



飯高 定子

みんなの医療

健康保険証の廃止に反対します。

毎日も

◇自治体や国民を置き去りに「制度の根幹に関わるトラブルが後を絶たない。いったん立ち止まり、信頼を回復するための施策を講じるべきだ」「自治体や国民を置き去りにしたまま進めても、制度は根付かない。計画を十分検証し、必要に応じて見直すことをためらうべきではない」

9日付社説

朝日も

◇立ち止まって考え直すべきだ「マイナンバーカードをめぐる混乱が収まらない。前のめりで普及を図りながら、自らは準備不足を露呈させた政府の責任は重大だ。カードを健康保険証として使う『マイナ保険証』への移行も、日程ありきで強引に進めることは許されない」「今こそ立ち止まって、考え直すべきだ」

9日付社説

毎日社説 (2023年6月9日付)

朝日社説 (2023年6月9日付)

「撤回」「延期」と言う声がある中、全国紙4紙などが、そろって「いったん立ち止まれ」と主張する異例の事態になっています。

「見直しは今からでも遅くない」との思いで、保険証廃止に反対する声は、ちば北部健康友の会では、

見直しは今からでも遅くない

社説

読売社説 (2023年6月7日付)

読売も

◇見直しは今からでも遅くない「法律が成立したからといって、制度の見直しは不可能だ、と考えるのは早計だ」「マイナ保険証の見直しは、今からでも遅くはない。トラブルの原因を解明し、再発防止に努めるのが先決だ。当初の予定通り、選択制に戻すのも一案だろう」

7日付社説

産経も

◇一本化は生命や健康に影響「政府は一度立ち止まってシステムを徹底的に点検し、信頼の回復に努める必要がある」「マイナ保険証への一本化は国民の生命や健康にも影響する。混乱回避のためにもスケジュールありきではなく、実施時期は柔軟に対応すべきだ」

10日付主張

主張

「普及優先」を見直す時だ

産経主張 (2023年6月10日付)

社説

「マイナ保険証」「一本化」強行許されぬ

朝日社説 (2023年6月9日付)

6/25 付赤旗
日旺版より
1部抜粋

止に反対の声を集めます。みなさんの力で変えて行きましよう。
署名にご協力お願いします。

くるしお

何十年も前だったか、新聞の4コマ漫画で、先生から「人のいやがることを進んでするような人間になりなさい。」と言われた主人公の児童が、早速それを実現しようと、木の枝に毛虫をくくりつけ、それでクラスの子がキヤアキヤア叫んで逃げまわっていたという話しを思い出した。

▼今の岸田首相はこの腕白小僧と同じことをしている。ベルトコンベヤーで次々に商品を作り出すようにろくに審議も尽くさず、国民が首をかしめる法案を会期末に一気に成立させた。曰く入国申請は2度まで、3度目からは戦火や、圧政、飢餓に見舞われている自国に戻らなければならない。

CO2脱却と称して原発建設や60年経っても使えないようにするとか。医療改善のために備蓄していたお金を軍備増強費に回すとか。▼とりわけ私たちにとつて重大なのは、保険証をマイカに替える問題。今までは手紙が届いたが、今後強制的に実施されれば自分で区役所に貰いに行かねばならなくなる。アンケートでは既に保険証代わりを利用した人のうち、1251件で10割負担を請求されたという。臓器提供欄はどうなる？窓口で暗証番号を忘れたら？

友の会50年のあゆみ

1

友の会の50年の活動をここに紹介します。二〇二〇年からのコロナ禍で、活動が大きく制限されましたが、少しずつ再開しています。次号からは、皆さまからお寄せいただいた寄稿を掲載していく予定です。原稿をお待ちしています。



友の会の三大行事

- 新春のつどい
- バス旅行
- 納涼健康盆踊り大会

みんなで楽しく健康づくり



- ・健康体操会
- ・健康講座
- ・医療懇談会
- ・青空健康チェック

社会保障を守る運動

- ・社会保障、医療に関して政府自治体に働きかける署名運動

親睦と交流

- ・お食事会
- ・健康ウォーキング
- ・絵手紙、俳句、囲碁将棋、卓球などのサークル活動
- ・春、秋のバザー
- ・映画会



友の会50年のあゆみをふりかえって	
	友の会の動き
1955	診療所の動き 北部診療所開設 須田章 初代所長
1959	千葉北部病院開設 佐藤俊次所長就任
1960	穴川健康友の会できる
1973	千葉北部病院友の会結成
1976	千葉北部病院を閉鎖し、北部診療所に変更
1984	病室増築(5床)
1985	北部診療所創立30周年記念行事
1987	友の会15周年誌発行 健康会館竣工
1995	天台訪問看護ステーション開設
1998	デイケア開設
2001	ヘルパーステーションなのはな 幕張出張所開設
2003	秋谷弘樹所長就任
2005	診療所50周年記念レセプション 記念誌発行
2015	北部診療所リニューアルオープン
2016	ちば北部健康友の会に 名称変更

