

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

2026年1月10日 第155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

メール: edogawa\_kenkou\_tomonokai@nankatu.or.jp

郵便振替口座番号: 00170-8-393711



2026年は午年（うまどし）

渡辺利子・富塚治江・柏熊ユキさんによる作品（一之江健康サークル）

今年は60年に一度巡りくる丙午（ひのえうま）で新しい挑戦や目標達成に最適な年とのこと。物価高から暮らしや平和・憲法を守り、誰でも安心の医療や介護・年金など社会保障充実をめざした年にしましょう

2026年  
明けまして  
おめでとうござります



江戸川健康友の会  
会長 猪瀬悠紀子

新しい年が始まりました。昨年の漢字は「熊」、選ばれたのは初めてだそうですが各地で出没し人的被害が相次ぎ、イベント中止や学校の休校など住民生活に影響を及ぼしました。冬眠しない熊がいると驚きました。

大地震・大火灾・陥没事故などの災害も多発しましたが、被害にあわれた方々の生活再建が一日でも早くと心から願つております。

高市政権になつて少しは暮らしが良くなるかと期待したのですが、物価もお米も高止まり、無駄な防衛予算まで上がりました。

「友の会だより」2月号はお休みさせていただきます。

OTC類似薬の保険除外は見送りになつたものの、医療料引上げの検討など高齢者にとって暮らしにくくなりそうです。誰もが安心して医療や介護が受けられるように、「社会保障を守る・平和を守る・健康を守る」活動をみんなと共に頑張っていきたいと思います。

みんなの居場所「つながりカフェ」（毎週月曜日）やDVD鑑賞会「友の会シアター」（月一回）を通じて仲間も増えました。サークル活動も、着物リメイクサークル・一之江健康サークル・コカリナサークル・ヨガ教室と活発に行っています。

これからも旅行やおしゃべり会など、新しい仲間とつながり楽しく過ごす居場所をふやしていきたいと思つております。

会員のみなさま、今年もよろしくお願ひいたします。



# 2026年 新年のご挨拶



なぎさ薬局長

中島 桃子

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

未だに新型コロナウイルスの影響は大きく、コロナ・インフルエンザの流行や薬の流通困難など続いておりますが、困難をきっかけに多職種の方々や他薬局の方々との交流もあり連携が強くなつたと感じております。

LINEでの調剤予約やオンラインなど使用し、どこの処方箋でも受付しております。また、薬局の在り方も日々変わっており、処方箋の調剤だけでなく、日常の気になったことや体調も相談できる窓口になっていけたらと思っております。

本年も変わらぬご支援を賜れましたら幸いです。

なぎさ薬局は小さな薬局ですが、職員一同日々精進していくので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



葛西みなみ診療所所長

松村 浩生

皆さま明けましておめでとうございます。旧年はご愛顧いただき誠に感謝しております。

世界ではトランプは貿易相手国に一方的な関税をふっかけ交渉の足掛かりにしました。中国政府が中国人民への日本訪問の自粛を呼びかけました。ロシアとウクライナの和平交渉がなかなか進みません。イスラエルとガザ地区の停戦交渉も第一段階の終了が近づく中イスラエルがガザを空爆しました。

日本では自民党が総裁を交代し公明党との連立を解消し維新的会と連立しました。コメの値段はあまり下がらず、ヒトを怖がらなくなつたクマによる人的被害も起きました

法人では一之江内科を閉鎖しました。

今年度はその法人も合同合併します。

そのよう状況でも葛西みなみ診療所は経営をますます盤石なものにするために努力を続けます。

本年も、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願ひします。



新小岩診療所所長

田村 優朗

皆様明けましておめでとうございます。この原稿を書いているのは霜降の節季、霜始降花(しもはじめてふる)候です。昨年は長い間友の会のためにご尽力いただいた八巻さん、丸山さんが逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

令和時代になって新型コロナ、能登半島地震、ロシア・イスラエルの侵略など多くの天災人災に見舞われています。時を越えて生き続けてきた新小岩四丁目公園のクスノキは令和時代をどのように見ているのでしょうか。幹の周囲を一周すると願い事が叶うという言い伝えのクスノキもあるそうです。私も若い頃はもてたいなあと金持ちになりたいなあと願いがありました。私の髪も霜降の節季を迎え何が幸せかわからないけれど皆が幸せでありますようにと願う齢になりました。

