に加入されている方です。長寿健診の対象者は、75才以上の江戸川区に住んでいる方です。

から受診券が届いていると思いますので、早めに受診しましょう。もしも受診券を紛失してしまった方は、区役所の医療保険課・保険事業係（電話：566210623）に連絡し、名前と生年月日を伝えて再発行してもらいましょう。

活習慣病を早期発見・早期治療し、いつまでも健康的な生活を楽しんでいただくための健康診断で無料です。

江戸川健康友の会では「元気なときこそ、あなたと家族のためにも必ず受診しましょう」と呼びかけています。

受診の方法

区役所から送られてきた受診券と問診票、それに保険証をそえて、かかりつけ医など近くの医療機関窓口に出して受診してください。

受診対象者には、区役所

心臓病や脳卒中など、生



国保健診を受診する友の会会員
(葛西みなみ診療所で)

友の会が紹介する診療所

新小岩診療所

松島 4-27-2

・ 365112944

葛西みなみ診療所

南葛西 2-12-1

・ 567917144

一之江内科クリニック

一之江 3-2-35

・ 365616688

友の会 一泊旅行のお知らせ

恒例の友の会一泊旅行の日程と旅行先が決まりましたので、お知らせします。

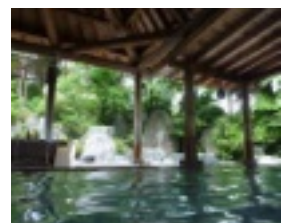
期 日 2016年 11月13日(日)～14日(月)

旅行先 群馬・水上温泉(水上ホテル聚楽)

温泉・もみじ・りんご狩りをたのしみましょう

参加費 1人 23,000円(バス代・昼食代などすべてふくむ)

詳しくは同封のチラシをご覧ください。



生活でできる年金制度に

「年金裁判支援・年金制度充実」江戸川の会が結成

全日本年金者組合は、年金削減は生存権と国の社会保障義務を定めた憲法25条に反するとして、「年金引き下げ違憲訴訟」にとりくんでいます。(友の会だより4月10日号2頁参照)

8月21日、年金裁判支援と「最低補償年金」の確立、年金制度改善のために地域から大きな運動に広げようと、「年金裁判支援・年金制度充実」江戸川の会が結成されました。



年金者組合江戸川支部長の千葉さんがあいさつ

結成総会には、江戸川区内の労働組合や民主団体から約60名が参加し、裁判勝利に向けて、傍聴や署名活動、年金制度や社会保障の学習会、ニュースの発行など当面の活動方針を決めると共に、役員を選出しました。江戸川健康友の会からは幹事の佐藤ケイ子さんが、副会長に就任しました。

総会終了後に立教大学コミュニケーション福祉学部・芝田英昭教授が記念講演を行いました。要旨を紹介しましょう。

日本国憲法の誕生について、マツカーサーに『戦争放棄』条項をふくめ、その条項で同時に日本は軍事機構は一切もたないことをきめたいと提案したのは幣原喜重郎であり、25条は日本人による様々な憲法私案を

参考に修正提案したことで実現した述べ、日本国憲法は日本人の強い要求が基礎でアメリカから押しつけられたものではないと語られました。

先の選挙で改憲勢力が3分の2を超えたことで、戦争国家への懸念を示し、防衛費が過去最大になり、逆に医療、介護、年金、生活保護などの社会保障費を削る法案が提出され、年金開始年齢のさらなる引き下げも検討されていると指摘しました。

能力の共同性から社会保障・税負担を考えると、申告所得に対する税・社会保険料負担率では所得200万円のワーキングプア層が一番重くなっている、持てるものが多いの税・社会保障負担をするべきだと話されました。

「最低保証年金制度」についても政府は国連から再三導入すべきと勧告をつけていると指摘しました。日本の年金は賦課方式で

はなく、修正積み立て方式で、帳簿上140兆円あり、それを140社に運用を任せています。手数料の発生で金持ちが潤うということに。運用をしているGPIF(年金積立金管理運用独立法人)は、今年4月から6月期の実績が5兆2千億円の赤字だったと発表しました。15年度の損失5兆3千億円に迫りました。株価のつり上げをねらった。

株式運用を倍増させた安倍政権の責任が問われます。老後の保障である積立金をこのように投機目的につかわれることではますます不安が増す状況です。年金の問題は高齢者だけでなく、若い人の将来にもかかり、人間らしく暮らせる年金制度を求めていく必要があります。と語りました。(森岡)

