

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6月10日 第99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



春の日をあびて、休校中の子どもとママ友のストレス解消
(4月6日新中川河川敷で)

写真：小林功

コロナ対策で江戸川区長と面談

医療・福祉・教育の場で安全に働くために

江戸川健康友の会会長 猪瀬 悠紀子

新型コロナウイルスに対する緊急のお願いとして、友の会は、江戸川区内で活動する

川支部、教育を考える区民の

会の代表とともに、4月30日
要望書を持って区役所を訪れ、
斉藤猛区長に面話し懇談して
きました。

最初にドライブスルー方式
のPCR検査センター設置、
軽症者用の宿泊施設確保など
のいち早い江戸川区の対策に
感謝を伝えました。

そして医療・福祉・教育の

現場で働く職員は、施設の閉
鎖や利用停止はできず、危険
と隣り合わせでお互い「接触」
せざるを得ない状況にあり、
それがクラスターとなり区民
に感染拡大してしまわないか
と恐れていることを伝え、特
に重篤化が心配される高齢者
や疾患を持つ人への感染拡大
につながることに心配を訴え
ました。

そのための要望として●医
療、高齢者施設、訪問介護で
働く人や保育園・学童クラブ・
児童福祉施設・学校等の職員
の安全確保のためのPCR検
査の実施と高齢者福祉施設で
の利用者のPCR検査の実施

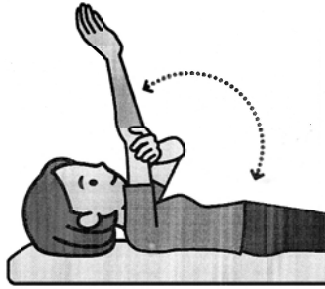
●防護服、マスクなどの備品
の補充と「ガウンテクニック」
などの指導●保健所職員の増
員など相談窓口の改善●自家
用車がない場合のドライブス
ルー式検査センターの利用方
法の考慮●子ども達と教職員
が安全に学べ、指導できるよ
うな環境整備など8項目にま
とめ提出しました。

斉藤区長は1項目ずつ読み
ながら、医療・介護従事者に
は講習会を開いたこと、PCR
検査指示が出た患者にはパ
ルスオキシメーターを届け車
も4台手配してあり、検査か
ら療養までホテルを借りて支
援するようになったこと、子
どもの居場所については提案
して欲しい、区でのPCR検
査数を増やすようにする、な
ど現状もふまえて話をされま
した。30分くらいの懇談でし
たが、新型コロナウイルス対
策には手早く、手厚くを感じ
ました。今後の経済対策も期
待したいです。

長い自粛生活で体の不調はありませんか

今回は肩周りから首筋、肩甲骨の簡単な体操を紹介します。(東京都医師会ロコモ体操より)

拳上げ運動

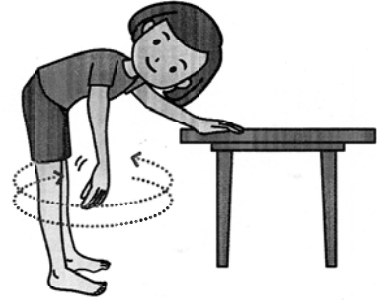


仰向けになり、
良い方の手で痛い方の腕を支えながら拳上します。
3~5秒頭上で保ちそれからおろします。



うつ伏せになり、
痛い方の腕が万歳の位置になるように体重をかけ
伸ばします。3~5秒保ちます。
(10回ぐらい行ないます)
(痛みが少なくなってからやってください)

振り子運動



机などを支えとして背中が水平になるくらい前倒し、
痛い方の手でゆっくり大きく円を描くように内回し、
外回します。(各方向10~20回)