機関紙の発行

「親しまれ、ためになり、役にたつ」機関紙『みんなの医療』年6回発行



平和・憲法を守る取り組み

- ・原水爆禁止世界大会等に代表派遣・網の目平和行進
- ・核兵器廃絶、9条改憲NO！等の署名運動

●介護保険事例
Aさんは認知症の男性。同居の長男は仕事が忙しく、Aさんの介護は89歳の妻が担っていました。

当初はデイサービス週1回と訪問看護(服薬管理と清拭)の利用でしたが、認知症が進行し、会話での意思疎通が困難に。機嫌が良いとニコニコしていますが、機嫌が悪いと言葉を荒げて介護に強い力で抵抗するようになりました。

もともと夫婦で飲食店を切り盛りし、とても仲が良いご夫婦でしたので、自宅ですべてを担っていました。Aさんの認知症が進行し、妻の負担も大きくなり、妻は十分な介護がおこなえず、デイやヘルパーを追加しても、畳まで汚れるほどの尿失禁の毎日、次第に皮膚状態が悪化。妻も施設入所を希望され、特別養護老人ホームに入所されました。

施設入所後はすぐに皮膚状態も改善し、穏やかに過ごされました。その後、自宅に残った妻がAさん不在の寂しさから認知機能が低下しないよう、Aさん

新シリーズ 知っておきたい 介護保険⑦

んが通っていたデイサービスの利用手続きをし、職員とAさんの思い出話を楽しみつつ、在宅生活を続けています。出かけるときはAさんの写真に「お父さん、行ってきます」と話しかける毎日です。



Dr. 秋谷の エッセイ コーナー



②
自分の日々の生活はいつも単調であり、負荷がかかり忙しく、他人の人生は輝いていて楽しそうだ、などと考えるのは誰でも一度はあるのではないだろうか。意識をするようにしていても、他者と比較してしまふものだが、そんな時、私は昔聞いたことのあるイソップの寓話を思い出すようにしている。『レンガ職人』

の話だ。レンガを積み上げる仕事につく3人の職人が、同じ労働をしているにもかかわらず、何故その仕事をしているのか、その「意味」をどう捉えるかで人生に大きな差を生じるという話。ポジティブに捉えたものは、仕事を楽しむことができ、そしてその後の人生にも良い影響を及ぼすというのだ。

『辛い、痛い、悲しい、孤独』、そういうネガティブな感覚と想像がちなものが、一見負の感覚を知っているからこそ、『楽しさ、幸福、癒し、喜び』ということになる。どのような感覚も、人生の大切な『要素』であるのだから、生きていく上で無駄なものなどないという悟り、捉え方を変えることに依って彩りのある毎日にしていくと思っている。

この寓話に込められている『ABC理論』、すなわち、出来事 (Activating event)、信念 (Belief)、結果 (Consequence) において、結果はその捉え方によって左右されるのだという理論は、私たちの人生のあらゆる場面でプラスに作用することになる。

お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安 美

70歳後半を過ぎた7割の人が軽度難聴だと言われています。高齢者が社会参加をしていくためには聞こえの支援が大事です。聞こえを支援する設備としてヒアリンググループがあります。

マイクの音を磁気に変え、その磁気を補聴器や人工内耳が感知して直接音を聞くことができます。仕組みです。補聴器がなくても専用の受信機を使用すれば音源の音が直接耳に届くので、はっきりと音が聞こえます。大人数が収容できる公共施設にはヒアリンググループが床に埋め込まれています。どの施設で利用できるか案内がされていないので、周知をして多くの人が活用でき

るようにすることが必要です。千葉市には貸し出しのできる携帯用ヒアリンググループがあるのので、公民館の講座などにも活用していきべきです。ちなみに昨年、公民館の講座でヒアリンググループが活用されたのは4件だったとのことで、あまりにも少なすぎです。

