

安心して住みつけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2018年1月10日 第76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

2018年

新しい年に平和を願って



福を呼ぶ犬張子

犬の子のように丈夫に元気に育つように、との願いをこめて、子どもが誕生して約一ヶ月目に神社へ参拝する行事に用いられる犬張子。江戸川健康友の会の「手芸サークル」では、今年の干支で「犬張子」を作りました。三者三様の手づくりでーびきーびき、個性がある、とても可愛い犬張子ができ上がりました。



会長 猪瀬 悠紀子

が始まりました。江戸川健康友の会も集めておりますので、皆さんご協力よろしくお願ひします。

今年は医療・介護・社会保障の制度の改定の年で、国保の財政運営が区から都に移され、国保も介護も保険料が大幅に値上がりするともいわれております。今年は戊戌年、"値下げして"と大声で吠えていきましよう。

友の会では楽しい居場所づくりに取り組んでいきます。趣味のサークルも13に増え、食事会・ホットカフェなど、沢山の方に参加していただきありがとうございます。もっとも増やしていきたいと思ひます。平和だからこそできること、健康で安心して住みつけられるまちづくり、ご一緒につくっていききたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。

昨年のとり年は、風見鶏が右往左往と騒がしく、流行語大賞にもなった「そんなく」という言葉も日本中を飛び交いました。ノーベル平和賞では核兵器禁止条約の採択に尽力した「カン(アイキャン)」が選ばれ、被爆者の長年の願ひの実現に光が増しました。しかし「もり・かけ」問題もまだまだ疑惑の渦の中なのに、現政権はうやむやにしようとしています。その一方で憲法9条に自衛隊を書き加え軍隊をつくろうとしています。

今、絶対に9条を変えてはならないと市民と野党の共闘が進み、「安倍9条改憲NO!」の3000万署名

「友の会だより」2月号はお休みいたします



2018

新年のごあいさつ



一之江内科クリニック所長
高野 光太郎

明けましておめでとうございます。昨年は、相次ぐテロ、北朝鮮のミサイル、トランプ大統領の暴走等、暗い一年でした。年末のICAN、核兵器廃絶国際キャンペーンのノーベル賞受賞が唯一の光だった気が致します。

国内でも風水害の多発、SNSを利用した若者の連続殺人、日馬富士の引退等、あまりよい年とは言えませんでした。

私的には無病息災であった事、新しい江東診療所の開設等が良かった事でしょうか。

江戸川区の高齢者健診の数は年々増加しつつあります。その高齢者の医療費負担を増やそうという国の目論見を許すわけにはいきません。その為には、今、何をなすべきか、考える年明けとなりました。

ロシアワールドカップでの日本の健闘を祈りつつ、今年も皆様の健康維持の細やかなサポーターであり続ける事を目指したいと思っております。



高西みなみ診療所所長
松村 浩生

みなさま明けましておめでとうございます。日頃のご愛顧、誠に感謝しております。

今年、診療所は体制の変化を迎えます。レントゲン技師が交替します。腹部超音波検査のできる日が変わります。診療報酬の改定もあります。マイナスが見込まれています。それでも診療を円滑にミスなく続行する所存です。そのために、私はもちろん職員の皆が健康を維持増進し、その能力に磨きをかけ、団結していきます。

東京でも日本でも大きな選挙はなさそうです。が、アメリカでは中間選挙があります。ロシアでは大統領選挙があります。見せかけかも知れませんが対立候補もいるようです。

アメリカと北朝鮮との対立は深刻さを増していくでしょう。オリンピックが無事に開催されるかどうか、見ていきたいと思っております。

本年も、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしく申し上げます。



新小岩診療所所長
田村 倫朗

新年あけましておめでとうございます。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ってこそとひとえに感謝しております。今年の抱負は例年の抱負でもあります。

1. 医師の仕事は薬を処方することではありません。患者さんがどうすれば健康な状態で過ごせるかを考え実践することです。薬は多いほどお金もかかるし副作用も多くなるので、現在の薬が本当に必要かどうかを一緒に考えていきましょう。

2. 私は「先生」ではありません。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ふさわしい方がたくさんいらっしゃいます。できれば「田村ドクター」とでも呼ばれるようにならないものかと思っています。

3. 身体的に通院が大変と感じる方、当院では定期往診をしています。往診の説明をご希望の方は遠慮なくおっしゃってください。

今年もガツンと叱咤激励のほどよろしくお願いたします。



国や都の補助の増額を 保険料の値上げ反対の声を広げよう

国民健康保険を考える学習会

今年4月から国民健康保険の財政運営が区から都に移行されます。身近な公的保険制度である国民健康保険を考える学習会が12月14日開かれました。国民健康保険の目的や成り立ち、保険料値下げ運動の進め方などについて、篠崎次男講師（日本高齢期運動連絡会顧問）のお話をききました。その要旨をご紹介します。

