

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

2020年4月10日 第98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

新型コロナウイルスの予防

新小岩診療所 所長 田村 倫朗



2019年12月中国湖北省

武漢市から始まった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、世界的大流行となつていきます。人類が初めて経験する病原体ということに不安を禁じえません。

現在わかっていることは、発熱・咳などの風邪症状が1週間程度と長く続き（無症状の人もいます）、80%は自然によくなる、20%は肺炎を起こす、2〜3%は重症（インフルエンザは0.1%）になります。重症化率は高齢者で15%、持病のある方で6〜10%、健康成人で1%です。症状が出てから最初の数日

は普通の風邪と新型コロナウイルス感染症の区別がつかえません。診断できたとしても現在はまだ治療薬はありません（4種類が重症化患者さんに試験的に使われています）。

そのため風邪症状のときは仕事を休んで自宅療養が勧められています。その期間は一般の方は4日間、高齢者・持

病のある方は2日間です。症状が悪化する場合やその期間が過ぎても症状が続くときには江戸川保健所03・5661・1124やかかりつけ医に電話相談してください。ただ診療所では新型コロナウイルスの診断はできず、疑いのある患者さんが重症化のおそれのあるときに大きい病院へ転送することになります。

感染者がくしゃみや咳を手でおさえその手で周囲の物を触ったり（接触感染）、感染者がくしゃみや咳をしたときに空气中にウイルスがただよい

病のある方は2日間です。症状が悪化する場合やその期間が過ぎても症状が続くときには江戸川保健所03・5661・1124やかかりつけ医に電話相談してください。ただ診療所では新型コロナウイルスの診断はできず、疑いのある患者さんが重症化のおそれのあるときに大きい病院へ転送することになります。

4月中は家の中で体を動かそう 食事会・サークル活動 休止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染がひろがる中、友の会東部ブロックでもお花見や食事会などの開催が中止されています。集団感染が起きやすい環境として①換気の悪い密閉空間②多数が密集する所③近距離での会話が上げられています。各種サークル活動では密集した場所で近距離での会話を楽しんだり、食事をする場面があります。江戸川健康友の会では、健康保持が最優先との立場から、次の活動を当面4月中休止とします。

▼「水害の学習会」(4/28)

▼ほっとカフェ、カラオケお楽しみ会、囲碁・将棋クラブ（松島中央支部）

▼一之江センターでの火・水・木開催の手芸・小物づくり他（一之江支部）

▼食事会、健康体操、手芸サークル、うたごえ喫茶、着物リメイクサークル、コカリナ教室（葛西支部）

「国保料値上げしないで！」

公費一兆円投入で 均等割の減免を



友の会会員で区議
会議員の大橋みえ
子さん

国保料が高すぎて払えない、
の声が毎年ひろがっています。
6月ごろまでに決まる20年
度の国保料、後期高齢者保険
料は今年も値上げされます。
江戸川区の国保料などについ
て区議会議員の大橋みえ子
さんに寄稿していただきました。

国保料均等割が一人年間 55200 円 23 区で一番高い

区民のみなさんへの通知はこれからですが、また保険料値上げです。国民健康保険の江戸川区加入者は約 14 万人で、区民の 2 割に当たります。そのうち 18 歳未満は約 1 万 2 千人で、子どもは収入がなくても一人年間 55200 円を払う仕組みです。昨年、子ども 2 人を育てながらお店をやっている方が国保料を滞納し、学資保険を解約してやっと払ったと聞きました。国保世帯のうち約 2 割が滞納しており、一部納入すれば発行される短期証は年間約 2 万件にのびります。

この 20 年間の均等割を比べてみると、2000 年度は 33300 円、2010 年度は 39900 円、今回の値上げ幅の大きさがわかります。

国保料はどうして高いの？

昨年度の国保料均等割を比べると、千代田区は 48300 円、江戸川区は 53100 円で、4800 円も安いのです。保険料計算のしくみが変わり、それぞれの区で決められるようになったことから差がでてきました。補助金をゼロにするという国の指示もあり来年もすでに値上げが予定されています。残念ながら、補助金ゼロの方針を江戸川区は最も早く進めており、均等割が 23 区で一番高くなったのです。

