

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

2017年7月10日 第71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

## 負担増・給付削減に反対し 社会保障改悪の波をはねかえそう



青龍美和子さんの記念講演「憲法と社会保障」

### 友の会・第8回総会をひらく

◎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よう◎1500人の友の会をつくる

う。三つのスローガンをかかげて江戸川健康友の会は6月18日、葛西みなみ診療所ホールで第8回定期総会をひらきました。総会に先だって行われ

た記念講演の講師は、江戸川生まれ江戸川育ちの弁護士・青龍美和子さん。青龍さんは、憲法13条、25条などで、誰もが幸福追求の権利、健康で文化的な生活を有する権利が定められているが、多くの人がこうした権利が保障されていないこと、2017年度予算に見られるように社会保険料、とくに医療・介護などの負担増と給付の削減が行われ、社会保障解体がすすんでいるなど、憲法における社会保障の意義や現状について話されました。

そして、新たな困難を押しつける安倍政権に対し、立憲野党の共闘をすすめて社会保障改悪の波をはねかえすことの重要性について語られました。

総会には「憲法を変えて戦争する国づくりは許

せない」「国保料の値上げはくらしを圧迫する」などの思いを胸に80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方針が提案されました。

2017年度の重点的な活動として①憲法9条を守り、戦争する国づくりに反対②社会保障の充実を求める活動③助け合い、支え合い活動④健診や健康づくり⑤サークル活動⑥班をつくり1500名の会にする、など9目標を確認しました。

そして、会計報告と予算案、会長はじめ幹事、役員の方針が行われ、総会議案は大きな拍手によって承認されました。議事終了後、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月号はお休みします。

### 2017年度役員名簿

役職名	氏名	地域
会長	猪瀬悠紀子	中央
副会長	石井 悠正	葛西
	鈴木 利子	葛飾区
事務局長	黒木 武義	葛西
事務局次長	佐藤 愛恵千	西島
	丸石 西藤	松職
幹事	青柳 美三	島西
	有馬 勝信	葛西
	石井 藤島	葛西
	伊飯 関井	葛西
	今井 藤田	葛西
	遠藤 高林	葛西
	太田 小櫻	葛西
	佐嶋 武高	葛西
	千寺 遠中	葛西
	日福 正森	葛西
	森吉 渡部	葛西
	表松 永	葛西
会計監査	表松 永	葛西
相談役	八巻 登	北嶺

## 2017年度・友の会活動方針

無差別・平等の医療と社会保障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8回定期総会では、要旨次のような2017年度の活動方針を決めました。

① 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。

② 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。

③ 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ふやし、公害をなくす活動にとりくみます。とくに、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。

域で安心して暮らしたいとの思いは、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。

⑤ 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**などにとりくみます。

⑥ 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。

⑦ 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。

# 元気なときこそ受診しよう

## 国保・長寿健診 8月～10月まで

江戸川区の国保健診・長寿健診が、8月～10月末まで実施されます。

国保健診の対象者は、65歳から74歳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歳以上の江戸川区に住んでいる方です。

受診対象者には、区役所から7月下旬に受診券が届きますので、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場合は、区役所の医療保険課の保険事業係（電話：5662-0623）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。

江戸川区健康友の会では、「元気な時こそ、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。在職中は健診を受けていたのに退職して受けそびれたり、健診の間が空いたりして病気が進む場合があります。

### ＜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へ提出して受診してください。

### ＜友の会が紹介する診療所＞

- ・新小岩診療所（松島4-27-2）  
電話：3651-2944
  - ・葛西みなみ診療所（南葛西2-12-1）  
電話：5679-7144
  - ・一之江内科クリニック（一之江3-2-35）  
電話：3656-6688
- \*ガン検診は、タワーホール船堀の健診センターに予約して受けます。
- \*大腸ガンの検査容器は、診療所の窓口へ申し出ればもらえます。