〈増える医療難民〉

日本人の平均寿命は男性 80・50 才、女性 86・83 才で、世界で一番になりました。その要因は経済発展による食生活や公衆衛生の向上などがあげられる。医療の進歩や公的医療体制の整備、とくに 1961 年に世界で 4 番目につくられた「国民皆保険体制」の果たした役割が大きいです。

いま、日本の医療をめぐる状況はどうなっているか、現状を知る事例として、全日本民医連の「経済的理由による手遅れ死亡事例調査」があります。無保険や保険証があっても医療費が払えないなど、経済的理由で治療が遅れ、2014 年度で 56 件、2006 年からの初回調査からの累計で 446 人の死亡が確認されています。

世界がうらやむ国民皆保険体制であるのに、このような「医療難民」の実態は衝撃的です。

〈公的医療保険制度のはじまり〉

日本で公的医療保険について検討され始めたのが明治期、その後大正期に入り、1922 年に最初の健康保険法が制定され、昭和に入り、1931 年インフレによる賃金低下、労働強化は災害や傷病の増加をもたらしました。そのため、政府は、農民や一般国民のため、医療普及を目的として、1938 年に国民健康保険法を制定し、同時に厚生省（現在の厚労省）がつくられました。

〈国民皆保険体制の確立〉

第 2 次世界大戦後、日本はイギリスの「ゆりかごから墓場まで」の生活保障をの考えをもとに、憲法 25 条の生存権保障を理想として、社会保障制度の構築を進めました。政府は 1958 年に全国の市町村に国民健康保険事業を義務付け国民健康保険に強制加入させました。これによって、3 年後の 1961 年に現在の国民皆保険体制が確立しました。



当事者の声を大きくし地域から運動を広げようと呼びかける講師の篠崎次男氏

〈国保の都道府県化とは〉

小泉構造改革路線を受けて、2015 年の法改正で「医療保険制度改革関連法」が成立。国保の財政運営を市町村から都道府県に 2018 年度から移行されます。都道府県化の大きな目的は政府の医療費抑制策がねらいです。つまり国や都の補助金を少なくするという事です。広域連合にすることによって、医療費がかかったら、その分だけ保険料を上げるということです。

江戸川区では、この 5 年間で一人平均 2500 円も値上げしています。高すぎる保険料を払えない世帯が相次ぎ保険証が発行されず、必要な医療を受けられない人が後をたちません。

〈保険料値下げを！の声をあげよう〉

国保法第一条は、「社会保障及び国民健康の向上に寄与すること」とあります。まず、当事者が声を上げることが大切です。国庫負担を抜本的に引き上げよ、東京京都も補助金を増やし、国保料を値下げせよ！の声を地域から広げていくことが求められています。

(東京母親大会)

戦争つてなに？
加害と被害の真実を学ぶ



講師の大谷猛夫さん

12月17日、東京母親大会がタワーホール船堀で行われました。

まだ20代独身のころ初めて参加した母親大会は女性がいっぱい！でした、その印象は変わらず、4、5階は1400人の参加者でいっぱいでした。

第二次世界大戦

で、原爆や空襲、沖縄戦などひどい目にあったことを学び伝える努力はしてきましたが、日本軍がアジアの人たちに何をしたかあまり知らずに来たように思いま

わたしが参加した「戦争つてなに？加害と被害の真実を学ぶ」では元中学教師大谷猛夫さんが講師に日本の戦争加害について学びました。

南京を占領後、住民や捕虜を大量に虐殺したこと。民家に放火し、略奪や強姦を繰り返す残忍な方法で殺害。十数万人の埋葬記録がある数うですが犠牲者の数は特定されていません。

大先輩まで『ペンギンベル』



思い出がよみがえるこの唄・あの唄に
平和ならばこそ平和を求めん
短歌作：荒 真（東葛西）

年金者組合江戸川支部大会ひらく



高齢者の所得を保障する年金の大幅引き上げをもとめて

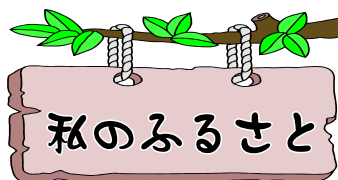
全日本年金者組合江戸川支部は、12月2日に第22回大会を教育会館でひらきました。

