

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4月10日 第88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

## 市民と野党の共同で原発ゼロへ

### 福島を忘れない 3・9全国集会

東日本大地震・津波からあつという間に8年が経過しました。津波で東京電力福島第一原発が飲みこまれた瞬間、その後の原発建屋の水素爆発の瞬間、この二つの報道映像が今でも昨

日の出来事のように目の奥に焼き付いて離れません。「原発ゼロ



↑舞台上がり、集会アピールをする被災者の方々



集会参加の友の会会員の方々→

へ」と願い、上野恩賜公園の野外ステージに全国から1300人、江戸川健康友の会からは13人の会員が参加しました。オープニングセレモニーでは、音楽を通じて原発反対を訴えるサンバのグループと参加者全員が一体となり、「原発いらない、原発と共用・共存できない」と大合唱して始まりました。主催者の開会あいさつ、国會議員のあいさつが終わり、被災者である松本知子さんから避難生活の経験を聞くことができました。当時高校二年生で、榎葉町から祖父と両親の一家4人でいわき市に避難。その後学校や仕事の関係で一家バラバラに生活する事になり、もがき苦しみながらの8年間を涙ながらに話されました。

私は原発事故から三年目の2014年に、津波と原発事故の両方の被害を受け帰還困難区域となった富岡町と榎葉町を視察することができました。バスで町に近づくと、放射線測定器の警報音が鳴り響き、緊張感が高まりました。町の中は放射線量が

が高いため復旧作業もほとんど手つかずの状態でした。当然住民は誰一人おらず、住宅の庭先は草木が生い茂り、まさにゴーストタウンを見ているようでした。見えない放射線の恐怖、原発事故でふるさとを離れざるを得ない福島を視察して、避難生活をしてきた松本さんの話は、他人事とは思えず、もらい泣きをしてしまいました。

集会も終わりに近づき、被災者の方々が舞台上がり、参加者全員で集会アピールコールをしました。「地震で危ない原発止める・すべての原発今すぐ廃炉・原発よりも被災者守れ」などを連呼し、「福島を忘れることなく、原発ゼロは未来の希望」の思いを心一つにしました。

最後に上野から御徒町に向かったのデモ行進。たくさんの人で賑わうアメ横を横断して集会アピールをしました。信号待ちをしていた人々の温かい視線がとても多く感じられたデモ行進でした。

(矢野)

# 公害と異常気象の根はひとつ 地球温暖化で学習会



学習会を主催した地球懇の橋本良仁さん

## ぜん息患者が公害調停申し立て 支援活動を広げよう

やトヨタ東京本社に対し、助成制度の創設と財源負担を求めて国に働きかけるよう、要請しました。

年以内の手続きで、支援活動は短期間での運動が求められるています。

調停申し立ての申請人は気管支ぜん息・慢性気管支炎・肺気腫の患者さんで、相手は国やトヨタなどメーカー7社で、要望事項は、次の3点です。

毎年6月は環境週間です。「なくそう公害、守ろう地球環境、すべての被害者救済」を求めて、第44回全国公害被害者総行動が取り組まれます。6月5日～6日に環境省交渉や省庁への要請行動、集会やパレードが行われます。今年の活動の重点は、「ノーモア・ミナマタ、原発ゼロ、ストップ温暖化」と共に、「大気汚染公害被害者への「全国一律医療救済制度」の実現」です。

### 公害調停と要請内容

公害調停とは、総務省の公害等調整委員会の管轄で、公害の発生原因者と被害者が話し合つて問題解決をするための手続きです。

裁判とは違い、この公害問題に白黒をつけるという場ではなく、あくまでも話し合いで解決する場となります。そのため、通常1～2

①国は医療費救済制度を創設せよ。  
②メーカーらは同制度について相応の財源負担をせよ。  
③国・メーカーは患者に一定の金銭賠償（100万

### 医療費助成制度の創設求め

自動車の排ガスなどによる大気汚染が原因で発症したぜん息患者94人が、2月

18日、公害調整委員会に「公害調停」を申し立てました。この日全国から結集した患者と支援者は、環境省

世界年平均気温の上昇を産業革命以前の2度未満に抑えるため、今世紀中に温室効果ガスの排出量を「実質ゼロ」にすると約束しています。

しかし世界第二位の排出国アメリカでトランプ大統領が離脱を表明するなど、逆流が起きています。世界各地の高校生や大学生が政府や企業に地球温暖化対策の強化を求めて授業をボイ