年間の保険料

○年金受給者2人世帯（65歳以上）	年収200万	10万2952円	他区より5831円高い
	年収300万	25万9752円	他区より15531円高い
○給与所得者3人世帯（65歳未満・子10歳）	年収200万	22万2904円	他区より12257円高い
	年収300万	32万7144円	他区より18807円高い

公費の一兆円投入で医療保険を充実させ 均等割の減免を

均等割をなくし、社会保険と同じように所得に応じた保険料にすれば、「きょうかいけんぽ」と同じくらいの保険料となり、どんなにか負担がへることでしょう。

憲法 25 条には「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」とあり、国民健康保険第一条は「この法律は、国民健康保険事業の健全な運営を確保し、もつて社会保障及び国民保健の向上に寄与することを目的とする。」とあります。政府の責任はどこにいったのか、あらためて問いたいところです。

後期高齢者医療制度ができて 12 年 保険料は値上げばかり

2008 年から実施された医療制度（75 歳の誕生日からの医療保険）には反対の声が大きかったことから保険料軽減特例（加入後 2 年）がもりこまれ、さらに特別な 9 割軽減もありました。この 9 割軽減が 2017 年に廃止されたことから保険料が 10 倍になった方（区内で約 400 人）もいました。また、世帯収入で保険料がきまることから、本人が無年金でも保険料を払う仕組みになっています。80 歳過ぎの女性は保険料値上げで息子の負担が増えて悪いと心配しています。昨年の区内の後期高齢者医療加入者は 71418 人。保険料が 2 年ごとに値上げというのは、高齢者いじめそのものではないでしょうか。

東京大空襲 江戸川慰霊碑巡り

路地裏平和行進

東京大空襲の犠牲者追悼式に先だつて3月1日に行われた路地裏平和行進には、健康友の会から6人が初めて参加しました。戦災の猛火の中で焼け残った施設や慰霊碑を巡り、追悼式への参加を呼びかける取り組みです。

行進のスタート地点は北葛西の安楽寺で、船堀街道を北進し、東小松川から小松川橋経由で、さくらホールの平和の像前までの行進。約40名が参加しました。主催は「世代を結ぶ平和の像の会」。

安楽寺は、大空襲時は避

難者の救援、炊き出しなどを行ない、また犠牲者の供養も行いました。仲台院は、將軍の鷹狩りの際の御膳所となったお寺。門前の地蔵は空襲の炎で一部溶けています。正徳寺（東小松川）は空襲の際、炎と高熱を受け全焼しました。宝積院（東小松川）のイチヨウの木は空襲で焼け、枯れたと思っていたのだが、やがて芽が出てきてよみがえったとのこと。泉福寺（東小松川）も大師堂以外消失。住職の岡田さんは、平和観音を建立し、戦没者の名前を記し、追悼しています。正養寺（平井）戦災死者の慰霊碑塔があり、毎年法要。大空襲で旧中川にたどり着いたご遺体を地域の人たちで引上げ供養、その数は2896人。

旧江戸川区役所（小松川）南葛飾郡役所として小松川に設置。江戸川区の誕生は昭和7年に7町村が合併、10万人でスタート。昭和20年（1945年）大空襲で区役所庁舎全焼。現在さくら公園内に役所の文書庫が焼け残り保存されている。その後小松川高校の一部で業務し、現在の中央1丁目に移転しました。（江戸川区の50年史から）

〈路地裏平和行進に参加した友の会会員の感想〉

◎初めて参加したが、東小松川や葛西地域のお寺が大空襲で被災した人々の救護や犠牲者の供養をしていることを知った。◎空襲の被害が荒川を超えて江戸川までひろがっていたことも知りました。こうした平和行進は大切な活動だと思ふ。◎宝積院にあるイチヨウの木が枯れたと思っていたのがやがて芽が出た。現在は区の保護樹になっているとのこと。友の会の歩こう会のコースにと考えました。