首筋ストレッチ



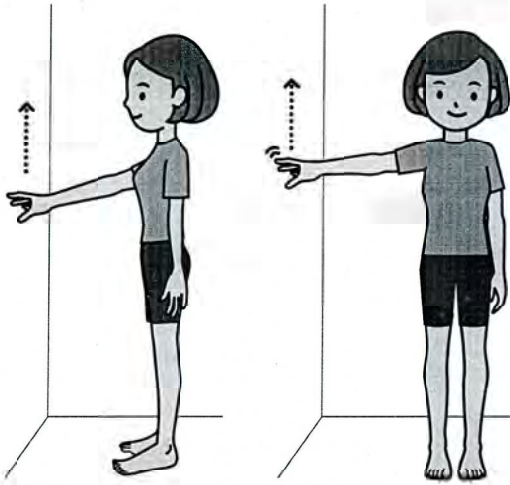
首と耳を肩につけるように側屈し、
倒した方の手で反対の手(手関節)を握り、斜め下へ軽く引っ
張り肩を下げるようにして10~20秒保ちます。
反対側も同様に行ないます。
呼吸を止めないように反動をつけないように行ないます。

引き上げ運動



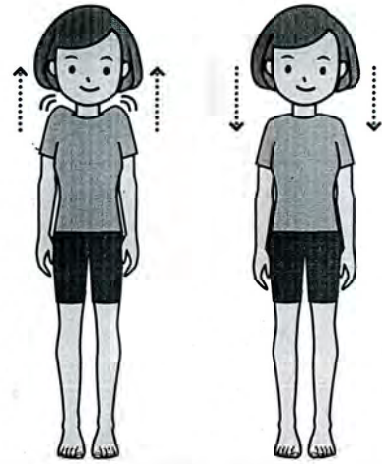
良い方の手で、
痛い方の手を腰の位置で握り、ゆっくり上に
引上げます。(10回ぐらい繰り返しましょう)

拳上運動



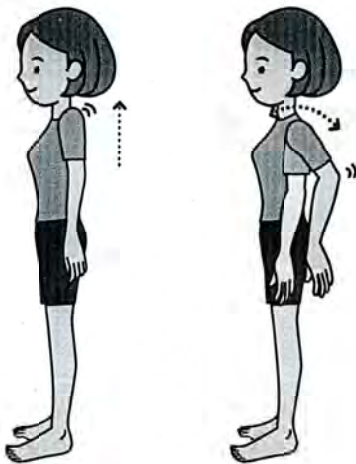
壁に向って立ち、人差し指と中指で壁を這い上がるようにして、腕が上がる限界まで上げていきます。そこから5～10秒保ちます。体を横にして立ち、同じように行ないます。(10回ぐらい行ないます)

肩こり体操



ゆっくりと両肩を引き上げ、ゆっくりと戻します。(10回ぐらい行ないます)

肩こり体操



両肩をゆっくり引き上げ、後ろに回しながらおろします。次に、引上げたら、前に回しながらおろします。(10回ぐらい行ないます)

背筋のストレッチ



肘をわきにつけ、肩甲骨を寄せるように近づけ、10～20秒間保ち、元に戻します。

◆TVみんなの体操

NHK 総合1 午前 9:55 ～午前 10:00(5分)

NHK 総合1 午後 1:55 ～午後 2:00(5分)

◆ラジオ体操

NHK 第1放送 毎日1回 (6:30～6:40)

NHK 第2放送 月～土 1日3回 (8:40～8:50、12:00～12:10、15:00～15:10)



手づくり布マスクを寄付

着物リメイクサークル

新型コロナウイルスの感染が拡大し、全国に緊急事態宣言が出された4月上旬、着物リメイクサークルも活動休止になりました。

市販の不織布マスクが手に入らなくなる中、メンバーから布マスクを作ろうという声が上がりました。早速リメイク有志



いろいろな模様のカラフルなマスクができました。洗って繰り返し使えます



3人で始めました。しかし、材料のダブルガーゼ、マスクゴムなども売り切れており、店舗も閉店。そこで、手持ちのガーゼ生地、綿ブロード生地、さらしなどを縫ざらして出し合い、マスクゴムは友人から送ってもらったなどやりくりしました。それぞれ家で制作して持ち寄りしました。

市販の立体型マスクから型を起した手づくりマスクは、まずまずのフィット感で65枚できました。

手づくりマスクは一枚ずつ袋に入れ、葛西みなみ診療所ビル3階の「小規模多機能サービス葛西みなみ」と足立の地域包括センター「二十寿の里」に半分ずつ寄付しました。(森岡)