コットする「気候のための学校ストライキ」を一斉に実施しています。  
ドイツ、オーストリア、スイスの科学者や学者がストライキを支持する声明を発表しています。「公害と地球温暖化問題の根は一つだ、2050年までに化石燃料をゼロにすることが求められています。」

### 第44回公害総行動でブレ企画として「東部学習会」が3月16日に

足立区の千住福祉学校でひらかれました。「異常気象と地球温暖化」で基調報告した増田善信氏（元気象庁気象研究室長・理学博士）は次のようにお話されました。

2020年以降の温暖化防止の国際条約「パリ協定」は16年に発効し、

「公害と地球温暖化問題の根は一つだ、2050年までに化石燃料をゼロにすることが求められています。」

①自動車メーカー宛の団体署名や要請行動  
②4月23日（火）、トヨタ東京本社前決起集会  
③6月5日（水）18時から総決起集会（虎ノ門・ニッショーホール）への参加を呼びかけています。

第44回公害総行動でブレ企画として「東部学習会」が3月16日に足立区の千住福祉学校でひらかれました。「異常気象と地球温暖化」で基調報告した増田善信氏（元気象庁気象研究室長・理学博士）は次のようにお話されました。

2020年以降の温暖化防止の国際条約「パリ協定」は16年に発効し、

「公害と地球温暖化問題の根は一つだ、2050年までに化石燃料をゼロにすることが求められています。」

①自動車メーカー宛の団体署名や要請行動  
②4月23日（火）、トヨタ東京本社前決起集会  
③6月5日（水）18時から総決起集会（虎ノ門・ニッショーホール）への参加を呼びかけています。

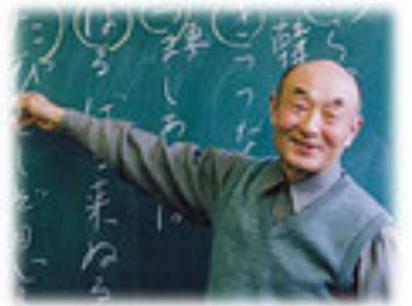
（黒木）

# 学ぶことは未来をひらくこと

## 夜間中学校のドキュメンタリー映画 鑑賞会

映画「こんばんは」は、墨田区文花中学校の生徒たちの学び姿や先生たちの楽しい授業が描かれていました。大爆笑する場面も。「こんばんはⅡ」では各地の夜間中学卒業生が、そこに辿りつくまでの苦難の道と学びの体験が語られました。鑑賞後の感想を掲載します。(小林)

(3月27日葛西みなみ診療所5階にて。34名参加)



先生もいきいきしている

◆私は終戦の年学校に入  
学、生活も大変だったが学  
校に行けたことを今考える  
とうれしく思う。文科省も  
本気になってもっと夜間中  
学を設置する必要がある。  
夜間小も必要ではないか。

やはり政治の力が必要だ。  
私も少しでも力になればら  
と思う。

◆今まであまり知ろうとし  
なかつた社会を見せていた  
だき感動しました。教師の  
大切さを知りましたが、根  
本は人間性ですね。映画に  
出ていらした先生方の情熱  
には本当に頭が下がしまし  
た。

◆「学ぶことは生きのびる  
こと」という生徒さんの言  
葉が耳に残ります。

◆墨田、荒川、江戸川など  
の夜間中学では外国人への  
扉を広げて待っている。夜  
間中学の毎日はドラマに色  
づいている。私の中学時代  
はークラス50人以上で何人  
かが登校できなかったが、  
その後どうしただろう。ま  
た戦災孤児の子どもたちは

どうしているだろう。「こん  
ばんはⅡ」は涙なしには見  
られなかった。

◆今回久しぶりに観たが、  
新鮮に鑑賞できた。やはり  
学びの精神を伝える映画だ  
と思った。私自身夜間中学  
に勤務できてよかったと思  
っている。

◆まず一番に日本に生まれ  
たことが良かったと思いま  
した。しかしその良い生活  
環境に気づかず過ごしてき  
たことが残念でなりません  
。人生が終わるまでに何  
か役立つことをしたいと改  
めて感じています。少しで  
も皆が良い生き方ができる

よくな政治を希望します。

◆学んでいる人たちの顔が  
輝いていて学ぶことで力が  
ついていくことが本当によ  
くわかった。チマチヨゴリ  
を着たハルモニが植民地時  
代の経験を話した時、先生  
が「償いきれないことをし  
ました」と正直に伝える場  
面、保守政党の政治家に見  
てもらいたいと思った。

◆正に教育の原点があると  
思った。こんなに楽しく学  
べる学校。つくづくいじめ  
の原因は何かを考えさせら  
れる。

◆教育を受けることは人生  
をいかに楽しく有意義に生  
きるか、ということなんで  
すね。改めて実感しまし  
た。



映画の一場面 楽しそう!