凍えるような日々が続きますが、新小岩診療所では心温かくしてお迎えいたします。友の会の皆様には今年も叱咤激励のほど何卒よろしくお願ひいたします。

# 危機に直面する介護保険

## 国庫負担増やし、利用料は無料へ

2000年に介護保険制度がスタートして25年。大きな社会的役割を果たしてきた一方、繰り返す改悪で、地域では「介護の社会化」とはほど遠い深刻な介護困難が広がっています。民医連も参加している中央社会保障推進協議会（社保協）がまとめた「介護保険制度の抜本改革提言」の主なポイントを紹介します。

介護保険制度は「介護の社会化」とは裏腹に、政府によって「制度の持続可能 性の確保」を口実に制度の見直しが行われてきました。『給付は削られ負担は引 上げられ報酬は低く据え置かれ、一方では保険料は上昇し続けてきた』この25年の中でも現在の介護保険は深刻な危機に直面しています。

第一に、相次ぐ給付と負担の見直しで「保険あつて介護なし」という公的介護を保障する制度として重大な機能不全を起こしていることです。第二に、人手不足。

政府の審議会は①利用料2割負担の対象拡大②ケアプランの有料化③要介護1・2の生活援助サービス等の総合事業への移行とい う「三大改悪」案を来年2026年の国会に法律を上程するスケジュールとなっています。

このうち利用料2割負担

足と低介護報酬による経営難により、事業所の存続そのものが厳しくなっていることです。第三に、物価高騰や年金引き下げで、高齢者にとって介護保険料の支払いが限界にきています。

### 「三大改悪案」は中止を

中央社保協では「緊急改善」と「抜本改革」の2段構えで介護保険の改革を提言しています。「緊急改善」は、利用者・事業者の困難を早急に打開する改革です。

### ミサイルではなくケアを

政府は巨額の防衛費を聖域化し、そのために社会保障費を徹底的に制限する方針を掲げています。

「給付は負担に応じて保付に応じてではなく、負担能力に応じた応分の負担」の原則が貫かなければなりません。

「ケアが大切にされる社会」をめざし、社会保障の充実・改革を求める声を大きく広げましょう。（黒木）

### 憲法25条を土台に

の対象拡大は、法律「改正」を要せず閣議決定で実施でくるため、政府も重点を置いています。

「抜本改革」は、制度の根柢部分の再設計であり、利用者・事業者双方に重大な困難をも押し付けるものであり、検討の中止を強く求めていかなければなりません。

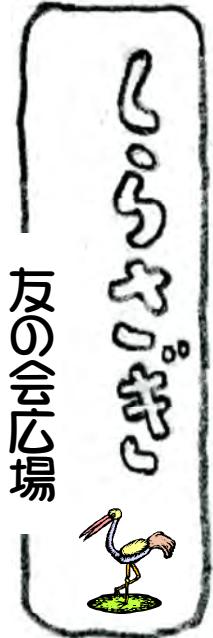
（全日本民医連「民医連新聞」から）

### 相次ぐ改悪・介護保険25年の経過

| 時期区分  | 利用者負担                      | 介護サービス（給付）               | 介護報酬                           | 介護保険料（平均基準額）           |
|-------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 第1期   |                            |                          |                                | 2,911円                 |
| 第2～5期 | 省略                         | 省略                       | 第4期+3%<br>▲2.27%<br>期本報酬▲4.48% | 3,293～4,972円<br>5,514円 |
| 第6期   | 利用料2割負担導入<br>補足給付に資産要件導入   | 「総合事業」スタート<br>特養対象要介護3以上 |                                |                        |
| 第7期   | 利用料3割負担導入<br>高額介護費の上限額引き上げ | 財政インセンティブの導入             | +0.54%                         | 5,869円                 |
| 第8期   | 補足給付の要件厳格化                 |                          | +0.70%                         | 6,014円                 |
| 第9期   | 多床室料負担の対象拡大                |                          | +1.59%                         | 6,225円                 |