小規模多機能サービスの職員さん(左)に快く受け取ってもらいました(4月下旬)

マスク熱中症を防ごう



新型コロナウイルス感染を防ぐには、マスク着用は引き続き大事です。万が一自分が感染している場合に周りの人に飛沫を防ぐ効果があります。

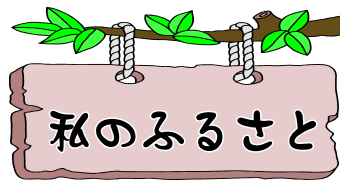
気温が高くなってきました。「マスク熱中症」のリスクが心配されます。ふつうは外気を吸い体内の温まった空気を吐いて体温を下げるのですが、マスクによってその機能が弱まってしまうので、水分補給を怠りがちになります。次の点に注意してマスクによる熱中症を防ぎましょう。

- ①涼しい環境をつくりましょう。…暑い日は冷房をつけましょう。また感染対策として冷房中でも30分～1時間おきに換気しましょう。
- ②こまめな水分摂取です。のどが渇く前に飲むことです。1日に8回ほど意識的に水分補給しましょう。
- ③マスクをつけたままウオーキングや運動は、熱中症の危険が高まります。涼しい所でマスクを外し、体を冷やしましょう。

二つの署名をひろげましょう

友の会は次の二つの署名活動に取り組んでいます。

- ①安倍9条改憲NO! 「改憲発議に反対する全国緊急署名」
 - ②被爆者が訴える核兵器廃絶署名
- 二つの署名用紙は3月の友の会だよりと一緒に会員のみなさんに届けられています。すでに①の署名は202筆、②の署名は318筆事務局に届いています。署名がまだの方は、ご家族や知人にもお願いして返信用封筒を活用して送ってください。10月までを節目にしています。



千葉県

大田区 川崎 哲男

伝』は、江戸時代の文豪曲亭馬琴作の小説ですが、その舞台となった場所です。

千葉県は首都圏からの観光客が多く、鴨川シーワールドが有名です。県内で一番旅館が多い鴨川市です。

で江戸時代の彫刻師です。作品が南房総に多く残っています。

首都圏から一番近い棚田があります。大山千枚田として、棚田百選に選ばれ四季を問わず観光客が訪れる

いお米がとれます。明治天皇の即位の際行われた大嘗祭に使われた米の産地が主基産田として残っています。

私は中学卒業後、郷里を離れ、高専に進学。日本特殊鋼、現在の大同特殊鋼に入社し、その後、大田の民医連で15年働き、東京土建江戸川支部では27年になります。

話題に事欠かない鴨川市を

「ふるさと大使」として宣伝

私のふるさととは、千葉県鴨川市です。千葉県の最高峰は愛宕山408mと、全国各県の最高峰で一番低い山です。県民も知らない人が多いのは、航空自衛隊のレーダー基地のため、許可がないと登れない山のためです。当時「千葉のチベツト」と呼ばれた麓の大山村で、農家の長男として生まれました。『南総里見八犬

前原海岸は波乗りのメッカとして、多くのサーファーがやって来ます。市は女子サッカーチームのオルカ鴨川FCを応援しています。オルカとはいるかのことで、波の伊八は鴨川生まれ

ようになりまし。過疎化と高齢化の為、休耕田畑が増えています。千枚田保存会が中心になり原風景を守ってくれています。

長狭米は蛇紋岩が風化した土質の土壌で大変おいしい

私は無農薬の米や野菜作りをしています。平成27年より鴨川市の「ふるさと大使」委嘱を受け、鴨川を宣伝しています。自然豊かな田舎です。

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。

休止中

- 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

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!