3/10 東京大空襲から75年

小松川「平和の像」の前で献花

一夜にして10万人が亡くなったアメリカ軍の「東京大空襲」から75年になります。今年も3月10日は、区内の小松川さくら公園内にある「世代を結ぶ平和の像」を前に献花台が設けられ、花や折り鶴をささげ、犠牲者を追悼しました。追悼式には、健康友の会の会

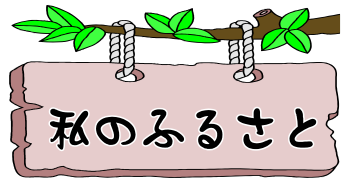
員や江戸川原水協をはじめ、世代を結ぶ平和の像の会員など、80人が参加しました。

原水協の柴崎啓一郎事務局長は「今日という日を忘れずに次の世代に平和の尊さを伝えていきたい」と決意を語りました。



右上⇨空襲で一部が溶け落ちていた仲台院の地蔵像。左上⇨宝積院のよみがえったイチヨウの木。左⇨小松川さくら公園内にある世代を結ぶ平和の像前で友の会参加者

(黒木)



私のふるさと

長崎県

江戸川 神尾 美津子

私の故郷は、長崎県南高来郡森山街慶師野（その後町村合併で諫早市に吸収合併）。1933年（昭和8年）8月20日に生まれました。

父は、竹細工で箆やザルをつくる仕事、母親は農業に専念、男4人女5人の兄弟でした。森山尋常小学校で6年間学び、新制森山中学校で3年間学びました。山に囲まれた農村地帯で、貧しくとも家族一緒に暮らして

ていました。

14歳の時に森山村で終戦を迎えました。小さいころの思い出という出来事は、やはり長崎への原爆投下です。ラジオはなかったのですが、とにかく空一面

島での原爆投下はわからなく、何日か後に母親から長崎に原爆が落とされたことを知らされました。姉が長崎市に住んでいて、父親が探しに行ったことを覚えています。

出都内を転々としながら、江戸川区に住んで、もう50年以上になりました。かくれんぼや縄跳び、お手玉で遊び、田んぼの草取りなどして幼少を過ごし、春夏秋冬を感じながらの野山に囲まれた森山は懐かしい。昔は雪など降らなかったが、今は降ることもあると、生存している弟から聞きました。これも気候変動のせいでしょうか。