◆普通に中学へ行き高校へ  
行ける、それが幸せなこと  
だと再認識させられました  
。子供たちが色々な事情  
で小中学校へ通えなかつた

◆普通にもっと知ろうとし  
なかつた社会を見せていた  
だき感動しました。教師の  
大切さを知りましたが、根  
本は人間性ですね。映画に  
出ていらした先生方の情熱  
には本当に頭が下がしまし  
た。



若い人も教え教えられ学びます

◆夜間中学の実態がよくわ  
かりました。学ぶことの太  
切さ、必要性、喜びが感じ  
られます。多くの人に観て  
ほしいと思います。

# 高血圧のお悩み

## 生活習慣病の学習会 松島中央支部

3月29日

新小岩診療所の2階で所長の田村ドクターを講師に高血圧のはなしと題して学習会を行いました。「血圧」とは、血液の圧力によって血管壁が押される力



食事・運動療法のみで血圧のコントロールがうまくいかない場合は薬物療法もあわせて行っていきます。

血圧」と心臓が拡張して全身の血液が心臓に戻る際の圧力の「拡張期血圧」がある。血圧が高いといろいろな合併症（脳卒中、腎障害、心肥大、心不全、心筋梗塞、狭心症、閉塞性動脈硬化症など）が進行してしまつてもあるそうです。白衣高血圧（診察室で測定）の人も多いらしく、家庭でも測るのが良いのと。家庭血圧は朝と夜の1日2度測るのが原則で、朝起床後1時間以内に排泄を済ませ、朝食や服薬の前に測定する。夜は入浴後や飲酒後は少し時間をおいて、就寝前に測定するのがよいそうです。

高血圧になる原因は生活習慣などにあり、塩分の取り過ぎ、肥満、喫煙などに

### 前進座劇場 5月国女劇場公演

#### 「佐倉義民伝」を観劇しよう

2019年5月19日(日) 16:00開演(15:30開場)

友の会特別観劇料金 7,400円 (10,100円のところ)

※チケットの申込みは友の会事務局まで

電話：03-5679-7130

## 手作り料理をかこんでお誕生日会 <一之江センター>



みなでお祝い、笑顔がひろがります

2月27日、友の会一之江センターでは、1~3月に誕生日を迎えた会員さんを祝うお誕生日会がひらかれ、25人が参加しました。日頃から手芸、小物づくりで顔なじみの親しい仲間。手づくり料理、お菓子などを持ち寄り会話がはずみました。食べることは、人生のかけがえのない喜びです。社会とのつながりは長寿のひけつ。栄養と運動を大切に次回誕生日会も元気で集いましょうと散会しました。(江戸川 櫻井和代)

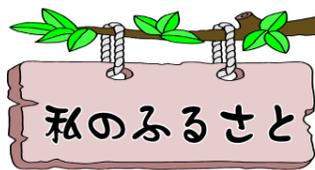
### 許すな安部改憲発議 2019 平和といのちと人権を 5・3 憲法集会

2019年5月3日(金・休) 11:00 ~ 15:30

会場：有明防災公園 (江東区)

○友の会で大型バスを用意します

○バスのりばと時間は参加者のみにお知らせします



## 大分県

### 西葛西 梶原安之

# ふるさととは どの糧

温帯化のせいで、昨年大分県田市は大水害に見舞われました。田畑は流され、床上浸水、辛うじて代々の墓だけは残った、ここが私のふるさといです。

家を三番目の弟が継いだものの早くに亡くなり、いまはその妻(息子が家を守つていたがこの在り様です。当初は国からの支援はあったというが、今は皆無一「お兄さん、お兄さん」と頼って来れば、年金暮らしの私も工面して、健康のためもあると食費を削つての

しを大事にしてほしいものです。今度のオリンピックを機に暮らしの観光立国を目指したい。そういうふるさと再生を考えてほしい。土着(ネイティブ)の日本人にはふるさとが必要で、栄養素として機能精神食品が欲しいし、語り合う友が欲しいのです。馬車馬のように働くだけでは体がもちません。いま私の周りには誘ってくれる友がおり、更に趣味仲間が大勢います。オレオレ詐欺でない聞き馴れた声の電話が掛かってくる。第二のふるさとも捨て難いものです。

支援。現地は市の日雇い業務も少なく、県外まで働きにいかねばならない模様。ふるさととは荒れ放題です。もつと政府はふるさとを大事にしてほしい。奇麗な観光地だけでなく田舎暮らしを