ひとりぼっちの高齢者をなくそう

第30回日本高齢者大会に9千人が集う

第30回日本高齢者大会が8月28日(2日間)東京で開かれ、9000人が参加しました。



オープニングを飾った400人の合唱団

「まちから村からの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう」と「憲法を活かし、戦争法廃止を、いまこそ人らしく生きるために手をつなごう」のスローガンをふさわしい集いとなりました。28日は各講座・分散会、29日は全体集会がひらかれ「憲法70年、未来へのメッセージ」と題してジャーナリストの鳥越俊太郎さんが講演しました。

いまだ深刻なPM2.5の汚染

『大気汚染を考える学習会』開かれる

「大気汚染をなくす学習会」が7月24日、葛西みなみ診療所5階ホールで開かれ、江戸川健康友の会や区民など34人が参加しました。

伊瀬氏は、スライドを用いて江戸川区の大気汚染は深刻で、特に髪の毛の30分の1という微小PM2.5（微小粒子状物質）が自動車や船舶排気ガスから発生して、長年環境基準を上回って

おり、ぜんそくや肺がんなどの呼吸器疾患、循環器疾患などの被害をもたらしていることを、当日のPM2.5測定値やここ数年間のデータを引用して明らかにしました。

PM2.5汚染は、関西方面では、年間を通じて中国からの越境汚染の影響があるものの、首都圏では春先の一時的な影響にとどまり、汚染はもっぱら国産PM2.5が元凶であるとのこと。

PM2.5対策としては、まず自動車排ガス・交通量規制など、きれいな空気を取り戻す運動が大切であることを強調されました。

スライドで報告し、身近な建材にもアスベストが使用されているので被害は住民にもおよぶ恐れがあると警告しました。

続いて首都圏建設アスベスト訴訟を闘っている森川順子さんが、長期の闘病の末亡くなられたご主人の労災認定を求め裁判への支援を訴えられました。

最後に「羽田航空機増便による騒音等公害について」藤田直子さん（航空機の都心低空飛行に反対する江戸川区民の会）が話されました。2020年東京オリンピックに向けて羽田空港の国際線増



学習会当日のPM2.5の測定値で説明する伊勢さん

基準を上回って

PM2.5（微小粒子状物質）

が自動車や船舶排気ガスから発生して、長年環境

基準を上回って

PM2.5の測定値やここ数年間のデータを引用して明らかにしました。

この日の学習会では『アスベスト公害と被害』について菅原喜東司氏が

スライドで報告し、身近な建材にもアスベストが使用されているので被害は住民にもおよぶ恐れがあると警告しました。

続いて首都圏建設アスベスト訴訟を闘っている森川順子さんが、長期の闘病の末亡くなられたご主人の労災認定を求め裁判への支援を訴えられました。

友の会 婦人科健診のお知らせ

実施日 2016・10月10日（祝）

9:00 ~ 12:00

内容 乳がん・子宮がん健診

（乳がん健診は乳腺エコー）

場所 葛西みなみ診療所5Fホール

申込方法 「友の会だより」同封チラシをご覧ください

便により、清新町から荒川に沿って、北風時は3分に1機の割合で、1000m上空を飛来。現在でも南風悪天候時に到着便が江戸川区上空をを2分に1機の割合で飛来しており、騒音・大気汚染公害等が心配です。何ともしも都心上空飛行を阻止したいと訴えました。

江戸川大気汚染をなくす会

大越 稔秋

「ヒバクシヤ国際署名」ひろげて 核兵器廃絶を実現しよう

広島に向け
江戸川で平和行進

〜2016年原水禁世界大会〜

被爆71年の夏、原水爆禁止2016年世界大会が8月2〜9日にかけてひらかれ、広島大会に5500人、ナガサキ集会には15500人が参加。共同の力で核兵器廃絶をめざし、初めて被爆者が呼びかけた「ヒバクシヤ国際署名」を世界数億の規模で集めようと決意を固めあいました。

今年4月、内外の9人の被爆者の呼びかけで始まり、核兵器を禁止し、廃絶する条約を結ぶことをすべての国に求める署名です。これまでバラバラに活動していた被爆者団体も広島では七つ、長崎は五つの団体がいっしょにとりくむという画期的な署名です。



核兵器廃絶を沿道の人に訴え行進しました

いま「核兵器のない世界」への扉を開こうとする新たな動きがうまれていきます。核兵器を禁止し、廃絶する条約についての実質的な議論が国連で始まっています。

江戸川健康友の会も全日本民医連が特別につくった署名用紙を活用して、会員に署名を呼びかけることにしています。

第16回平和のための戦争展 ～ 憲法施行70年 9条輝く日本を～



江戸川健康友の会は平和の歌（原爆許すまじ、芭蕉譜、青い空は）を披露

戦争の悲惨な実態を広く区民に知らせ、語り継ぎ、平和な世界をつかっていくためにと、2001年に始まった「戦争展」が、8月27日・28日にタワーホール船堀で開かれました。

