

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

2019年1月10日 第86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
ホームページ：〔江戸川健康友の会で検索〕
郵便振替口座番号：00170-8-393711



新年おめでとう
ございます

亥と鏡餅

友の会手芸サークルのみなさんの力作です。

平成最後の年が明けました。年号がどう変わるのか大きな話題となつています。

昨年の漢字は「災」でした。台風、降雨、地震などによる大規模な自然災害がつづきましたがあの北海道地震での厚真町の山崩れ、

何度もテレビで放映していました。見る度に自然をあれほどははいけないと恐怖すら覚えました。「災い転じて福と成す」という諺があります。がたくさん福に成ってほしいと願うばかりです。

介護保険制度の改定があり、はずされてしまった要支援1・2の方や支援を希



江戸川健康友の会
会長 猪瀬 悠紀子

望している方たちへの場所として、NPO法人たんぼぼ会と江戸川健康友の会が連携して江戸川区の介護予防・日常生活支援総合事業に対応した緩和型通所介護サービス「サロン・さわやか喫茶」をはじめました。

11月から毎週木曜日、脳トレーニング、軽い体操などいろいろなサービスが行われています。みなさん笑顔が絶えず生き生きと楽しそうです。見学大歓迎ですので遊びに来て下さい。

友の会の居場所やサークル活動にもたくさんの方に参加していただき活発になり、ありがとうございます。ち「ちゃんに」「ボーツ」と生きているんじゃないよ」と言われないように心していきたいと思います。

本年もよろしくお願いたします。

「友の会だより」2月号はおやすみします



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

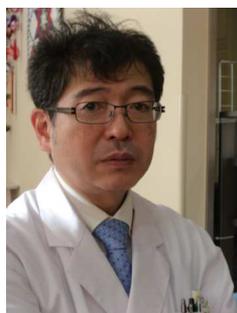
私も昨年12月に古希を迎えましたが、息災に過ごしております。

厚労省の2012年時点の発表によると、認知症患者数は約462万人であり、我々団塊の世代が75才以上になる2025年には、その数は700万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人を占める見込みです。

認知症予防手段の一つとして、読書があげられます。米国での最近の研究では、読書をするグループの方が全くしないグループより、生存率が高くなる事がわかりました。又読書で脳を刺激する事で、アルツハイマー病の予防に役立つ事もわかりました。

寒くて外で運動するのがためられる季節には、ぜひお気に入りの本を見つけて、暖かい部屋の中で脳の健康維持に努めてはいかがでしょうか。

ちなみに私のお気に入り、宮部みゆき、藤沢周平、池波正太郎、宇江佐真理、上橋菜穂子です。



葛西みなみ診療所所長
松村 浩生

日頃のご愛顧、誠に感謝しております。

昨年の夏は記録が始まって以来の猛暑となり会員・患者さんの皆様におかれましては大変だったでしょう。冬になっても暖冬で関東で大雪が懸念されています。

診療所は若干の体制の変更をして新年度を迎えました。診療所は季節によって、大きく混雑度が変わるので、それをふまえて来院して頂ければ助かります。

3月～4月は花粉症の患者さんが増えます。5月～7月は穴場です。8月～10月は国保健診・長寿健診の患者さんが増えます。特に10月は健診の終了月となりますので早めの受診が賢明です。

11月はインフルエンザワクチンの接種に適切な時期なのでいらして下さい。12月～2月は風邪が増えます。風邪をひかなければ来ないほうが良いのですが、ひいたらいらして下さい。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

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と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。往診のシステム説明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何卒よろしく願いいたします。

安倍改憲NO！ 発議を許さない

12・22江戸川集会
&パレード

雨の中、150名が参加

12月22日、戦争させない江戸川集会実行委員会主催による「江戸川集会」が、東小松川公園を会場にして開催されました。当日は、あいにくの雨にもかかわらず、150名を超える人々が参加し、「改憲を許さない」「安倍内閣は退陣せよ」などのアピールをしました。

代表挨拶に立つ

た加藤弁護士から「臨時国会で、改



開会挨拶をする加藤弁護士と友の会会員



憲の発議をさせなかった事は大きな成果。…今も、沖縄辺野古で闘いが続いている」とのお話。続いて政党や市民団体から取り組みや決意が力強く述べられました。

「憲法9条世界の宝」

「うんざりうんざり安倍政権」
力強くコール

「安倍改憲NO！3000万署名の推進」「市民と野党の共闘で参院選挙で安倍政権を少数に追い込みましょう」の「集会アピール」を採択してパレードに移りました。パレードは、東小松川公園から新小岩公園まで。「憲法九条世界の宝」・「日本に、東京に、オスプレイいらない」・「消費税引き上げ絶対やめろ」・「うんざり、うんざり、安倍政権」などのコールには、沿道からも好感と関心が寄せられました。