緊急

冷蔵庫を  
寄付してください

会員のみなさん

友の会さわやか喫茶室の冷蔵庫がこわれてしまいました。買い換えなどで不用になる冷蔵庫がありましたらご連絡ください。

友の会・さわやか喫茶運営部

TEL. 03-5679-7130

健やかな女性であるために

## 友の会乳ガン健診 10月9日実施

今年も10月9日（祝日）に友の会と新日本婦人の会江戸川支部の共催で、乳ガン・子宮頸ガン検診を実施します。受診の申込用紙は、9月10付「友の会だより」と一緒にお送りします。

受診料については、連携する医療機関「芝健診センター」のご協力で、「友の会割引」となっています。

毎年10月は、乳ガンの早期発見を訴える「ピンクリボン運動」月間です。女性の約20人に1人が発症し、日本では年間約1万人以上が亡くなっています。乳ガンは、早期に発見し、早期に治療すれば90%以上の人が治ると言われています。生涯にわたって健やかな女性であるために、是非受診しましょう。

# 年金受給額が激減 15%激減した老齢厚生年金



右は講師の芝宮忠美さん、左は支部長の千葉さん

年金者組合江戸川支部主催の年金学習会が6月4日グリーンパレスでひらかれ友の会々員も多数参加しました。

講師は年金者組合東京本部相談室長の芝宮忠美さん。いまの年金制度は1942年、戦費調達のために男子のみ加入でスタートした歴史を学びました。本来年金は、老後の生活を支える所得保障であります。ここ数十年で受給額が激減していることが明らかになりました。(表参照)

老齢厚生年金は、2003年と2015年度を比較すると男子の平均19万6千円から16万6千円に、15%も減り、女子は11万から10万2千円に7%の減額です。とくに受給額が10万未満の割合が急増し、20万以上が激減している実態が明らかになりました。

年金減らすな、生活できる年金を、の運動を大きくしていきましょう。

年金減らすな、生活できる年金を、の運動を大きくしていきましょう。

(表) 老齢厚生年金の減額率

老齢厚生年金	男子		女子	
	2003年度 (平成15年度)	2015年度 (平成27年度)	2003年度 (平成15年度)	2015年度 (平成27年度)
受給者	736万人	1058万人	333万人	510万人
受給平均月額	19万6千円	16万6千円	11万円	10万2千円
10万円未満の割合	3.70%	11.80%	46.20%	51.90%
20万円以上の割合	50.9%	27.1%	2.9%	1.5%

## なくせ公害、守ろう環境 公害被害者総行動に2000人

6月7・8日の両日、「なくせ公害、守ろう地球環境」を合い言葉に、第42回全国公害被害者総行動が取り組まれました。霞ヶ関を中心に政府交渉やデモを繰り広げ、「すべての被害者救済を」と訴えました。

初日は、環境相交渉をおこない、水俣病や福島原発事故、大気汚染、アスベストの被害者の代表が、山本環境相に被害者の現状を訴えました。

大気汚染公害患者の会代表は、打ち切りが心配されている公害健康被害者補償法の継続を要請。環境相は、「現在の措置を延長する方向で次期国会に提出する」と答えました。



福島原発訴訟の代表は、「居住制限が解除されても5割の人が帰らない」と言っているの

は、安全上や生活の問題があるからだ」と指摘。国と企業の責任を明確にした前橋地裁の判決を基本に、帰還後の生活に国が責任を持つことなどを求めました。

## あなたの署名が世界を変えます

### 「ヒバクシャ国際署名」

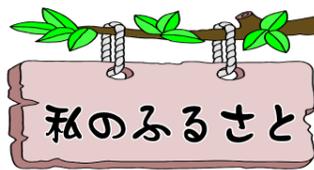
6月15日、午後5時30分から船堀駅前で「ヒバクシャ国際署名」に取り組みました。

後世の人々が生き地獄を体験しないように、生きていくうちに何としても核兵器のない世界を実現したい。そのような想いから、被害者たちが「ヒバクシャ国際署名」を始めました。2020年までに世界中で数億