## ▼俳句



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

東京大空襲を忘れない  
“平和のつどい”に参加  
南葛西 岡 恵子

## ▼川柳



三郷市 石塚ふさ子

流れ雲星がまたたく寒月夜

冬きたる地藏衣に赤ずきん

サンタ待つツリー飾りも手が冷えて

ラインにクリスマスキャロル雨のイブ  
サンタ走る世界の子らに平和をと  
忘れない天皇は神だつた昭和を

作り笑いためらいもなく戦争へ

私たち葛西おんちコーラスの  
メンバー5人は、混声合唱団  
「この灯」に声かけしてもらい、

合同練習に加わりました。そし

て12月3日の舞台に立たせてい

ただきました。

この日は講談師神田香織さん

の司会で、まず高田敏江さんの

ビデオ「赤い涙」が流されました。

とても感動的な朗読でした。

次が「この灯」の出番でした。

「人間を返せ」「アメージン

ググレイス」「いま、この街に生

きてる君たち」の三曲でした。

始まつたら終わるのがむづか

しいのが戦争。戦争は絶対起

してはならない！その気持ちを

私たちだけでなく、国の政治を

司る人たちこそ、肝に命じて欲

しいものだと思います。



## ▼短歌

中央 二瓶 誠一

真夜 目覚めガザの子思う母思う包みやりたし温きやすらぎ  
山道を敷き詰むごとく木の実落つ熊との共存思いつつ登る

今朝もまた救急車のサイレン行き来るインフル、コロナの広がる気配

“友の会だより” 9／10日号 記事の訂正について  
「コカリナとの出会い」矢野さんの記事中の黒崎黒太郎さんは黒坂黒太郎さんが正しいです。訂正してお詫びします。

とくに私たちが力を入れて練習した「いま、この街に生きてる君たち」は、3月10日に命を落とした人たちの気持ち、残

されたものが、再び戦争を起こしてはならないという力強い思いが込められた、とても壮大な曲でした。歌つていて感動しましたが、一度客席で聞いてみたいと思いました。

その後、「けやき平和混声合唱団」の合唱、「神田伊織さんの並木路子を語る講談、第二部は伊藤千尋さんのてい談でした。とてもいい企画なのに客席に空席が目立つたのが残念でした。

展示室では絵画、写真、パネル展をやつしていました。石川光陽さんという写真家が撮った、東京大空襲の写真是初めて見るものが多く、とてもリアルで、ぞつとする写真でした。石川文洋さんのベトナムの写真是近距離で撮ったものなど、命がけのものが多く、戦争とは命のやり取りなんだという事を感じます。

始まつたら終わるのがむづかしいのが戦争。戦争は絶対起してはならない！その気持ちを私たちだけでなく、国の政治を司る人たちこそ、肝に命じて欲しいものだと思います。

## 役立つ健康メモ 102 薬の話No.71

# 帯状疱疹ワクチン

### ◆帯状疱疹にかかるリスク

帯状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルス（水痘・帯状疱疹ウイルス）が体の中で長期間潜伏し、加齢、疲労、ストレス等で免疫力が低下することで発症します。症状は、痛み（ピリピリ、ズキズキなど）を伴うことが多く、体の片側に水ぶくれを伴う赤い斑点が帯状に広がります。皮膚症状が治ったあとも、帯状疱疹後神経痛とよばれる長期間にわたる痛みが続くことがあります。

年齢を重ねるにつれて、特に50歳を過ぎると、帯状疱疹にかかるリスクが高くなります。リスクを軽減するための帯状疱疹ワクチンは現在2種類あります。ワクチンの接種回数や方法、効果とその持続期間、副反応について解説します。

### ◆2種類のワクチン

帯状疱疹ワクチンには生ワクチン、不活化ワクチンの2種類があり、いずれか1種類を接種します。

- ・ 生ワクチン：皮下に1回注射
- ・ 不活化ワクチン：2か月以上の間隔をあけて2回筋肉内に注射

生ワクチンの場合、免疫が低下している人や免疫抑制剤を内服している人は接種できませんが、

不活化ワクチンは接種できます。

帯状疱疹発症の抑制効果は生ワクチンが約50～60%、不活化ワクチンは約90%といわれています。予防効果は生ワクチンが5年程度、不活化ワクチンは9年以上持続するといわれています。

生ワクチンは自費で9000円前後で1回の接種で済みます。一方、不活化ワクチンは自費で1回2万～2万5千円。2回接種しないといけないので総額4～5万円となり、費用が高くなります。公費助成によって自費の価格よりは安くなりますが、市町村ごとに自己負担額は違いますので、ご確認ください。

### ◆ワクチンの副反応について

生ワクチンは注射を打った部位の腫れは半分くらいの方に出ますが、全身の副反応はありません。稀にアナフィラキシー、血小板減少性紫斑病、無菌性髄膜炎などの重篤な副反応があります。

不活化ワクチンは注射を打った部位の痛みが多くの方に出てしまいます。他に全身の副反応として多い頻度順に筋肉痛・疲労感、頭痛、悪寒・発熱があります。稀にショック、アナフィラキシーなどの重篤な副反応があります。