引き続き、通常国会に向けて「改憲を許さない」「諸悪の根源の安倍内閣は退陣」と、草の根からの取り組みを強めていくことが求められています。

(伊藤)

東京23区上空も！

人口密集地帯を飛ぶオスプレイ

横田基地にオスプレイ配備の危険性

横田基地は、東京都の5市1町（福生・武蔵村山・羽村・立川・昭島市・瑞穂町）にまたがり面積は約7・14（ディズニーランドの15倍）、滑走路3,350m（オーバーランを含めて約4,000m）です。米国の、朝鮮戦争・ベトナム戦争・イラク戦争などで出撃基地として使われ、さらに平時の訓練基地・輸送中継基地として使われています。

米空軍は、特殊作戦機C V22オスプレイ5機を10月1日横田基地に正式配備しました。2024年ころまでにさらに5機、要員約450人を配備し、10機態勢にすると言われています。沖縄海兵隊が訓練中に墜落したり、小学校の校庭に窓を落下させるなどの重大事故を起こしたM V22オスプレイより事故率は高い機種です。夜間・超低空での飛行

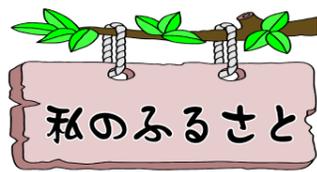


広大な横田基地を前に「横田基地の撤去を求めると」の高橋美枝子さんの話を聞く

が可能となり敵地深く入り込むことができるのです。きわめて危険な訓練が繰り返されます。今年4月パラシュート降下訓練中、パラシュートの一部が羽村第三中学校に落下する事故が起きました。騒音もひどく低周波の人体への影響も出ています。

「危険なオスプレイはいらない」の署名も始まっています。配備撤回の声をあげていきましょう。

(中葛西 涌井 純子)



長崎県

中葛西 藤戸 洋子

長崎県の佐世保港から高速船で25分の小さな島が私の故郷の大島です。

長崎空港からは、ハウス

テンボスを左に眺めながら、西海橋、大島大橋を渡るとタクシーで30分程だ。平成11年11月11日11時11分には、大島大橋が開通されてから、大島からも車で移動可

山の斜面に建てられた校舎

いました。

大島は坂が多く、学校へは、店の左手の坂道を毎朝上がり、校門を入ると長い長い階段（50段以上あったと思う）を降り・・・山の斜面に建てられた校舎な

れていた。

一番下の校舎は校庭に面してコの字型に建てられてあった。校庭の中央を通り抜けてフェンスから下を眺めると小さな谷があり小川が流れ、ヤギを飼っている

の間から、こちらに向かってくるように、あの軍艦島が見えていた。

現在では、年間30数隻もの船を作る西海市の大企業・大島造船所があり、大島酒造や大島トマト農園もあり、潤った町となっている。毎年、トライアスロン大会も開かれている。

友の会クリスマスうたごえ喫茶 みんなで唄えば生き生き元気

友の会年末恒例のクリスマスうたごえ喫茶が12月24日葛西みなみ診療所5Fホールでひらかれ、50人が参加しました。スクリーンに映し出された歌詞を見ながらジングルベル、手のひらを太陽に、ふるさと、北国の春の替え歌など20曲以上を元気いっぱいうたいました。

今年はアコーディオン奏者の岡村さんをはじめ東京のうたごえ運動で活躍されている辻さん、ギター奏者の三浦さんのリードで大いに盛り上がりました。



大きな口をあけて元気にうたう参加者→

やめさせよう都立病院の独立法人化

都立病院は都民のいのちを守る砦として役割を果たしています。高齢化社会を迎える今こそお金の心配なく都民が安心して医療が受けられるよう地方独立行政法人化をやめさせるために署名にご協力ください。集めた署名は友の会事務所まで送ってください。

忘年会 12/14

着物リメイクサークル



久しぶりの人も、急用で参加できなかった人もいましたが、28人が集まり、にぎやかに楽しく行いました

ますます意欲がわいてきました



友の会事務局長の黒木さんより「かさい保険医療福祉ビル」の説明をきく参加者

美味しいものでも食べて、日頃の成果を披露し、交流したところ、「進行は実行委員を募ってやります！」と心強いことばがかえってききました。

いつもは6台のミシン、糸などの裁縫セットを出して準備をしてくれる会員さんたち。この日は厨房に入って石井うたさんと郡山の野菜でサラダなどの準備を手伝ってくれました。

作品披露からアイデアと刺激をもらい、もっと良いものを作ろうという意欲が溢れていました。(森岡 糸子)