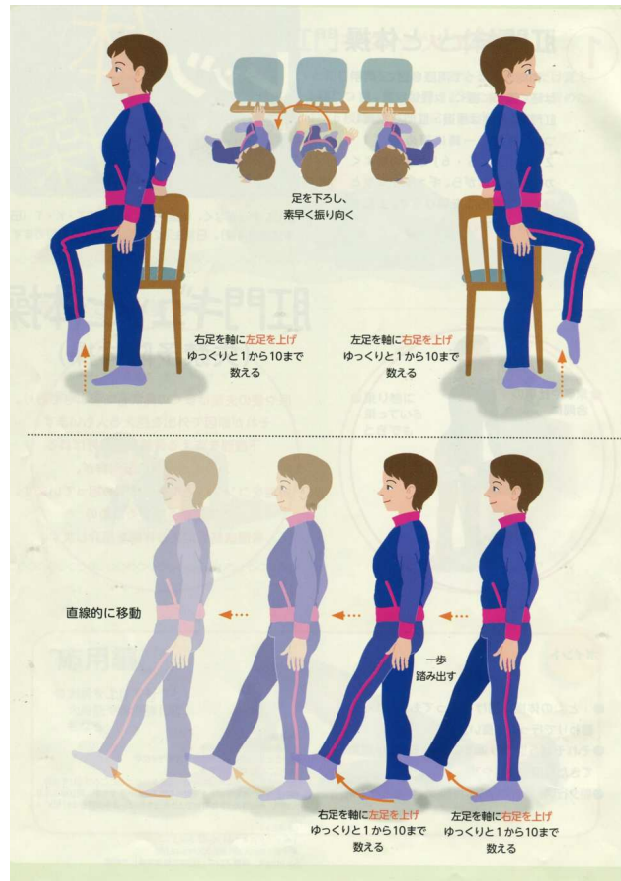
野山にかこまれた故郷でも原爆投下は忘れられない

にもくもくしたキノコ雲があがったのを鮮明に覚えています。もつすべご飯だからという記憶からすると昼前のできごとの空が灰色になり、しばらくすると黒いどす黒い色にかわっていききました。そのときは広

しなればいけないことから、知り合いを訪ね、長崎県佐世保・天草・五島で働きました。当時、雲仙の進駐軍のホテルでも働いたことがありました。その後、知り合いからの誘いもあり、長崎から一路東京へ働きに

一度だけ故郷長崎森山に帰りました。母親も一度だけ東京に出てきましたが、故郷の長崎の一番の印象はやはり「原爆投下」の記憶です。つくづく思うのは「平和と生命を守れ」「戦争はダメ」、私の生きてきた心からの思いです。

足がスッと出る転倒予防体操



片足立ち体操①

イス（壁やテーブルでも可）に左手を添え、左足を軸にして右足を上げ、ゆっくりと1から10まで数える。数え終わったら足を下ろし、素早く後ろへターン。イスに右手を添え、右足を軸にして左足を上げ、ゆっくりと1から10まで数える。この動作を6～10回繰り返す

片足立ち体操②

左足を軸にして右足を上げ、ゆっくりと1から10まで数える。数え終わったら、一步踏み出し、素早く右足を軸にして左足を上げ、ゆっくりと1から10まで数える。この動作を直線的に移動しながら2～3分間繰り返す。

座ったままで足を鍛える



太ももの筋肉を鍛える（左右）膝をしっかり伸ばす



腹、股関節周囲の筋肉を鍛える両足を床から上げる

ラジオ体操

- 6:25 NHKEテレ
 - 6:30 NHK ラジオ第一
 - 9:55 NHK 総合
 - 12:00 NHK ラジオ第二
- 力を入れてしっかりやるといい運動になります。



