

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7月10日 第91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

社会保障は生きる権利

憲法を生かして安心して住みつづけられるまちづくりへ



憲法9条改悪に反対して、平和と人権が大切にされる社会、権利としての社会保障確立のために、友の会を大きくしようと訴える猪瀬悠紀子会長

江戸川健康友の会第10回総会開く

「安倍9条改悪と社会保障の負担増・給付削減をストップさせよう」「友の会を大きくして安心して住みつづけられるまちづくりへ」のスローガンを掲げて、6月22日、葛西みなみ診療所5階ホールにて江戸川健康友の会第10回定期総会が開かれ、106名が参加しました。総会には「異常気象と地球温暖化」について、元気象庁気象研究所室長・理学博士の増田善信先生がお話しされました。



関心の高かった講演内容で会場満杯

た。難しい気象変動のメカニズムに、参加者は熱心に図を見ながら聞き入っていました。

お話の最後に原発ゼロ、自然エネルギーへの

転換を訴え、再生可能な範囲内で生活する、ルールある社会をめざそうと締めくくりました。(詳細は3ページ)

区内民主体からの来賓あいさつでは、参議院選挙が目前ということもあり、安倍政権による社会保障の負担増・給付削減

減、公的年金制度への姿勢批判や、憲法9条改悪を許さないなどに言及。安倍政権を倒し、新しい政治に変えようと呼びかけがありました。

10回目の節目を迎え、今回写真を掲載したカラー30頁の総会議案が作成され、スライドでの説明と共に活動報告と活動方針が提案されました。

会計報告と予算案、役員提案が行われ、第10回議案は大きな拍手で承認されました。

総会議事終了後、懇親会が開かれ、講師の増田先生も参加して質問に答えるなど、交流を深めました。

また、コカリナサークルのみなさんが、美しい演奏を聞かせてくれました。(森岡)

「友の会だより」8月号はお休みします



増田善信先生

温暖化防止は待ったなし

残された時間はわずか30年

第10回友の会総会における増田善信さんの記念講演の要旨を紹介します。

気温上昇を1.5度に留める重要性

地球温暖化による気候変動は、世界中で干ばつや大洪水、台風の巨大化など甚大な被害をもたらしています。国際気候変動枠組第24回締約国会議(COP24)が昨年末、ポーランドで開かれました。COP24を前に発表されたIPCC(国連気候変動に関する政府間パネル)では、産業革命(18世紀後半～19世紀)前に比べ、世界の平均気温はすでに約1度上昇しこの段階でも世界中で異常気象が起っており、早ければ2030年には1.5度上昇し、すでに人々の暮らし、自然など、生態系への影響は深刻なものに、地球環境を守るには何としても1.5度の上昇までに抑えなければならない。そのためにも2030年までの対策が重要で、二酸化炭素(CO₂)、メタン(CH₄)などの温室効果ガスの排出量を約4.5%削減、2050年頃までに「排出ゼロ」とし、パリ協定より前倒して、世界全体で達成する必要があります。ただ、どのように削減目標を引き上げていくか、まだ道筋は見えていません。

温暖化防止は待ったなし 残された時間30年

IPCC(2013年)は、このままの温室効果ガスを放出し続けると、21世紀末の気温上昇は2.6～4.8度、海面水位上昇は0.45～0.82mになる。しかし、温室効果ガスを抑制すれば、気温上昇は0.3～1.7度、海面上昇は、0.26～0.55mに抑えられます。このまま放置すると、異常気象は、確実に増えるものとなります。