休止中

- 毎月第4水曜日 13時～
- 会場:葛西駅前「歌広場」
- 参加費 700円

手芸サークル

●第1・2・3・5水曜日13時～16時

休止中

- 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

休止中

- 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

休止中

- 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

休止中

- 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

休止中

- 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

- 6/5再開 毎週(金) 10時～13時
- 葛西みなみ診療所 5階ホール
- 昼食時間は無し
- 10人程度

囲碁・将棋クラブ

休止中

- 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。

カラオケお楽しみ会

楽しく歌いましょう

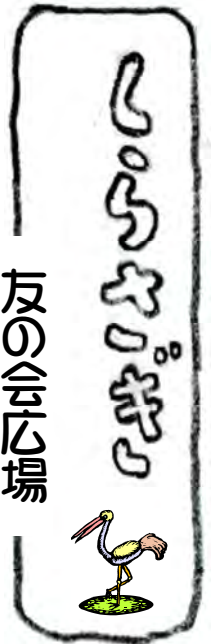
休止中

- 毎月 第3金曜日 13時～16時
- 会費:900円
- 「居酒屋好土」
- 申込み:

ほっとカフェ

休止中

- 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

独り居の三時は大きい桜餅
緑立つ子供放てばよく走る
青鷺や三番瀬なる渦明くる
一斉に青田のそよぐ影そよぐ

川柳

江戸川 小林 功

余人もて代えがたき男賭け麻雀
博打うつ町奉行殿処罰せず
何一つ責任取らず他人のせい
コロナ禍に火事場泥棒つきつきと

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

短歌

三郷市 石塚 ふさ子
春しぐれ小蝶葉影に雨やどり

北葛西 石甲斐 初魚
ふらここの揺れの余韻を生きんかな
卒業生だけの式典鳩来鳴く

※ふらここのこいふらんこ



西瑞江 豊田 育子

雨が止みまた雨が降る春の朝見えぬウィルス滲む地球に
珈琲店の椅子恋ふ春の午下がりがりの日の刻を喪ひてをり
蔓延るはコロナウィルス夜の街イマジンの曲流れてをりぬ
きびきびと若きナースの靴の音がん病棟の一日始まる
デモ集会懐かしきかなツイッターの批判に法案断念せりと

エッセイ

障害をもつ子ども・大人の「陽だまり相談所」

鹿骨 大高やす子

私は、1974年東京都の「障害児の全員修学」実施の時に都立小岩養護学校（現在鹿本学園）の教師になりました。それ以来30数年間、障害児教育を専門に関わってきました。

退職して10年。障害をもつ子ども・大人とその家族の方の悩みに寄り添って援助や活動ができればと思います。2019年5月養護学校時代の

仲間の協力を得て、自宅に「陽だまり相談所」を開設しました。就学・進学をはじめ、就労、年金、施設入所などについて家族の方と一緒に考えて問題を解決したり、行政の窓口や専門機関も紹介しています。

最近相談を受けた中には本人は50歳近くになっているのに、障害者年金の申請や東京都や江戸川区の施策を知らずにいた方がいました。さっそく、家族の方と一緒に区の窓口相談に行き、必要な書類をそろえて提出し、年金を受給する事ができました。

制度を知らなかったり、子どもとの関わり方で悩んでいる方が多いと思います。一人で悩まず、「陽だまり」にきて話してみませんか。そのことで解決の糸口を見つかることができれば、少しでも気持ちが楽になります。たりすればよいなと思います。



自宅に設けた相談所の看板

お詫びと訂正

前回の浦井純子さんのエッセイ「私とテニス」で「オレンジボールテニスクラブ主宰」と掲載しましたが「オレンジボールテニスクラブ」と訂正し、お詫びいたします。

役立つ健康メモ 77 薬の話No.46 薬の値段はどう決まる？

医療機関を受診した際にもらう薬の値段は「薬価」と呼ばれ、国が決める公定価格です。

薬価の決め方には、大きく分けて2つの方式があります。まず、同じ疾患に対して似た効果を持つ類似薬がある場合は、その薬価を基準にして決めます。これを「類似薬効比較方式」と呼びます。

問題は、過去に発売された医薬品の中に類似薬がない時です。この場合は、新薬の製造原価、販売費（販売促進費用、宣伝費用）、一般管理費（研究開発費など）、営業利益、流通経費、消費税を製薬会社のデータをもとに積み上げて薬価とします。これを「原価計算方式」と呼びます。