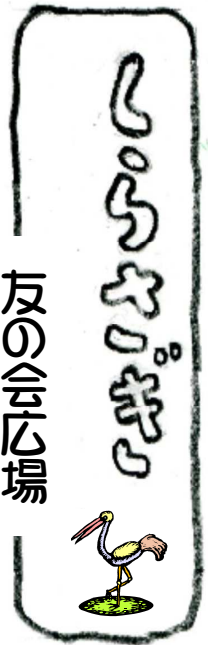
近所を散歩

桜もまだ見ごろが続きます。葉桜、八重桜、新緑の木の芽も美しい。公園、緑道があれば嬉しいですね。友人を誘って散歩はいかがですか。



コロナウィルスに負けず
一人ひとりが
しっかりと
まよ

<p>ほっとカフェ</p> <p>4月中休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>カラオケお楽しみ会</p> <p>楽しく歌いましょう</p> <p>4月中休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●毎月 第3金曜日 13時～16時 ●会費：900円 ●「居酒屋好土」 ●申込み： 	<p>囲碁・将棋クラブ</p> <p>4月中休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<p>着物リメイクの会</p> <p>着なくなった着物で洋服や小物づくり</p> <p>4月中休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●5/8(金)再開 予定 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 	<p>コカサ アミティエ</p> <p>木の音色を奏でませんか</p> <p>4月中休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●第1・3木曜日 9時半～11時 ●葛西みなみ診療所 5階ホール 	<p>さわやか喫茶</p> <p>予約不要どなたでも</p> <p>4月中休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●毎週月曜日 ●食事代 コーヒー付600円 ●葛西みなみ診療所 	<p>健康体操教室</p> <p>いつまでも自分の足で歩くために</p> <p>4月は休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●13時30分～15時 ●葛西みなみ診療所 5階ホール 	<p>うたごえ喫茶</p> <p>楽しく歌って元気になるう</p> <p>4月中休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●毎月第4土曜日 14時～16時 ●葛西みなみ診療所 5階ホール 	<p>手芸サークル</p> <ul style="list-style-type: none"> ●第1・2・3・5 水曜日13時～16時 ●4月中休止 ●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。 	<p>カラオケサークル</p> <p>カラオケ好きな方に一緒に歌いましょう!</p> <p>4月中休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●毎月第4水曜日 13時～ ●会場：葛西駅前「歌広場」 ●参加費 700円 	<p>一之江センター</p> <p>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。</p> <p>4月中休止</p> <ul style="list-style-type: none"> ●一之江ハーモラス 第1(土)14～16時 ●小物作り ●火/水/木 10～15時 ●場所：一之江内科4階
--	--	---	--	---	--	---	---	--	--	---



友の会広場

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

▼俳句

江戸川 長沢 常良

朧夜の羽根の出てくる羽根枕
夕暮れの谷中寺町春時雨
春光のトンネル多き越路かな
もういいよ鬼の目あけば春開ける

三郷市 石塚 ふさ子

春雨に夕日に光るこぶしの雫
房総のポピーなびくや白い波
籍入れて今日から娘春日より

▼川柳

北葛西 石甲斐 初魚

梅咲いてうかうかひとつ歳をとる
瀬を奔りあふるる夢の花石斑魚

江戸川 小林 功

咳ひとつだけで白い眼つきささり
桜花晴れて散る時くるのかな
アヘアソウ命の叫びにそっぽ向き



▼短歌

西瑞江 豊田 育子

書の道にただに五十年歩みきて過ぎしに日々を思へり病めば
一歳のわれを抱ける写真あり若き日の母の潤ふまなこ
見えぬもの海越えてくるウイルスに人間性の汚染はならず

東葛西 新 真

退院し五年経つや書店で見る 『ラジオ深夜便』ライブでも聴く
緊急搬送・手術の後の請求は ホテル一泊二食付きの「差額ベッド」代
相次いで『相棒』と『科捜研の女』の最終版 再放送みるべし味わうべし

エッセイ

私とテニス

西葛西 涌井純子

テニスは今私の生活の中の一部になっっている。学生時代に1年でやめてしまった後、就職後再び始め、夫ともめぐりあった。

スポーツ全般にわたり興味・関心が強く、スキー、子育てのクラブの中で一輪車、乗馬も経験したが、アキレス腱断裂ですべてやめ、その後は太極拳を4年ほど続けた。50代初めに変形性股関節症の痛みから初期の骨切手術をした。職場復帰するも痛みが再び強くなり、早期退職。漠然と最終的には「車椅子生活」をイメージするようにもなり、「人生は70年」としか考えられなかった。

再びラケットを握ってみた。初めはこわごわ。特に後方へのステップは難しかった。ダブルスゲームを楽しむためにクラブメンバーに迷惑をかけないよう、テニススクールにも通ってレッスンを受けている。シューズや、ラケット、ウェアも新調。ストロークやフットワークのためにトレーニングジムに通っている。

テニスクラブは総会でスタートし、時々暑気払い、忘年会、新年会と我が家で宴会。メニューに頭を使い、40年以上になる。4月末には古希をむかえるが、後、10年は頑張りたいたく欲が出てきた。

(オレンジボールテニスクラブ)



役立つ健康メモ 76 薬の話No.45 関節痛にグルコサミンは効かない

グルコサミンは、ひざの痛みなど関節痛の軽減を期待され売られています。最近では大手食品メーカーだけでなく製薬会社も販売するようになっています。

軟骨の原料ではあるが…

関節痛は、骨と骨のクッションになる軟骨がすり減り、骨同士が直接当たってしまうことが主な要因です。多くの広告は「グルコサミンには軟骨を再生する効果がある」と謳っています。