いや、ふるさとなしには生きていけません。小鮒を釣つた小川、土筆(つくし)を摘んだ野山が欲しいのです。私は今年で八十六歳になりますが、見るのは故郷の夢ばかりです。年をふれば

星の味わいのある「ふるさと」の詩句がよぎります。ふるさととは遠きにありて思ふもの……

### 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

●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  
●参加費1回につき200円。他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

### さわやか喫茶

予約不要どなたでも  
●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

### 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 9時半~11時  
●葛西みなみ診療所 5階ホール  
●入会見学いつでも。

### 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。

### 着物リメイクの会

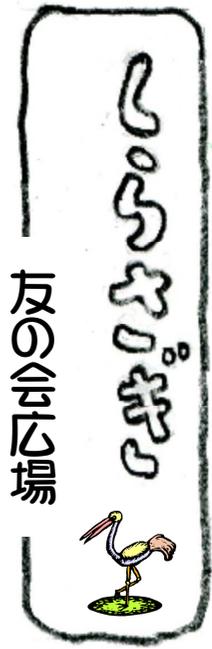
着なくなった着物で洋服や小物づくり  
●毎週 金曜日 10時~15時  
●葛西みなみ診療所 5階ホール  
●昼食・裁縫道具持参 ▼参加無料

### 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

### 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



# 友の会広場

## 俳句

江戸川 長沢 常良

区役所の海拔標示花辛夷（こぼし）  
 一望のダム湖の碧さ鳥帰る  
 佐倉の森鶯の初音牙へにけり  
 白足袋の材木屋来る檜の花  
 草で拭く春雨のシューズかな

東葛西 新 真

成人の日大関十余年横綱去る  
 彼岸過ぎまで話は空襲のことばかり

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日まで FAXなどでお届けただければ幸いです。友の会だより編集部

三郷市 石塚 ふさ子  
 久びさに友と語らい時を忘れて  
 さざ波にゆれておし島葦の宿  
 春雨の滴雫重たや梅の花



## 短歌

刺草を軍馬の為と刈らされき霞が浦にわれは十歳  
 飴いろの母使ひたる鯨尺目盛り三つは五センチほどか  
 ウィグルに民族の言葉禁止令この現代に耳を疑う

西瑞江 豊田 育子

瑞江 今井 雄二  
 バス車内老いを見かねて席立てばそわそわし出す前も後ろも  
 矍鑠たる被爆者なり声凜々し「平和への誓い」に胸熱くする  
 反省をしないが故に舌の根は乾かず彼らの暴言続く

## エッセイ

### 語り継ぐとは

3月10日

東京大空襲を語り継ぐつどい

東葛西 伊藤信子

一晩で10万人以上の市民が犠牲になった東京大空襲から74年目の3月10日、江東区文化センターで「東京大空襲を語り継ぐつどい」が、開催され、350名が参加しました。今回私は、「12才で弟妹の手を引き、江東区から旧葛西橋を渡って生き延びた」体験を持つHさんと一緒にしました。

墨田区での空襲体験を語ったのは、正木安喜子さん（86）。「防空壕に入ってから外を見上げると、B

29爆撃機の機影と焼夷弾が斜めに落ちてくるのが見えた。避難先の中学校にも30〜40人がいて、火の玉が窓ガラスを突き破って入ってきた。背中にやけどを負いながら、運動場を這うように歩いた。「私は、10万人の犠牲の上になかされている。戦争は悲惨なものです。どうか語り継いでください」との訴えは、参加者の心を打つものでした。

江東区の大空襲・戦災資料セン

ターを訪れて学んだ長岡市立小学校の6年生たちは、新潟・長岡空襲に当てはめた劇を作成・上演し、それをビデオレターにして届けてくれました。「修学旅行で東京大空襲のお話を聞き、それが私たちの心を動かし、今度は私たちが長岡の会場の皆さんに感動を与えることができました」のメッセージと共に紹介されました。

また、江東区南央小学校の6年生は、「多くの人たちが火だるまとなったと聞いて、とても怖かった。自分の国に住んでいる人たちと同じように、相手の国の人たちの命を考えられたら戦争はなくなるのではないか」とスピーチしました。

直木賞作家の中島京子さん（「小さいうち」の作者）が、「記憶を受け取る〜想像力の鍛え方」と題して講演を行い、実際に空襲を受けた人たちが少なくなる中で資料や戦災遺構をもとに思い浮かべていくことの大事さ、戦争の悲惨さを受け継いで行くことの重要性をお話してくれました。