薬局だより



ヘアカラーについて

最近では外出する機会も増え、皆さんも髪を染める機会も増えてきているかと思えます。そこで今回は薬とは少し離れませんが、薬と同じ法律で規制されている医薬部外品の永久染毛剤（ヘアカラー）について説明したいと思います。ヘアサロンや自宅で髪を染めるときに多くの方が使用するヘアカラーは、世界的にも広く使用されていますが、突然アレルギーの原因になりますので注意が必要です。このアレルギーの主な原因は「酸化染料」に対するアレルギー反応です。これま

でに何度もヘアカラーを使用している問題なかつた方でも、ある日突然、アレルギー反応が起き、かぶれてしまうことがあります。頭皮や髪の生え際、まぶた、額、耳の後ろ、首すじなど、ヘアカラーや洗髪時のすすぎ液が付いたところに、その症状が現れます。かぶれと気が付かず、または症状が軽かったり治まったからといって、その後も繰り返し使用していると、症状はさらに悪化します。皮膚の症状だけでなく、息切れや咳、動悸、めまい、血圧低下などのアナフィラキシー（短時間で生じる激しいアレルギー反応）を引き起こすこともあります。一度かぶれやかゆみを経験したことがある方は、絶対にヘアカラーを使用しないでくださ

い。美容院でのヘアカラーも含め、一切ヘアカラーは使用できません。その場合は化粧品のアマニキュアなどアレルギーを引き起こしにくい別の方法を選びましょう。

市販のヘアカラーを使って、自分で髪を染めるときは、髪を染める「48時間前（2日前）」にパッチテストをしましょう。パッチテストは、ヘアカラーがかぶれが生じないかどうかを確認して、安全に髪を染めるために必ず行うことが必要です。以前、症状が出なかった場合でも急にアレルギーが起ることもあるため、パッチテストは毎回、必ず行ってください。パッチテストの方法は製品の説明書に記載があります。

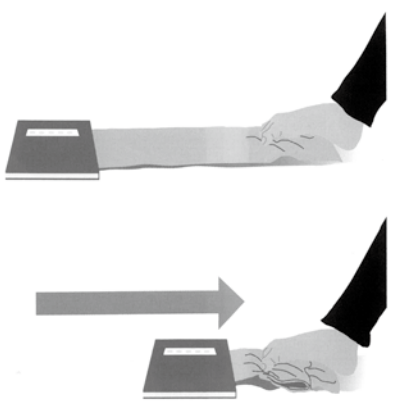

てんだい薬局 樽島 和樹

タオルを使った体操

～月刊誌「いつでも元気」に掲載された体操を紹介しています。～

レッツ体操

今回はタオルを使って、身体をほぐしたり鍛えたりする体操です。タオルは身近な生活用品でありながら、さまざまな運動に活用できます。生活の中のちょっとしたタイミングを利用して、身体を動かしましょう。タオルの大きさは一般的なフェイスタオルで十分です。

<p>4 足裏体操</p> <p>①タオルを床に敷き、その上に右足（素足）を置いて座る。</p> <p>②右足の指を開き、すべての指でタオルをつかみながら少しずつ手前に引き寄せる（1～3回）。</p> <p>※左足でも同じように行う</p>  <p>●ポイント ・足の指を大きく開く ・タオルの端に本など、軽いおもりを乗せると行いやすい</p>	<p>3 太ももの内側の筋トレ</p> <p>①タオルを両膝にはさむ。</p> <p>②両膝からタオルが抜けないようにしながら、タオルを上へ引き上げる（10秒間を1～2回）。</p>  <p>●ポイント ・息をとめずに、数を数えながら行う</p>	<p>2 足の引き上げ</p> <p>①タオルで左膝のやや手前を抑える。</p> <p>②左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に抑える（10秒間を1～2回）。</p> <p>※右膝でも同じように行う</p>  <p>●ポイント ・膝はわずかに引き上げる程度でOK ・息をとめずに、数を数えながら行う</p>	<p>1 にぎる筋トレ</p> <p>タオルをイラストのようにしぼる（10秒間を1～2回）。</p> <p>※左右の手で力を入れる方向を反対にして同じように行う</p>  <p>●ポイント ・肩に力を入れない ・息をとめずに、数を数えながら行う</p>
--	---	--	--

北部診療所よりお知らせ

千葉市 特定健診・健康診査 がん検診を受けましょう

期限 令和6年2月29日まで

●特定健診・健康診査

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に起因する生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病など)の早期発見と予防を目的とした健診です。