IPCCの調査によって、CO₂(二酸化炭素)の累積排出量と世界平均気温の上昇率が比例していることが分かっています。

温暖化が進むとなぜ異常気象が増えるか

異常気象には2種類があり、①竜巻や集中豪雨のように狭い範囲の激しい気象現象、②干ばつや長雨、豪雪、熱波、寒波のように10日以上も同じよ

うな異常天候が続くなどです。

前者は、温暖化によって鉛直安定度が悪くなり、海水温の上昇で、さらに、鉛直安定度が悪くなって起こる。後者は、極地方の雪や氷が解け、その結果、赤道と極地方の気温差が、地面近くでは小さく、上空では大きくなり、大気循環が変わり、ブロッキングが大きくなるためと考えられます。2018年7月の西日本豪雨は、ブロッキングによって、同じような気流が生まれ、多量の水蒸気を含んだ不安定な空気が次々と同じ場所に流入して線状降水帯ができて豪雨をもたらしたものです。

原発ゼロ、自然エネルギーで世界を救おう

自民党政府は、パリ協定の目標達成として、今世紀後半までに「脱石炭」といいながら、石炭火力を温存し、原発は「再稼働」を狙っています。

原発は人類社会を滅ぼし、福島では、今も4万人の人が帰還できないでいる。河川・港湾を汚染する放射能や汚染水、小児甲状腺がんの子供の増加などが心配されています。私たちは、太陽光・熱の利用、水力、風力発電、地熱や潮流発電など、原発ゼロ、自然エネルギーへの転換で、持続可能な社会を目指しています。原爆と原発は双子の悪魔です。戦争のない平和な社会、法律や条約で規制するルールある社会を作りましょう。

鉛直安定度とは

大気の成層が激しい鉛直運動が起こりやすい状態になっているかどうかを示す指標のことをいう。

上空に寒気が来て上空の空気が重くなり、丁度「起き上がりこぼし」を逆にしたような状態になる。「起き上がりこぼし」を逆さにすると頭の方が重いので、すぐにひっくり返る。寒気は重いので、上の空気は下に、下の空気は上に上がり、強い上昇気流が生まれる。このような状態を鉛直安定度が悪いという。

ブロッキングとは

順調に西から東に移動していた偏西風の波動が、大きく二つに枝分かれし、10日以上長期にわたって停滞することをいう。上空の西風ジェットの流れが妨げられ、ブロックされた状態になるので、ブロッキングという名前が付けられた。ブロッキングが起こると、同じような気圧配置が何日も続き、熱波や寒波、干ばつや長雨など、長期の気候変動が起こりやすくなる。

野党の共闘と草の根からの闘いで

ストップ安倍政治!

「戦争させない江戸川の会」第3回総会

6月21日、「戦争させない江戸川の会」第3回総会が、開催されました。60名余の方が参加し、経過報告や会計報告を受け、今後の取り組みの方針を確認しました。

3000万署名も区内で3万筆を超え、ピースウォークや区民集会などにも取り組んで来ました。7月の参議院選挙で安倍首相を政権の座から引き下ろすこと、決意を新たに4年目のスタートをしました。

「江戸川の会」は、安倍政権の執拗な「九条改憲」の動きの中で、江戸川区内の反対の運動を草の根から築きあげ、区内の幅広い共闘組織「戦争させない総がかり行動実行委員会」の中で中核的な役割を担ってき

ました。「駅頭宣伝」活動、増えている実態の報告がありました。第一部の学習会には95人が参加し、昨年引き続きNPO法人医療制度研究会副理事長・本田宏先生の「どうなる介護保険」をテーマとした講演が行われました。中村事務長から議案の提案がされ、その中で国民健康保険料・介護保険料の上昇と共に福祉・教育予算が削減され江戸川区は23区の中で下位、国民健康保険料は23区で最も高く生活に困窮する方々が



パワー全開、元気の出る講演

「忘れず、諦めず、手をつなぐ」ことを強調。安倍改憲は、世界の警察官から米国が撤退した、その肩代わりとして「列強」としての地位回復を狙うもので、そのための「戦争国家」への道をひた走っていること。しかし、世界は圧力・抑止か

ら対話へと情勢は変化している。また、参議院選挙前に、年金問題・イージスアショアの不手際・国家戦略特区の不透明さ(森・加計問題と同質)など安倍政権のでたらめさがこれでもかた出ている。安倍退陣にはこの参議院選挙が最大のチャンス。野党共闘の勝利でストップさせよう、と訴え。