ドになり、仕出し弁当と豪華な手料理をテーブルにならべ、まずは乾杯。続いて久高さんの名司会で一人ひとり自慢の作品を披露しました。90才を過ぎて元気に通っているアドバイザーの伊藤照子さんや竹崎さんに感謝の品と声援を送った。着物リメイク作品をいっぱい作ってくれた方々にお礼を送ったりと楽しい時間を過ごしました。

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

カラオケお楽しみ会

- 楽しく歌いましょう
- 毎月 第3金曜日 13時～16時
 - 会費：900円
 - 「居酒屋好土」
 - 申込み：Tel. 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
 - 昼食・裁縫道具持参 ▼参加無料

囲碁・将棋クラブ

- 毎週 金曜日 13時～17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。

コカサ アミティエ

- 木の音色を奏でませんか
- 第1・2・4 火曜日 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。

さわやか喫茶

- 予約不要どなたでも
- 新年21日から
 - 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1・3火曜日 13時30分～15時
 - 葛西みなみ診療所 5階ホール

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

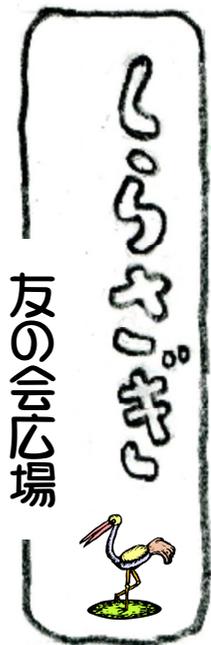
- 第1・2・3・5 水曜日 13時～16時
- 葛西みなみ診療所 5階ホール
- 参加無料ですが作品の実費が必要です。

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



俳句

江戸川 長沢 常良

鶺鴒や川さざ波の風あかり
迷路めく木場堀り行くや北ならい
玄冬や笠雲に雨兆すなり

三郷市 石塚 ふさ子

初春を祝うぬり絵や福寿草
医学の世我の曾孫に十センチで会う

東葛西 新 真

クリスマス・ツリーの陰に社会鍋減る
この一年葉代紙積んで暮れ残る
父母の享年超える一瞬一瞬除夜の鐘

短歌

西瑞江 豊田 育子

浅草の雑踏に聞く国訛りようやく覚えしあの広東語
未だ呆けぬ今は惚けぬと呟きつ路線図持ちて朝を出てゆく
貧農に生まれて革命生き抜きて欧風拒みし斉白石は
絵のごとくに文字書かれたり書のごとく蝶描きたる白石の筆

我が病思いて祈る千羽鶴友の優しさ身にしてみる

三郷市 石塚 ふさ子

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

川柳

東葛西 細川 ひろし

鈴成りの地上すれすれ蜜柑かな
境内に手締めひびくや歳の市
揺れる枝リズムミカルかな冬の蠅

南葛西 小宮山 鑑二

梨花ちゃんに国民栄誉賞あげたいな

エッセイ

私の休日

笠原 久美子

雨の降っていない休日は、外に出かけます。看護師2年目の夏に、自動車免許を取得。それから35年以上運転しています。

学生時代、荒井田美「中央フリーウェイ」を聞き、滑走路に見立てた道を走りたいと夢描きました。真赤なポリシエ（時代です）を運転したい。「ケンとメリー」のスカイラインに乗りたい。これは、まだ達成して

いない夢です。幸い、主人も車好きなので、普通スポーツカーを10台くらい乗り継いできまし

た。

今は、神奈川県三浦方面に行くことが多いです。海を目指して走ります。夕日の時間になると、海上に富士山が浮んでいるシルエットが見えます。綺麗ですよ。

でも「中央フリーウェイ」への思いも強く、時間があれば出かけます。勝沼を過ぎてしばらく走ると急に視界が開けて、本

当に滑走路を走っている気分が味わえます。正面に残雪残る、南アルプスも見えてきます。こ

こも捨てがたいお気に入りの場所です。

(二之江内科クリニック看護師長)

新聞ちぎり絵



松江 鈴木美和子

役立つ健康メモ 66 薬の話No.34

のどスプレー (上)

冬場になると、コマーシャルで目にする機会が増える「のどスプレー」。さまざまな種類がありますが、どのような薬なのか、使い方や気をつける点についてお話しします。

●どんな薬ですか？

市販ののどスプレーには、喉の消毒（殺菌作用）と炎症を抑える（抗炎症作用）の2種類があり、両方の成分を含有するスプレーもあります。使い方はいずれも1日数回、直接患部に噴射します。代表的な殺菌作用のあるものはヨウ素が入っている薬剤です。抗炎症作用のあるものはアズレン系と言われます。