『語られた体験が、想像力を育み、次の世代に受け継がれる』その大切さ、すばらしさを実感させられたつどいでした。

## 役立つ健康メモ 68 薬の話No.36

### 紫外線と日焼け止め (上)

#### ●紫外線の種類

紫外線はエネルギーや波長の順に UVA、UVB、UVC の 3 種類があります。UVC は紫外線の中で一番有害ですが、オゾン層に吸収されるため地表に届くのは UVA と UVB です。

UVA は皮膚の奥深く、真皮まで届きダメージを与えます。深いしわ、たるみの原因になります。窓ガラスや雲を通過するため、曇りの日や室内でも注意が必要です。

UVB は肌表面が赤くなる炎症を起こします。UVA より有害で、肌のしみ、しわ、そばかす、皮膚がんや白内障の原因になると言われています。

紫外線の影響は肌のタイプで異なります。日本人など有色人種は白色人種に比べて、紫外線の影響が少ないことが分かっています。

#### ●紫外線とビタミンD

日差しを浴びると紫外線の作用により体内でビタミンDを合成します。ビタミンDは骨や歯の形成に

必要な栄養素です。1日15分程度の紫外線を浴びれば必要なビタミンDを得られるため、日焼けをするほどの日光浴は必要ないでしょう。

紫外線対策は(1)長時間、日光に当たらない(2)帽子、日傘、手袋、UVカット機能のサングラスを活用する(3)日焼け止めを使うの3点です。



#### ●日焼け止めの種類

日焼け止めの成分は「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」に分類されます。

紫外線吸収剤は、紫外線を吸収し熱エネルギーに変えた後に外部へ放出させます。肌への負担が大きく、敏感肌や子どもにはあまり適しません。

紫外線散乱剤は、紫外線が直接肌に当たらないように反射させ散乱させます。紫外線吸収剤より肌への負担が軽いとされています。ただし、日焼け止めのクリームが白く残ることがあります。

(次号につづく)

「いつでも元気」より転載

#### 編集後記

▼3・11前後、マスコミでも大震災や原発問題をいろいろな角度から取り上げた。原発の集會も各地で。私も何かしなくてはと3・9の集會に参加した。あれから8年、すぐにもエネルギー政策転換がなされると思うたのに：▼8年前と同じように一斉地方選の年。参議院選挙と合わせ、政策転換を迫る絶好のチャンス。あきらめることなく

選挙権の行使で賢い選択を▼春らんまん。お花見、もう済ませたかしら？さくら前線を追って国内旅行をするのがリタイア後の夢だったけど、まだ実現していない。実現させたいことを持つのは良いことだ▼毎日、今日しようと思っていたことを済ませたら、あとはにこにこ笑って。これが健康の秘訣だとかか読んで。何をすることも健康第一ですよね。(太田)

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。

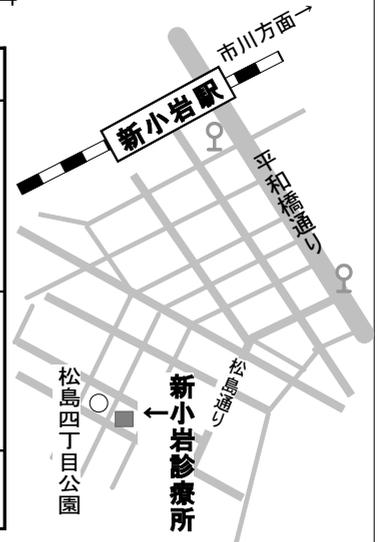
◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



### 新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

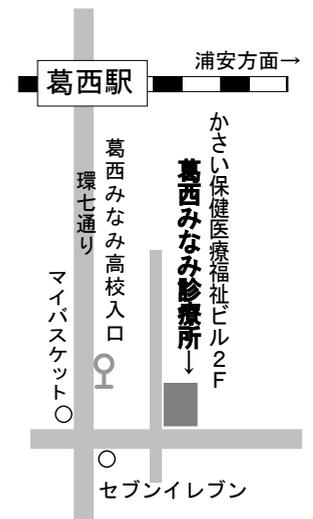
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



### 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

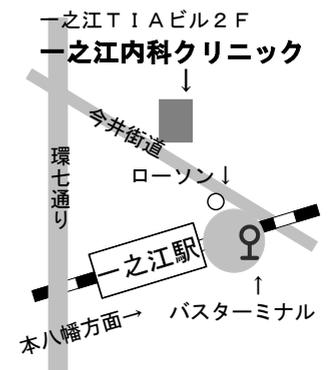


注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)  
 注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。  
 内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。

### 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。