今は類似薬効比較方式で決められている医薬品の薬価も、元をたどれば（類似薬がまったくなかった時代の）原価計算方式にたどりつきます。

原価計算方式の問題点

原価計算方式の場合、薬価の6割は販売費、一般管理

費、営業利益の3つが占めます。製薬業界で平均的にかかる費用が一律に薬価に組み込まれます。

原価計算方式に対しては、そもそも製薬会社が提示する製造原価が適正なのかという疑問があります。さらに6割を占める3つの費用について、業界平均を一律に組み込むことが適切なのかが問題になります。

薬価を審査するプロセスも不透明です。製薬会社の申請した薬価を審査する「薬価算定組織」は、厚生労働大臣の諮問機関「中央社会保険医療協議会」の下部組織。会議は非公開で議事録もなく、製薬会社が申請した薬価の根拠となるデータも公開されていません。

「薬価算定組織」の委員名が情報公開請求によって判明し、それらの委員が製薬会社から講師料やコンサルタント料などの名目で金銭を受け取っていたことも明らかになりました。

新薬の薬価は製薬会社の利益に直結するとともに、保険財政や国民の負担にも影響を与えます。薬価の決め方には、高い透明性と公平性が求められます。また、新薬の薬価を高値で維持する「新薬創出加算」などの過度な優遇は廃止すべきです。

「いつでも元気」誌より転載

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

▼新型コロナの中、皆さんどうお過ごしでしたか。私は新川や江戸川の岸辺をできるだけ歩くようにしていました。学校が休みとあって親子連れが多く、父親と遊ぶのも楽しそうでした。でも本当は学校に行きたいのに入学式もないなんてかわいそう過ぎますね▼コロナ禍のために人間の普通の暮らしが壊されて、今も不安と恐怖の中にいる感じです。この大変な時期に政権は検事長の定年延長を企

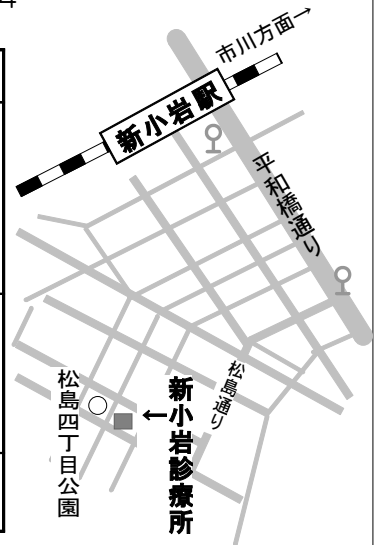
み、その彼が何と賭け麻雀。しかも罰せられることもなく辞職。いらは募るばかりです。言うべきことは言いました。いろんな人がツイッターで声を上げたように。コロナは自然災害ですが、この国では人災でもありますから▼ペスト、天然痘、スペイン風邪などで人類は多大な犠牲をばらまいたが、そのつど研究が進み医療が進歩してきました。人類の歴史に学び難局を乗り切っていきたいでしょう▼7月5日は都知事選挙です。都民の命を暮らしを守る候補者に投票しましょう。

(小林)

新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

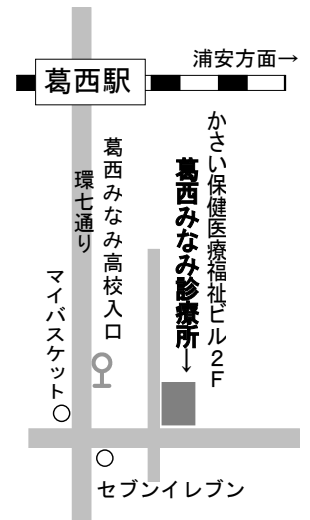
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科) 青山麻織 (糖尿病・ 予約制)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かせ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	財津祐典	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 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



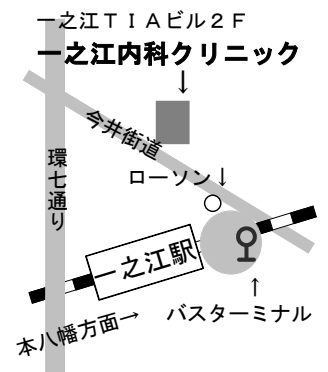
注① 月・火・木の午後は予約外来となっていますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 木曜日9:00～10:00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