風邪の80～90％はウイルスが原因です。殺菌作用のあるのどスプレーは、水に薄めて使う医療用うがい薬（ポピドンヨードガール）とほぼ同じ効果を発揮し、殺菌します。ヨウ素にアレルギー

ギーがある方は使用できませんので、気を付けてください。また症状の緩和には役立ちますが、かかっている病気自体の治療効果は実証されていません。



5～6日使用しても症状が良くならない場合は使用を中止し、医療機関を受診してください。

●医療用うがい薬との違いは？

医療用うがい薬にも、殺菌作用と抗炎症作用の2種類があります。殺菌作用のあるのどスプレーとの違いはヨウ素の濃度です。医療用うがい薬の濃度は0.02％～0.05％ですが、のどスプレーは0.5％と約10倍です。

消毒液としてのウイルスや細菌への殺菌効果は、ヨウ素入りの医療用うがい薬より10倍の高濃度で強力です。しかし正常な粘膜細胞を傷めてしまう可能性もあり、指定された用法以上の頻回の使用は避けましょう。

「いつでも元気」より転載

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

年おめでとございませう。今年も「猪突猛進」という言葉があります。周囲の配慮（迷惑）などおさまいなしに、ただやたらに進むこと。どこかの大統領や首相に似ていませんか▼安倍首相は、ことある毎に「9条改憲」を叫んでいますが、通常国会でも臨時国会でもまとまな審査会も開けず条文提起もできませんでした▼安倍政権が「成長戦略」の柱に据えた原発輸出事業が総崩れ。原発事故後の国際世論の変化も顧みず強引に進めましたが、トル

会員のみなさん、新年おめでとございませう。今年も「猪突猛進」という言葉があります。周囲の配慮（迷惑）などおさまいなしに、ただやたらに進むこと。どこかの大統領や首相に似ていませんか▼安倍首相は、ことある毎に「9条改憲」を叫んでいますが、通常国会でも臨時国会でもまとまな審査会も開けず条文提起もできませんでした▼安倍政権が「成長戦略」の柱に据えた原発輸出事業が総崩れ。原発事故後の国際世論の変化も顧みず強引に進めましたが、トル

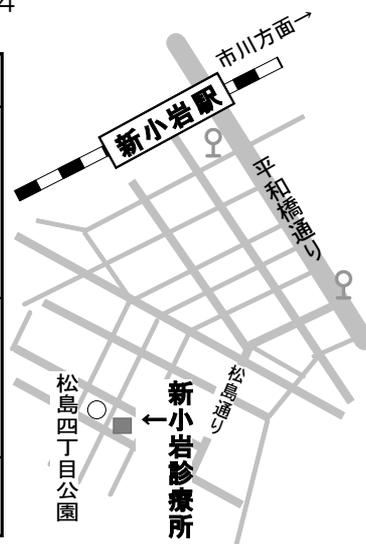
コ、リトアニア、ベトナム、インド、そして今回イギリスと行き詰まっています▼12月14日、沖縄県民の意思を無視し、政府は辺野古に埋め立て土砂の投入を強行。しかし、19日、ウェブサイト「WE THE PEOPLE」を利用して、アメリカ大統領宛「辺野古土砂やめて」の電子署名が10万超えたという新聞記事。27日で、16万超です▼国内を外を問わず、多くの人の声が政権の暴走にストップをかけます。今年も皆さんの声と心を集めた紙面づくりに励みます。

(伊藤)

新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

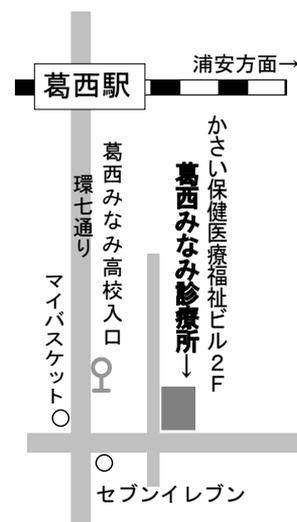
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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 10:00～ 12:30 (訪問診療)	関口康宣	第1.3.5 安藤浩 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 (訪問診療)	注① 予約外来 松村所長	関口康宣 (訪問診療)	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



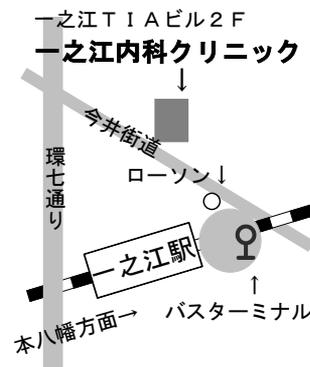
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:00～12:30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	瀬底
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	外来休診 訪問診療	高野所長	外来休診 訪問診療	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。