最後に、自由で民主的な平和国家を次の世代に引き継ぐために、憲法12条を用い、「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によってこれを保持しなければならぬ」と、声をあげ続けることこそいま求められている、と結びました。(伊藤)

国保料いちばん高い江戸川区

江戸川社保協第23回総会

江戸川社会保障推進協議会・第23回総会が



笑いを交え講演する本田宏先生

6月9日、東京土建江戸川支部会館3階にて行われました。

中村事務長から議案の提案がされ、その中で国民健康保険料・介護保険料の上昇と共に福祉・教育予算が削減され江戸川区は23区の中で下位、国民健康保険料は23区で最も高く生活に困窮する方々が

増えている実態の報告がありました。

第一部の学習会には95人が参加し、昨年引き続きNPO法人医療制度研究会副理事長・本田宏先生の「どうなる介護保険 日本

うなる介護保険 日本実しない理由」と題した講演が行われました。現在の介護保険は「国家的詐欺」に等しいと様々な実例を挙げ、わかりやすく話していただきました。(高取)

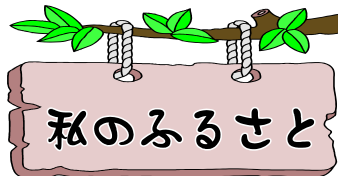
歴史の真実を語り継ぐ 第19回 戦争展 in江戸川

2019年8月31日～9月1日 (土～日)

タワーホール船堀1F 展示ホール1・2
 8/31(土) 10:00～19:00
 9/1(日) 10:00～17:00



- ◎特別企画 8/31 13:00～14:00
 講演・戦争への道 (大野一夫さん)
 証言・東京大空襲の夜 (廣山 敦さん)
- ◎被爆証言 9/1 15:20～17:15
 証言とトークショー、夏服の少女上映 他



品川区

南葛西 高橋ウメ子

父の実家があった長野県辰野で生まれましたが、父の勤めていた戸越の会社が軌道に乗り、二才の頃には武蔵小山に住んでいました。

小学生の時、商店街は日本初のアーケード街として話題になり、子供心にも武蔵小山に住んでいることが誇りでした。

戦後、商店街を再建したのは、満州から引き揚げて

きた人達のおかげで、アーケードにする時も大変苦労したと母から聞きました。小学校の同級生のお店もたくさんあり、買物かごを下げる母と買い物に行くのが楽しみでした。銭湯帰り

は、家族そろって中華店で野菜たっぷりのタンメンを食べてから、東映の時代劇三本立てを観に行くのが恒例でした。結婚してからも子供達を連れてよく実家に帰り、衣

日本初のアーケード街での なつかしいくらし

の楽しみは、甘味処でぜんざいや小倉アイスを食べることに、日本茶店の抹茶ソフトクリームを食べることでした。

駅前と商店街には六つの映画館があり、土曜の夜

中学校の同級会で、何十年かぶりに訪れた武蔵小山駅前は、線路も踏切もなく、建設中の超高層ビルには圧倒されました。アーケード街は「パルム」という名称になり、大型スーパーができて、チェーン店も多く、おしゃれでにぎやかな通りになりました。でも昔

からのお店は少なくなり、同級生のお店もなくなって跡地にはりっぱな区の会館が建っていました。悲しかったですが、これも時代の流れでしかたがないと思いつつ帰路につき

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

カラオケ好きな方と一緒に歌いましょう!
 ●毎月第4水曜日
 13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
 (祝日はお休み)
 ●8月はお休み
 ●食事代
 コーヒー付600円
 ●葛西みなみ診療所