いま、65才以上の高齢者3459万人の実に3分の1以上の方が、毎月10万円以下の年金額で生活しています。

最低保障年金制度の創設など、要求が同じ「健康友の会」や「生活と健康を守る会」といっしょに年金の引き上げ、医療や介護の充実など、学習会をひらき社会保障制度の改善を求めて共に運動を強めていくことを決めました。

2017年友の会クリスマスマスコット茶会が12月23日、葛西みなみ診療所ホールで開かれ、約40名が参加。この日のためにかけつけてくれた、日本のうたごえ運動に携わっている武智美鈴さんの明るく楽しいリードで、「シングルベル」をはじめ馴染みのうたを歌いました。ワインで乾杯、ケーキを食べながら楽しいひとときをすごしました。

先月号の「私のふるさと」の文中（吾妻橋）は、吾妻町の間違いでした。お詫びして訂正します。



茨城県大子町

江戸川 床嶋 まち

刺して焼いたものが売られています。他に名物と言えは、やせ地にもたくましく育つことにややく。子どもの頃は、こんにやく芋をすりおろして自宅で作りました。蕎麦もうどんも粉からこねて自家製でし

頃やつと幅の広い砂利道に整備されました。転ばないよう道に注意して、中学の時はその道を自転車通いました。子どもの本などない家でしたから、教科書が唯一の本。中学に入り、社会科の教科書に

の時。「海は広いな 大きいな」という歌詞の通りだと感動しました。煙をもつもつと吐く蒸気機関車に乗って初めて県都・水戸に行ったのも12歳頃。今はSもなければ、水郡線には駅員のいる駅もわずか。半世紀の時が経ったことをあらためて感じています。

まともな通学路も
なかつた山間の村

た。

私の故郷は街の中心部から遠く離れた山間の村で、学校に通うにもまともな道路さえありませんでした。田んぼの畦を通り、下は川という崖っぷちを、足元に気をつけながら歩きました。3年生になる

載っていた日本国憲法を読んで感激し、毎日条文を覚えることにしました。戦争放棄、人権の重要さなど、心に響いてくることばかり！ 良いものに出会えた喜びでいっぱいになりました。

当時の高校進学率は5割そこそこ。多くの友だちが中学を巣立つと社会人になって故郷を離れていきました。しかし、共に机を並べて学んだ仲間には幾つになっても佳き友だち。年に一度は集まって、かつての名前で呼び合っています。

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る
●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

予約不要どなたでも
●毎週月曜日 新年は15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

コカサアミティエ

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。

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

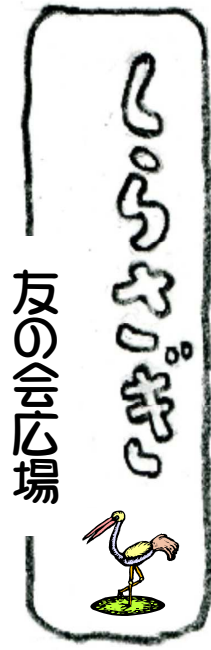
着なくなった着物で洋服や小物づくり
●毎週 金曜日 1月12日から
●10時～15時
●葛西みなみ診療所5階ホール
●昼食・裁縫道具持

カラオケお楽しみ会

楽しく歌いましょう
次回1月19日
●12月15日(金) 13時～16時
●会費:900円
●「居酒屋好士」
●申込み:

ほっとカフェ

●毎月第2・3木曜日 14時～16時
●飲み物・クッキーなど100円
●新小岩診療所3階会議室



俳句

江戸川 長沢 常良

冬めくや嘗ては跳ねし橋渡る
仲冬や貝塚多き総の国
雑炊の蓋をむんずと掴みけり
寒天干しハヶ岳より風受けて

川柳

南葛西 小宮山鑑二

頭コツン横綱棒にモンゴル富士
よその国首都を決めるな米の主
北の国後押しするはソツ中です

短歌

西瑞江 豊田 育子

探検家へデインの描くスケッチ集シルクロードの懐かしきかな
漢族に追われし民よ樹を育てホータン砂漠に村をつくりし
羊皮を纏ふ人らにすれ違ふ氷河より流るる水のほとりに
七巡りの戌年迎ふわが齢に思ひは募るかの日のかの時