50歳以上で帯状疱疹ワクチン接種をお考えの方は、各ワクチンの特性を十分に理解し、かかりつけ医療機関で相談してみてください。

「いつでも元気」誌より転載



編集後記

新年おめでとうございます。今年は60年に一度巡ってくる丙午（ひのえうま）で、特別な年といわれています。『友の会だより』新年号の表紙の写真は、干支にちなんだ一之江健康サークルのみなさんの手芸作品“馬”です。3ヶ月かけて仕上げました▼会員のみなさんへ

の年頭のあいさつでは、昨年7月に一之江内科クリニックが諸般の医療情勢を受けて閉鎖になつたことで、なぎさ薬局の中島桃子薬局長に寄稿していただきました▼友の会だより編集委員は現在7人で、会員のくらしに役立つ情報、友の会活動の前進のために紙面づくりに努力しています▼今年も会員のみなさんから“私のふるさと”をはじめ俳句や短歌、エッセイなどの寄稿を心待ちにしています。ひとりでも多く会員が登場する紙面づくりをめざしてがんばります。

（黒木）

## 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<br>8:45～<br>11:30  | 田村所長<br>(内科) | 田村所長<br>(内科)         | 診察9:30開始<br>予約外来<br>青山麻織<br>(糖尿病外来)    | 田村所長<br>(健康診断)                 | 田村所長<br>(内科)<br>恩田圭司<br>(整形外科) | 吉川俊治<br>第1.3(内科)<br>江花有亮<br>第2.4.5(内科) |
| 午後<br>14:00～<br>16:00 | 田村所長<br>(内科) | 休診<br>田村所長<br>(訪問診療) | 田村所長<br>(内科/消化器<br>内科)<br>藤井<br>(訪問診療) | 田村所長<br>(内科)<br>角田貴大<br>(訪問診療) | 休診<br>田村所長<br>(訪問診療)           | 休診                                     |
| 夜間<br>17:30～<br>19:30 | 休診           | 田村所長<br>(内科)         | 休診                                     | 休診                             | 田村所長<br>(内科)                   | 休診                                     |

※午前の受付時間は水・土のみ 9:00～12:30です



## 葛西みなみ診療所・診療案内

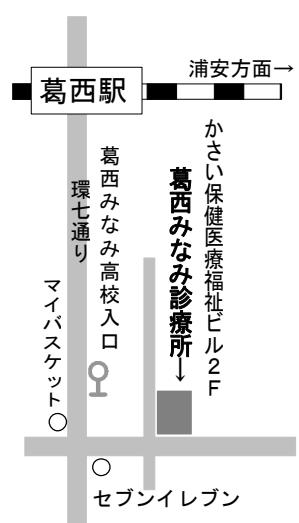
江戸川区南葛西2-12-1 かさい保健医療福祉ビル2F 電話 03-5679-7144

| 診療時間                 | 月                  | 火                  | 水            | 木                  | 金                                     | 土  |
|----------------------|--------------------|--------------------|--------------|--------------------|---------------------------------------|--|
| 午前<br>9時～<br>12時30分  | 松村所長               | 石田香苗               | 松村所長         | 石田香苗               | 注②<br>内科受付<br>10:00～<br>12:30<br>古寺紘人 | 注③<br>受付終了12:15<br>第1.3.5<br>小出瑞穂<br>第2.4 工藤恵子 |
| 午後<br>14時～<br>16時30分 | 注①<br>予約外来<br>松村所長 | 注①<br>予約外来<br>松村所長 | 休診<br>(訪問診察) | 注①<br>予約外来<br>松村所長 | 古寺紘人                                  | 休診   |
| 夜間<br>18時～<br>19時30分 | 休診                 | 休診                 | 休診           | 松村所長               | 休診                                    | 休診   |

注① 月・火・木の午後は予約外来です。ご予約はお電話でも受け付けています。

注② 金曜日の9:00～10:00の間は内科診療の受付はできません。内科診療をご希望の方は10:00～12:30の間にお越しください。

注③ 土曜日のみ12:15で受付を終了いたします。ご注意ください。



どこの処方箋でもお受けいたします

**なぎさ薬局**

南葛西2-12-1 かさい保健医療福祉ビル  
TEL 03-5679-7137 / FAX 03-5679-7138

なぎさ薬局ではFAX・LINEなどでも処方せんの受付をしております。処方せんの期限は原則処方せんを受け取った日を含めて4日以内です。期限以内に原本をお持ち下さい。

お薬手帳は紙とスマホなどのデジタルがあります。飲み合わせや重複などの確認、服用期間など安全に薬を使用する手助けになりますので、是非ご利用下さい。

LINEを開いて友達登録からQRコードを読むだけ