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。

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

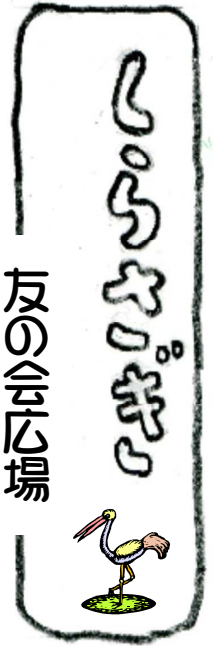
●毎週 金曜日
 13時～17時
 ●新小岩診療所
 3F会議室
 ●参加無料です。
 みなさんの参加をお待ちしております。

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
 ●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



俳句

江戸川 長沢 常良
 聳え立つ大冠木門梅雨に入る
 十葉の花の愁ひの風来る
 東雲の川に潮満ち著我の花

三郷市 石塚 ふさ子
 ベランダに泳ぐ小さな鯉のぼり
 雨衣まとう紫陽花梅雨の花

東葛西 新 真
 父の日は路地をはさんで嬰の一声
 父の日や「生きてゐる兵隊」読む令和

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
 十五羽の一团の鴨水遊び
 炎天下魚飛び進む飛沫かな

南葛西 小宮山 鑑二
 G 20 2日間のみ首都になり

江戸川 小林 功
 ひとり者カギ裂キズボンガムテープ
 泣き叫ぶ赤ちゃんスマホで泣きやませ
 見つからぬエステ帰りのほめ言葉

短歌

西瑞江 豊田 育子
 人生の終章に棲むわが室に緑のカーテン垂らしてみむか
 ドア近くの点字プレートに触れてみる「開」の点字は凸凹五つ
 子等を育てしこの廢屋も島人に譲ると決めてけふ署名せり

瑞江 今井 雄二

電車内荷物を持ち方置き方が迷惑行為の今やトップに
 車内ではいつせいにスマホとにらみ合い時々やりと笑う不気味さ
 戦場を知らぬ二世の政権なれば微塵も感じぬ九条の重み

三郷市 石塚 ふさ子
 愛犬が逝った浄土に日がしずむ一人寂しや土手のそよ風

新入職員紹介

大友皓平さん

一之江内科クリニック事務

4月から新卒事務として一之江内科クリニックに配属されました。大友皓平です。年齢は22歳、出身は埼玉県のさいたま市です。

3歳上の兄の影響で、小学2年生から硬式テニスを始め、中学・高校ともにソフトテニス部として、毎日部活動をしていました。



大学時代はガソリンスタンドでアルバイト、危険物取扱の国家資格取得

という理由で、保育士を目指して保育園や障がい者施設での実習を頑張りました。結果的には、保育士になりませんでした。が、今でも子どもが好きという気持ちは変わりませんし、4年間の大学生活は無駄ではなかったと思っています。民医連に入ったきっかけは、祖父や両親が民医連で働いていたからです。

老後は年金に加えて2000万円が必要であるという、金融庁の金融審議会の報告書が出たという記事を目にしました。健康に過ごすためには、まずは安心して生活が送れるようにすることが不可欠であると思います。今後、健康友の会々員を増やしていく活動をしていきたいと考えています。

未熟ではありますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願ひします。

◎第19回戦争展 in 江戸川で、「ぞうれっしやがやってきた！」を歌いませんか？ いっしょにうたう人募集しています。

練習日 7/6小岩図書館13時〜 7/15東部フレンドホール 9時半〜 他 連絡先：03-3658-0807 永井きくい

役立つ健康メモ 71 薬の話No.39

災害と薬

◆震災時の薬をめぐる状況

東日本大震災の直後は、自宅に帰れない、交通網が麻痺してかかりつけの病院に行けないなど、さまざまな理由で「いつも飲んでいる薬」が手元にない状況になりました。医療機関や薬局の多くが甚大な被害を受け、診療や営業をしているところには患者さんの長蛇の列ができました。

しかし、電源などのライフラインが断たれているため通常の業務はできません。薬局ではパソコンで患者さんの薬歴を閲覧することができず、調剤に用いる機器も使用できないため、すべて手作業でした。