昨年に強行可決された戦争法（安全保障法制）、最近の安倍内閣の改憲の動きを反映した展示物が多く見られました。友の会の講演でもお馴染みの、明海大学の宮崎礼二准教授が、日本国憲法の世界的先駆性とその憲法を『壊正』しようとする動きを鋭く指摘、警鐘を鳴らしました。

参加者の出足良く、昨年を上回る700名近い参加者でした。



中央 神田静雄



松島 村越はるみ



私のふるさと 熊本県

千葉・茂原 浅山了二

土手には櫨（はぜ）の木が並木のように植えられていました。秋の季節になると櫨の葉が真っ赤に染まり空に舞う姿は、それはそれは美しいものでした。夏は川エビ取りです。カーバイトの灯りを頼りに

真つ赤なエビのおかずでした。弁当のふたをあけるとちよつと恥ずかしかったですが今思えば賢沢な話です。時は流れ、20数年前白川の河川改修工事が始まりやむなく転居。兄が選んだ先は上益

きかったところはまるでゴーストタウン、人の声も聞こえてきません。これが故郷の現実。復興に向けて強く歩むことを兄妹と誓い合い帰ってきました。

櫨の紅葉 夏の川エビ取り

私の故郷は熊本です。阿蘇のカルデラ（外輪山）から流れてくる白川と鹿児島本線が交差するあたりで生まれました。今でも熊本弁は完璧にしゃべることができません。家はその白川の土手のすぐ下で川との思い出は今でも鮮やかです。普段は川の真ん中あたりしか流れておらず子供にとって最高の遊び場でした。

に浅瀬に寝ているエビを網でおさえるのです。なによりも家族で行くのが楽しみでした。ひと晩でバケツ半分くらい捕れました。母がそれを甘く煮て朝夕のおかずです。たまに学校で弁当の日があると半分がご飯であとの半分は

城郡益城町。そして今年の4月14日、午後9時24分。あの大地震。速報は「震度7、震源地は益城町」と。1時間ほどして連絡がとれ家族の無事を知りました。7月5日に帰省。被害の大

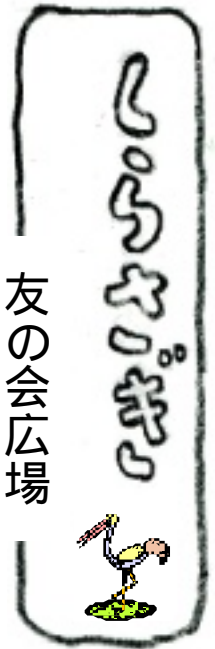


被害が大きかった益城町の現場
実家は半壊...

マンモグラフィ装置が新しくなりました。 芝診療所からお知らせ

芝診療所（旧芝病院・港区）のマンモグラフィ（乳腺X線検査）装置が新しくなりました。より高精細な画像を描出し、従来の装置と比べて30%の低線量撮影が可能となります。触診だけでは発見できない5mmくらいの小さいがんも発見できます。10月「乳がんピンクリボン運動」に呼応して、早期発見のために健診をおすすめします。

- | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 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
9月12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
9月16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
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
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

筒鳥の天狗の面に近よらず
東屋は檜造りや花石榴
まろびては座しては芝の青青と

川柳

清新町 石川 優

ザル法で甘利氏すくい罪流す
心配性メダルとり過ぎりオ五輪
鍋ひとつ磨いて心晴れる日も

西一之江 永井 嶽

云ひすぎて自嘲のつぶやき油照り
砂浜はにぎわひ消へて鱒雲
打ち水に土の匂ひのむせ返る

南葛西 小宮山鑑二

四年後が怖くなりなます頑張り過ぎ
百分の一見事なタッチリレー銀

三郷市 石塚ふさ子

娘来て光る廊下や迎え盆
梅雨明けて雲の濁りや蒸す暑さ
デイの友笑顔可愛い百二才おおくにな
まりもそのままに



短歌

西瑞江 豊田 育子

碧き空のかの日のトルコ思い出づ今朝聞くは軍事クーデターの報
古代蓮の咲き始めたる池ありと花開くさま見にゆかないか
水すまし水面に描く筆のあと息吐くごとく筆使ひたし
祭りの灯宇宙船から見えますかソユーズ二号に今日の送信