夜は、決起集会がひらかれ、「原発事故や水俣病、基地公害などで多くの人々が被害を受けている。戦争は最大の公害」とのアピールを採択しました。(黒木)

の署名を集めることを目標としています。国連では核兵器禁止条約の成立への努力が続いています。

「あなたの署名が世界を変えます」「国連に届けますのご協力ください。お願いします」と訴え、署名を集めました。江戸川健康友の会、九条の会などから14名が参加し、署名33筆、募金755円が集まりました。(猪瀬)



## 山梨県

江戸川 水上 森茂

私は昭和16年11日、押上で生まれました。父はその年の2月、私が生まれる前に中国に出征してしまいました。父が留守の間、母の実家の山梨市御坂町金川原に疎開しました。金川原は御坂峠を頂上に急な坂道が続く村です。木炭車などは坂

道で止まってしまい、私たちが遊んでいると「押ししてくれ」と頼まれ、大人も一緒に押ししたりしました。畑は石がゴロゴロしていて深く掘ると岩が出てきて

## 大勢のいとこと過ごした 楽しい少年時代

母は農作業に難儀したようです。その石だらけの畑に夏はナス、キュウリを少しだけ作っていました。母は子どもの頃大きな下駄を履いてくるぶしを痛め、手術

をして足が不自由だったので、農作業は得意ではなかったのです。昭和22年に復員してきた父もしばらく一緒に働いていました。近くにある分家にはいと

こが7人もいて、年下の私をかわいがつてくれました。分家の人たちはよく働き、畑仕事で留守がちでしたので、従兄と一緒に留守番をして蓄音機を聴いた

り、窓から屋根伝いに行つてぶどうをもぎ取って食べたりしました。ぶどうは「甲州」という品種で、食べる唇が紫色に染まるので内緒で食べてもすべわかつてしまい、よくからかわれました。自分の家にいるよりの、従兄と一緒にいた時間のほうがずっと長く、楽しい少年時代でした。

当時御坂はぶどう畑が多かったのですが、今は桃の産地として有名になりました。東京で梅が咲く頃、山梨では桃の花が満開、それは夢のような眺めです。

### 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

### 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

### 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。

### 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  
5階ホール

### 健康ブリウォーキング

●毎月 第3土曜日  
●葛西駅  
地下鉄博物館前集合  
9:30集合出発  
●コースは、参加者  
の希望で決めます。  
雨天中止。直接  
集合場所へ。

### 健康体操教室

いつまでも自分の  
足で歩くために  
●毎週 火曜日  
●13時30分～15時  
●葛西みなみ診療所  
5階ホール

### 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

### カラオケサークル 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。  
●会費 1回500円

### 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。

### 着物リメイクの会

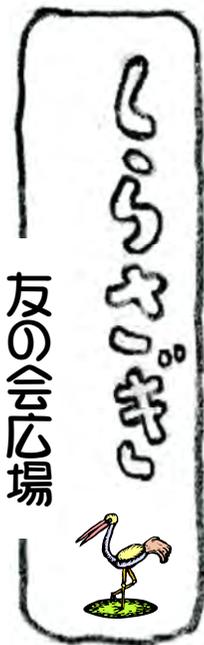
着なくなった着物で  
洋服や小物づくり  
●毎週 金曜日  
8月11日は(休)  
●10時～15時  
●葛西みなみ診療所  
5階ホール  
●昼食・裁縫道具  
持参▶参加無料

### カラオケお楽しみ会

楽しく  
歌いましょう  
●7月21日(金)  
8月18日(金)  
13時～16時  
●会費:900円  
●「居酒屋こうし」  
●申込み:  
Tel. 03-3651-2944