医薬品の調達も大変でした。薬の在庫数に限界があり、震災直後は数日分の薬しかお渡しできませんでした。

避難所では、津波で薬やお薬手帳が流されて普段飲んでいる薬を服用できず、劣悪な環境下で体調が悪化した方もいました。医療チームも飲んでいた薬を特定するのに苦慮したと聞きます。

◆災害への備えが大切

大規模災害発生初期には、緊急度の高い救急患者さんが優先されます。いつも飲んでいる薬は常に1週間分程度の予備が手元にあるようにし、処方された日付が古いものから順に服用しましょう。

薬の中断による身体への影響がとても大きい疾患もあります。ご自身の飲んでいる薬を中断すると身体にどのような影響があるのか、日頃から把握しておきましょう。

お薬手帳は大切です。大規模災害などで受診が困難な場合、お薬手帳でいつも飲んでいる薬を確認できれば、処方箋なしでも薬局で薬をお渡しできる特例が認められることがあります。

また、避難所などでは災害処方箋が発行されません。緊急の場合に役立てられるよう、外出時もお薬手帳を持ち歩くようにしましょう。スマートフォンでは電子版お薬手帳を利用できます。ただし、インターネットにつながり、電源を確保できる環境が必要です。

普段飲んでいる薬の在庫がない場合は代替薬で対応したり、急な体調変化には新たな薬が処方されることもあります。お薬手帳に既往歴や副作用歴、アレルギー歴を記載しておきましょう。

「いつでも元気」より転載

編集後記

▼梅雨の時期、湿気が苦手なわたしはついエアコンに頼ります。暑くてもカラッとしたい気候の地域に住みたい！なんて思いながら▼友の会総会での講演の内容「異常気象と地球温暖化」が3ページに掲載されています。二酸化炭素の排出量を減らし地球環境を守るため、わたしたちひとり一人にできることは？▼家庭からの二酸化炭素排出は主に電力、ガス、ガソリンからだそうです。つまり、公共

交通機関を利用、徒歩や自転車にする。電化製品の使っていないコンセントを抜く。買い替え時は省エネ製品を選ぶ。エアコンの設定温度は、夏は28℃、冬は20℃に。テレビのつけっぱなしはやめる。お風呂は続けて入る。水の出っぱなしはしない。電力会社を再生可能エネルギー重視の会社に切り替える。太陽光発電の導入を検討するなど、いままで普通に言われていたことのように。忘れがちですが続けましょう。(森岡)

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。

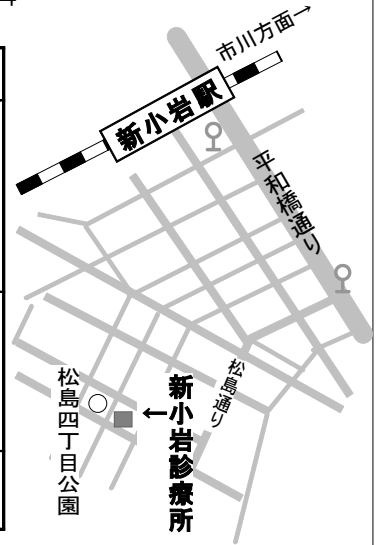
◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

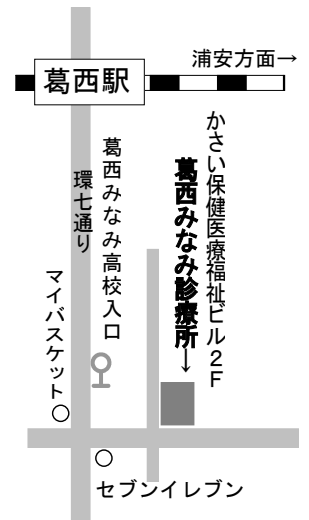
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



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 (訪問診察)	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 (訪問診察)	注① 予約外来 松村所長	関口康宣 (訪問診察)	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。