●がん検診

千葉市では、肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がんの5種類のがん検診のほか、胃内視鏡検査、ピロリ菌検査、30代の女性の乳がん検診、50歳以上の男性を対象とした前立腺がん検診を千葉市の独自事業として行っています。

※二次精密検査について

がん検診はあくまでがんの疑いがあるかどうかを広く調べるスクリーニング検査です。

がんの一次検診で精密検査が必要と判定されても、すぐにごんと診断されたわけではありません。二次精密検査を受けて初めて、がんであったかどうか、もしがんであったとしてどれくらい進行しているのか、どのような治療が最適であるかなどが分かります。要精密検査と判定された方は、必ず二次精密検査を受けましょう。

北部診療所で健診を希望される場合

月～金曜日の午後2時～午後4時の間に千葉市からのご案内(受診券)、保険証をご持参の上、ご来院ください。

定期診察に来院されている方は、診察日にご持参ください。

千葉市 子ども医療費助成制度が 令和5年8月診療分から変わります

●保険調剤にかかる保護者負担が無料となります。

●一人ひとりの子どもにつき、医療機関ごと、月ごとに通院6回目、入院11日目以降の保護者負担額が無料になります。

令和5年8月診療分から、保護者負担額が下記のとおりとなります。

助成対象	0歳～小学3年生	小学4年生～中学3年生
助成区分	通院・入院・調剤	
保護者負担額	通院1回につき300円 (6回目以降無料) 入院1日につき300円 (11日目以降無料) 調剤無料	通院1回につき500円 (6回目以降無料) 入院1日につき300円 (11日目以降無料) 調剤無料
	市町村民税所得割が課税されていない方は無料	

・月額上限については、一人ひとりの子どもにつき、医療機関ごと、月ごとのカウントとなります。

お誕生日おめでとうございます。
85歳以上の友の会会員さんに、絵手紙サークルの方が描いた絵手紙に、おめでとうの言葉を添えて毎月お届けしています。
6月で92歳を迎えられた木島宏さんをお訪ねしました。「野菜持っていきなよ」と家の裏の広い畑から大根とかぶを抜いて下さいました。



利根の うなとろ丼

保健部
コーナー

あったか
レシピ
16

(材料4人分)

- ・うなぎ蒲焼 …………… 2串
- ・長いも …………… 150g
- 卵 …………… 1ヶ
- ① 醤油 …………… 大さじ2
- 長葱 …………… 10cm
- 酒 …………… 大さじ1
- ・いんげん …………… 8本
- ・もみのり …………… 1枚
- ・わさび
- ・粉山椒



(作り方)

- ①ご飯は普通に炊く。
- ②長いもはすりおろし(または細切り)①を混ぜておく。
- ③蒲焼はあため、串を抜いて2cm幅に切り、ご飯の半分のにせてもみのりを敷き、味をつけた長芋をかける。青味・わさび・粉山椒を添える。

献立のヒント：コールスローサラダ、きくらげのスープ

(参考)《きくらげのスープ》

- ①きくらげは水にもどして石突きを取りのぞく。
- ②チキンスープにきくらげ・玉葱・人参のうす切りを加え味をととのえる。

俳句

病む身には額紫陽花の慎ましき

きくえ

蜜吸へぬ鳥の嘆きは葉に

まちこ

あぢさいや防空壕の入口塞く

榎

二キロ来て日傘にたたむ独こと

定子



◎ご購入申し込みは
友の会事務所
診療所窓口まで

あなたと民医連をつなぐ月報誌

いつでも元気

MIN IREN

2023 8月号 380円 好評発売中

民医連70年 被爆地で平和の担い手に

けんこう教室 高次脳機能障害(下)

南中ソーラン 北海道稚内市

レッツ脳トレ

まちのチカラ 高知県大月町

食と健康 お手軽!豆腐料理

発行=株式会社民医連研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

診療体制

2023年7月～

都合により担当医師が変わることがあります

	月	火	水	木	金	土
午前	秋谷	秋谷 糖尿病(予約)	秋谷	秋谷 (第3木交替医師)	秋谷 糖尿病(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 小澤
午後	休診			乳児健診(予約) (第1・第2木曜日)	休診	休診
夜間	秋谷	休診	秋谷	休診	3・5 三川 1・2・4 秋谷	

午前の受付時間は8:30～12:00、午後の外来は2021年4月より閉診となりました。
担当医師により小児の診察が出来ない場合があります。夜間の受付は18:00～20:00です。
※夜間外来は月・水・金のみとなります。