### ほっとカフェ

ちょっといっぴく  
気軽にどうぞ  
●毎月第2・3木曜日  
●8月はお休み  
●飲み物・クッキー  
など100円  
●新小岩診療所  
3階会議室



### 友の会広場

#### ▼俳句

江戸川 長沢常良  
追はれてもひたと動かぬ夏鷗  
雨燕ダム湖に古き村見へて  
山寺の長き石段苔の花

三郷市 石塚 ふさ子  
泣く孫が背負う三歩の祝い餅  
葉桜に雲が流れて霞む月

江戸川 八木橋公紀

吊り忍松風戦ぐ山本亭  
梅雨の入厠の外に十葉の苞 ※どくだみ  
蒼空に初ミニトマト翳しおり

#### ▼川柳

南葛西 小宮山鑑二  
将棋ロボ作った人も勝てないの  
180g赤ちゃんパンダ無事祈る  
イージス艦コンテナ船に負けちゃった



俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日まで 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

#### ▼短歌

映像に耐へ難くなりて眼閉づシリア爆撃閃くひかり  
疾走する白馬に跨り矢を射るは弓籠手装束の少女凜々しき  
弓矢もて戦ひし世は長閑なりいま破滅的「核」の鏑矢

西瑞江 豊田 育子

東葛西 新 真

「父の日」はグラジオラスの花活けて 母には菊と過去を話す時間  
従姉姉と会うみな年令は父母の年齢より 越して生きてる平和な時代  
胡瓜と茄子とトマトなどを造るかや 都住の土地の優雅な戦後

### エッセイ

#### 「老いたら妻に従え」

— 私の闘病記 —

江戸川 八木橋公紀

「友の会だより」の編集を担当されているスタッフの皆さん、毎月届くのを楽しみに待っています。ありがとうございます。

三年間「うつ病」の闇の中で過ごしていましたが、「三郷協立病院」に入院して四ヶ月後、投薬を受けながらも日常生活に復帰するリハビリ生活をしてきました。この一年間投薬も止めて、診療から解放されて二ヵ月経過しました。ほとんどの日常生活を取り戻し、徐々にですが社会生活にも加われるところまで健康を取り戻しました。

仲間の皆さんの心遣いはもちろん、家族、特に妻や娘の献身に人生観を変えるくらいの感動を受けました。反省する心を持ち合わせながらも、長い人生の間、身に付けた悪癖を正すのは、容易ではありません。今月古希を迎えますが、生まれ変わ

わったつもりで「老いたら妻に従え」をモットーの生活を築くことに、精一杯挑戦しているところです。

が、さてさてやっとの決意も動揺して反省することがあります。入院した病院の主治医やスタッフの皆さんの献身で回復したことに感謝するために、目標を見失わずやっていきたいと思っています。

友の会だよりに同封されていた「投稿のお願い」を見て、応募してみようと思いましたが、恥ずかしいのですが俳句を詠みませんでしたので送ります。

新聞・機関紙などの投稿欄で目にする知人のお名前を見ると、身近な存在として随分と励まされています。今、年金者組合の句会、「木下道」に参加しています。先生は赤旗の文芸欄で選者を務めた中嶋鬼谷氏ですが指導が上手で、闘病で中断しましたが退院して一年間毎月句会に参加しています。「うつ病」のリハビリ、脳トレにとても効果があると勧められたのがきっかけです。

## 役立つ健康メモ 51 薬の話⑩

# 「虫さされ」の正しい対処法

**Q:** 「虫さされ」とは？

**A:** 夏場の虫さされといえば、代表的なのは「蚊」によるものでしょう。軽いかゆみなら、市販のかゆみ止めで様子をみます。さされた場合は、できるだけ我慢してかきむしらないようにするのが適切です。かきむしることで傷ができ、そこから菌が入って炎症を起こすこともあるからです。

**Q:** 薬の選び方、使用法は？

**A:** 塗り薬は、かゆみを鎮める抗ヒスタミン剤と、炎症を抑えるステロイド剤が代表的です。軽いかゆみには市販の抗ヒスタミン剤だけでもかまいませんが、炎症をとともなうかゆみやはれにはステロイド剤が有効です。傷ができたり、水ぶくれが破れたりしたあとなどは、化膿することがあり、抗生物質が入った外用薬が必要になることもありますので、医師・薬剤師に相談しましょう。