東葛西 新 真

バス停の椅子の上一本の 手袋ありて手持ちの無沙汰
簡便な本だ文庫だ何度でも 『一人で始める短歌入門』
バス停から持ち込まれし葱の束 今日夕餉は鍋にしようよ

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。
友の会だよりの編集部

エッセイ

吹き矢で健康づくり

中央 荒幡きよの

私は新婦人の江戸川支部で活動していますが、「小組」で今

もっとも人気があるのは「健康吹矢」です。
メリットいっぱい吹矢は、

はじめてでも簡単にでき、年令を問わず楽しめます。吸って吐いて健康、吸って吐いてそう

快、深い呼吸でストレス発散。なにより新婦人の吹矢は百円位の水道管を使っているのです。とても経済的です。グリーンパ

レスで本格的吹矢のグループの方々の様子を見たことがありませんが、筒が数万円もするようです。

心肺機能を高め、脳の活性化等の効能に誰もがやってみたいと思うようです。健康が何より大事とされている庶民にはうつつの健康づくりかなと、私

自身も体験し実感しています。

9月の東部区民館の体験会には26名の体験者でいっぱい。これはおもしろいと次々と4カ所

所で体験会を開きました。新婦人都本部主催の体験会

でとりこになったKさんは、積極的にリーダーを引き受けて、明るく元気な指導で三つの小組を立ち上げました。

吹矢の礼儀から始まり、どう吹くか。的に当たった時は、参加者みんなから歓声や拍手が

おこり、一瞬にして盛り上がります。高齢の人の高得点、比較的若い人が全然矢が飛ばない等々、おもしろいのです。

吹矢の前に「新婦人しんぶん」を読む時間をとり、感想を出し合います。一人ぐらしの方

が多い中、自分の思っていることをおしゃべりし、心も開放した後で吹くので、より効果的なようです。友の会のみなさんも一度おためしください。

一度おためしください。

役立つ健康メモ 56 薬の話No.24

高齢期と薬 (上)

高齢期になると、複数の病気を抱え、たくさんの薬を服用している方もいらっしゃるでしょう。

今回は高齢の方にとっての、薬との上手な付き合い方についてお話しします。

●高齢者の体の変化

口から飲んだ薬は胃や小腸で吸収され、血液を通じて全身に運ばれて、患部に届いて効果を発揮します。薬は徐々に肝臓で代謝（分解）されたり腎臓から排泄されて、効き目がなくなっていくます。

ところが、肝臓や腎臓の機能が低下すると、代謝や排泄までに時間がかかるようになり、薬が効きすぎたり、副作用が強く現れることがあります。

高齢期は若い頃に比べて肝臓や腎臓の機能が低下している場合もあるので、体調の変化に気をつ

けて、気になることがあれば医師や薬剤師に相談しましょう。

●ポリファーマシー

「ポリファーマシー」という言葉を耳にしたことはありませんか？「ポリ」は「多くの」、ファーマシーは「薬」という意味で、「多剤投与」という意味です。

明確な定義はありませんが「6種類以上の薬を服用していると副作用が多くなる」「5種類以上で転倒するリスクが増える」などの事例が報告されていることから、5～6種類以上が「ポリファーマシー」の目安とされています。

病気ごとに別の医療機関にかかっている場合は、似たような薬が重複して処方されていることもあります。市販の薬やサプリメントも含め、服用しているものは全て医師や薬剤師に伝えましょう。

※次回は●副作用●飲み忘れ●飲みづらい時は

●薬がたくさん残っている時は？について掲載

機関誌「いつでも元気」より転載



編集後記



前列右から森岡、猪瀬、伊藤、太田
後列右から黒木、矢野、小林、石川の各委員

明けましておめでとうございます。
12月号に、サークル活動、健康メモ、社会の動き、学習会、「ふるさと」、文芸等々…、感想や要望などが寄せられ、「ご愛読嬉しく思います。皆さんの声を励ましに今年も喜んでもらえる紙面作りに頑張ります。新委員2名を加え、パワーアップの編集委員です。
(伊藤)

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

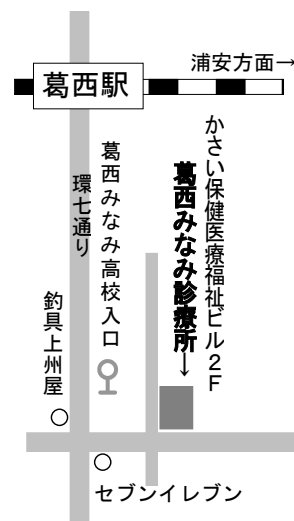
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科) 李基鎬 (訪問診療)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	大内修司 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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	新田英昭 注② 診療受付 10:30～ 12:30	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



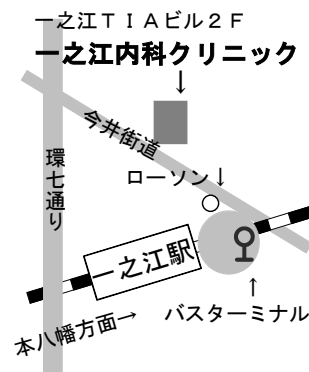
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

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。