グルコサミンは、軟骨の成分「ヒアルロン酸」を構成する2種類の糖のうちの1つです。軟骨は支柱となるタンパク質の「コラーゲン」、それを束ねる「ヒアルロン酸」と水分を保持する「コンドロイチン硫酸」などの糖鎖で構成されています。糖鎖に使われる成分は、基本的にブドウ糖を原料として体内で合成されます。

代謝でみると、成人女性に必要とされる摂取カロリーは1日約2000キロカロリー。その食事の6割が糖質として、300グラムのブドウ糖がエネルギーと生体組織の合成に使われています。そこにわずか1~2グラムのグルコサミンを摂取して、関節の軟骨に十分な量が届くと

考えるのには無理があります。

有効性を示せない研究実績

「効果がある」と信じて飲むことで、有効成分が入っていない偽薬（プラセボ）でも高い効果を示すことがあります。そのため医薬品開発では、患者と効果を判定する医師にどれが本物かを知らせず、治験薬と偽薬を無作為に投与して効果を比較する「二重目隠し試験」を実施します。近年、大規模な試験において、グルコサミンの有効性を否定する論文が続いています。

中立の立場にある国立健康・栄養研究所のデータベースにある最新の2015年8月の論文では、肥満女性407人に1日1.5グラムの硫酸グルコサミンと偽薬を30カ月間投与した結果、偽薬と比べて関節に対する効果は見られませんでした。

現状は、医薬品であれば開発失敗で撤退する状況でしょう。

期待感だけで買うのは、もったいない

「効いている」と感じている方は良いのですが、効いたかどうかわからないのに飲み続けるのは、ムダです。

グルコサミン関連商品は前年比7%以上の売上げが続いています。販売企業は広告費に使うお金で、きちんとした効果の実証をする社会的責任があると思います。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記

▼新型コロナウイルスの感染拡大で、友の会では、恒例のイベントや食事会、各種日常サークル活動が休会に追い込まれました。市中感染の広がりが油断できません。手洗いやうがいだけで防げません。感染予防に気配りして健康を守りましょう▼「友の会だより」4月号は学習会や各種イベントなどが中止となり、予定の記事づくりができませんでした。急いでコロナウィルス予防記事を田村先生（新小岩診療所所長）に依頼するな

ど、苦難つづきでした。しかし何とか紙面づくりがすすみ、会員みなさんにお届けできます▼ところで「友の会だより」はもうすぐ100号を迎えます。4月号が98号ですから、あと2号の発行で100号となります。大きな節目の記念号となるよう編集部一同思いをふくらましています。会員のくらしに役立つ記事、友の会活動を進ませることができるよう100号にしていきたいと思えます。友の会だよりへのご感想・ご意見お待ちしております。（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	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科) 青山麻織 (糖尿病・ 予約制)	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)	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



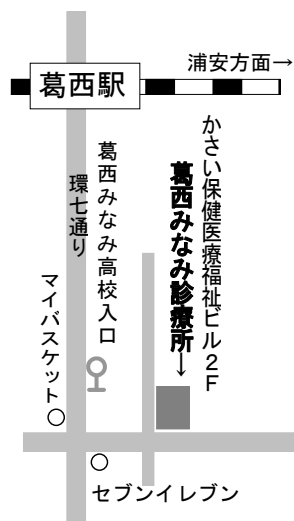
葛西みなみ診療所・診療案内

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	財津祐央	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 森田 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)

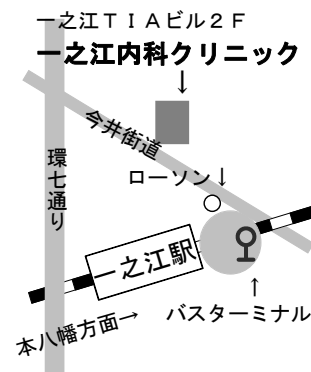
注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。



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