塗り薬には軟こう、クリーム、ローションなどのタイプがあります。クリームやローションは軟こうにくらべて皮膚に浸透しやすい点がメリットですが、傷が

あつたり化膿したりしている場合には、症状を悪化させるおそれがあるため、軟こうを選んだ方がよいでしょう。



**Q:** 注意が必要な虫さされは？

**A:** ハチ、毛虫、クモなど、毒を持った虫にさされた場合は、すぐに適切な処置をしなければなりません。強い炎症が起きたり、時には全身的なアレルギー反応が起きたりすることもあるため、まず患部をよく洗い流して清潔にします。毒針や毒毛が体内に残っている場合は、毒針は毛抜きで、毒毛はセロハンテープやガムテープなどを軽く皮膚に押し当てて取り除きます。その後、毒を絞り出すようにして患部を洗い流した上で冷やし、なるべくかかないようにしましょう。かきむしってしまうと、傷ついたところから菌が入って炎症がひどくなることがあります。

**Q:** 緊急に受診が必要なのはどんなとき？

**A:** 毒をもつ虫に2度目にさされると、アナフィラキシーショックと呼ばれる、強いアレルギー反応を起こすことがあります。全身のじんましん、呼吸困難、発熱、血圧低下などの症状が、さされて数分から数分で現れます。場合によっては死に至ることもあるため、このような症状が出たら、すぐに救急車を呼びましょう。

機関誌「いつでも元気」より転載

### 編集後記

友の会元会長の中楯光子さんが6月12日に逝去されました。82才でした▼中楯さんは、夫の中楯邦男さんと共に、葛西みなみ診療所の建設・開業のためにご奮闘されました。ご主人の死後も、持病のぜん息をかかえながら友の会の発展に尽力されました。新小岩診療所友の会と葛西健康友の会が組織合同を迎える2010年まで5年間、葛西健康友の会々長を務めました。また、この間江戸川社保協

の幹事をはじめ、江戸川大気汚染をなくす会と公害患者会の活動にも力を注ぎました▼葛西地域に診療所をつくる会ニュース「さわやかさん」（現在の友の会だよりの前身）第49号（1998年1月号）には「毎月2回土曜日の夜に歌っています。70才になっても、80才になっても歌い続けたい」（現・葛西おんちコーラスのことと思います）と当時の想いがつづられています。ご冥福をお祈りします。

（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)	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



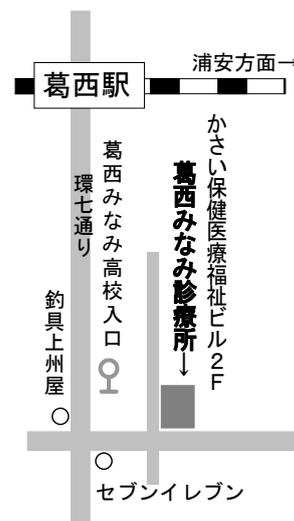
### 葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かさ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② 診療受付 10:30～ 12:30 新田英昭	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① 予約外来 松村所長	注① 予約外来 松村所長	休診 (訪問診察)	注① 予約外来 松村所長	関口康宣	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① 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)

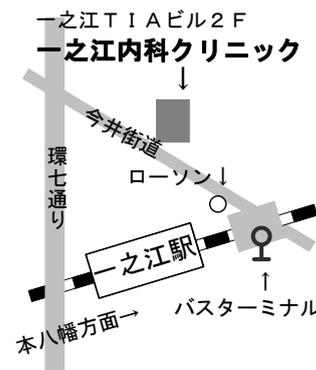
注② 木曜日9:00～10:30は健康診断専用時間です。  
内科受診の希望者は10:30～12:30の間にお越しください。



### 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 藤井	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。