原爆でうばわれし命ひきつがむ我ひろめいく核廃絶を

鹿骨 永井 菊子

エッセイ

介護のはざままで

清新町 石川 栄子

帰省の折、元気で見送ってくれた母が、2週間後突然倒れた。かけつけてみた母は、やせ細り自分の体を支えることもできない程変わり果てていた…。

あれから3年、東京に家族を残し、秋田の実家での生活を続けていた。寝たきりとなつた母は近くの施設に入所させることができたが、せめて口からの食事を続けられるようにと、昼と夜、施設に通つて私が食事をとらせている。その甲斐あつて、身体機能の回復は望めないものの、体重も増え、体調も落ち着いてきた。発声もままならなくなつた母が、それでも私の語りかけに、片言で答えてくれたり表情で反応してくれたりするところが何よりの喜びだ。

父と母のために、2年前63才で車の免許も取つた。強度の近視と方向音痴の私が、である。極度の緊張とプレッシャーに襲われながら教習所に通い、1ヶ

月後に免許が取れた時は、「守るべきものがあると思うと、人は底知れぬ力を発揮するものだ」と、我ながら自分の引き出された力に驚いたものだ。

母の介護と95才の父との暮らし。たんたんと家事をこなしている間に時は過ぎていく。退職後生き甲斐にしていた歌の勉強も、今はお預け。今の楽しみは、畑や地元の取れたたて野菜を使った料理や季節の草花を飾ること。以前は見すごしていた自然の移ろいや細やかな人間の感情に体が反応している。

母の一時の体調の変化に、「いいよいか」と落ちこむ時がある。「そんな時もあるよ」と夫が電話で助言してくれるが、頭で分かつていても心がついていかない。母を失いたくないという私の思いが懸命の介護となつているが、母はこの生活を望んでいるのだろうか、私のエゴで母を延命させているだけではないだろうか…。笑顔で母と接する私の心の中で、迷いはつきない。

役立つ健康メモ 42 薬の話

スティーブンス・ジョンソン症候群とは(上)

Q:「スティーブンス・ジョンソン症候群」とはどのような病気ですか？

A:スティーブンス・ジョンソン症候群(SJS)は薬疹の一種で、発見した医師の名前から名付けられました。薬疹とは、薬を飲んだり注射したりすることで生じる発疹で、薬の副作用の一種です。SJSは発疹のなかでも特に症状が重いものです。

一般の薬疹と異なり、突然38度以上の発熱とともに、全身の皮膚や目、口の粘膜に発疹・発赤、やけどのような水ぶくれなどの激しい症状が、短期間で現れます。口内や食道の炎症によって食事が摂りにくくなる場合や、鼻粘膜、咽喉や気道の障害により呼吸困難に陥る場合があります。

発症するしくみについては、詳しくわかっていません。薬を服用してから2週間程度で発症することが多いようですが、発生頻度は非常にまれで、人口100万人当たり年間1~6人とされています。しかし一度発症すると非常に重篤であることから、対策が必要です。

Q:「市販の風邪薬を飲むと発症する」と聞きましたか？

A:抗生物質や解熱消炎鎮痛薬など、さまざまな薬がSJSの原因となることが知られています。市販の総合感冒薬(かぜ薬)でも発症することがあります。市販の添付文書には、SJSへの注意書きが必ず書かれています。

医薬品医療機器総合機構の「医薬品副作用被害救済制度」への救済申請件数を見ると、昨年1年間で、SJSによる救済申請が69件。そのうち6件が市販の総合感冒薬によるものでした。

(次号につづく)

機関誌「いつでも元気」より転載



編集後記

8月は平和について考える月だった。マスコミも様々な特集を組んだ。NHKスペシャル「沖縄 空の1年」"基地の島"はこうして生まれた"は基地の島がいか

に作られたか、本土の人間が沖縄の人たちをいかに犠牲にしたかを教えてくれた 参議院選で改憲勢力が3分の2の議席を獲得したことは本当に残念。国民が改憲を望んで

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。



(太田)

新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

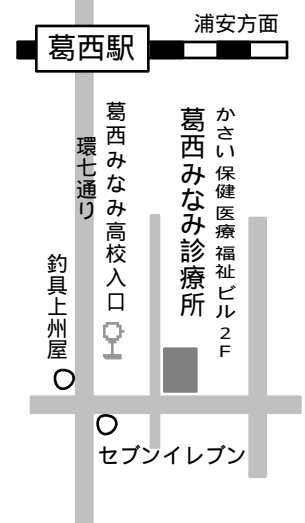
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 福島 琢 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



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 内科診療	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



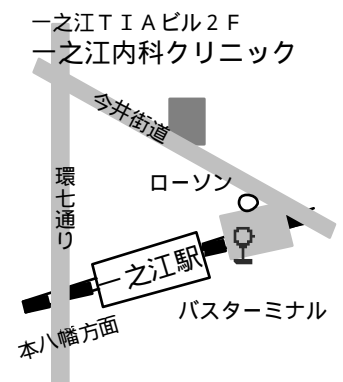
注 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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。