



No.276 2023.9.22

発行所 ちば北部健康友の会

〒263-0016

千葉市稲毛区天台1-19-11

電話・FAX

043-206-0560



宮本 加代子

みんなの医療

ヒロシマ・ナガサキを忘れない



核兵器のない平和な世界をめざして

初めての原水爆禁止世界大会

今回は、8月7日から8月9日の間、長崎で開催された原水爆禁止世界大会2023に参加させていただきました。

初日の開会総会では、「核兵器のない世界を目指す」というテーマのもと、ロシアとウクライナの戦争において、ロシアが核兵器使用の威嚇発言を行っていることや、核の悲惨さを知る日本が核兵器禁止条約に反対の姿勢を示していること、核兵器廃絶のためにも核兵器禁止条約への署名と批准の呼び掛けを各国に行うこと、原子力発電所の危険性など、日本だけでなく世界、そして老若男女問わず様々な方がスピーチを行いました。

また8月8日の2日目は「被爆の実相を世界に」という分科会に参加させていただき、第二次世界大戦の際に投下された原子爆弾や水爆実験によって被爆した方々、被害を受けた方々計7名の話聞くことができました。

原爆によって被爆し、当時か



ら今まで健康被害に悩まされ苦しんでいる方、島から強制送還されたために原爆の被害にあい、両親が犠牲となり、まだ幼い子どもが体を垢まみれにしながら生きてきたという当時の惨状、原爆の爆発に直接巻き込まれていなくても、黒い雨によって被害を受け、広島から来た」といっただけで周りから差別された過去を持つ方。マーシャル諸島での水爆実験によって故郷を離れざるを得なくなった方など、場所を問わず核被害による様々な過去と現状を知りました。

「原爆がなければ人並みの幸せがあった。」「普通の人は現実逃避ができて、被爆者はこの現実から逃げるのができない。」「生きた過程が被爆体験なんです。」という被爆者の方々の言葉から、たとえ過去に起きたことでも現在も苦しんでいる人たちがいるということを感じ、戦争や核兵器について他人事ではなく自分事として考えていかなくてはならないと考えるきっかけとなりました。また、被爆者の方々の高齢化が進む中、今後どのようにして今の若者たちに被爆の実相を伝えていくかが一つの課題としてあげられました。第二次世界大戦から78年の年月が経ち、被爆者の話を聞く機会も減少している現状ででき

ることは、こうして被爆者の方々の話や活動を知った私たち若者が一歩踏み出し活動を広めていくことだと私は感じています。平和な日本、そして世界を作り上げるためにも、戦争や核兵器について自分事で考えながら、これからも学びを深めていきたいと思います。



今回、私が長崎に訪れるのは中学生の平和学習以来2度目でしたが、年を重ねることで当時は難しいと感じ理解しきれなかった資料館の資料を理解する機会となり、新しく目にしたもの、聞いた話から改めて得た知識もあり、とても学びになる3日間となりました。

避暑をかねて、信州で林業を営む息子達の家で数日を過ごした。信濃テレビが近くの八ヶ岳美術館で画家の酒井慶二郎氏の企画展をやっているというので行ってみたい。▼氏はダウン症を抱えて生まれたが、絵の才能に恵まれ、25才で石川県金沢美術館理事長賞を受賞し、現在までに、数々の賞を受けている。▼画材にはアクリル絵の具を用い、和紙に描くという独特な手法で、束ねた大輪の菊を画面一杯に描く。アクリル絵の具は純粹で、他の絵の具と混ざること嫌う。そこで酒井氏は菊の花ビラ一枚一枚を丹念に描き、となりの花ビラと微妙に色を変え、その集積によって、陰・日向、質感を見事なグラデーションで表現し、一枚々々の花卉はそれぞれ純粋な色なのに、隣り会い、まとまりあった花は、全体として見事な大輪の菊の束となる。▼個と個が重なり合って、その集積が一つのみずみずしい全体となって立ち上がる。▼彼にとつて白菜も、ネギも菊に劣らぬ画材である。人間の世界も一人一人は個に過ぎないが、個性を心を込めて総合すると、素敵な社会が形成されることを期待させるような個展であった。

藤村 知香

くるしお

避暑をかねて、信州で林業を営む息子達の家で数日を過ごした。信濃テレビが近くの八ヶ岳美術館で画家の酒井慶二郎氏の企画展をやっているというので行ってみたい。▼氏はダウン症を抱えて生まれたが、絵の才能に恵まれ、25才で石川県金沢美術館理事長賞を受賞し、現在までに、数々の賞を受けている。▼画材にはアクリル絵の具を用い、和紙に描くという独特な手法で、束ねた大輪の菊を画面一杯に描く。アクリル絵の具は純粹で、他の絵の具と混ざること嫌う。そこで酒井氏は菊の花ビラ一枚一枚を丹念に描き、となりの花ビラと微妙に色を変え、その集積によって、陰・日向、質感を見事なグラデーションで表現し、一枚々々の花卉はそれぞれ純粋な色なのに、隣り会い、まとまりあった花は、全体として見事な大輪の菊の束となる。▼個と個が重なり合って、その集積が一つのみずみずしい全体となって立ち上がる。▼彼にとつて白菜も、ネギも菊に劣らぬ画材である。人間の世界も一人一人は個に過ぎないが、個性を心を込めて総合すると、素敵な社会が形成されることを期待させるような個展であった。

友の会50年のあゆみ 2

思い出に残る

清澄山の総会

花井 透

清澄山にはじめていった。杉並木がうっそうとしていて、冷気が漂い、なんとはなしに心あらたまる気持ちになったことを憶えている。

友の会の発表総会を千葉県でいちばん高い山の上でおこなうなどということは、めったなことでは思いうかばないアイデアだったが、今となつてふり返ってみるとたいへん素晴らしい歴史のひとつとなつたわけである。

私の記憶では、世話人会でいろいろ意見がでるなかで、今は亡きHさんの、「要する



盆踊り大会で健康チェックする花井先生

友の会50年

友の会誕生50年おめでとうございます。早いですね。

に多くの人が参加して楽しくやるためには、バスを仕

たててワイワイガヤガヤ、レクリエーションを兼ねて、たと

えば清澄山へでもいってやるのがいちばんだよ」という提案で、設立総会という堅く

楽しい催しのイメージに変わり、その後の段どりがトント

ンとすすんでいった。その後数年、北部診療所友

の会総会がこの楽しいパターンでつづいていることを喜ぶ

と同時に、うらやましくも思っている。

(出典)

一九八七年発行の「北部診療所友の会十五年の軌跡」より抜粋

友の会で印象にあるのは、

佐藤クニ子事務長の時、それ

まで夏祭りを、町内会、北部と別々に、櫓を建て、屋台の

準備、後片付けと別々に行っていたのを、合同で行う事になりました。準備が北部、片

付けは町内会と分担できました。当時の町内会会長（植松

さん1丁目在住）と事務長が話し合い実現しました。

職員の負担が少し減ったことを覚えていきます。

2日目（町内会主催）に、

当初の総会は、お楽しみのみならず旅行と兼ねて行っていました。



1985年5月17日 笠森観音での総会に参加した人々

私たちが、前日の店の片付け

をしていると、町内会の子ども神輿が健康会館前に来た

とき、皆で、2階からおひねりを投げて渡しました。

北部と一緒にやる：町内会ではかなり抵抗があったのを、植松会長が、頑張つてま

とめてくださいました。K・H

Dr. 秋谷の エッセイコーナー



7月の終わりに夏休みを利用して、3日間、高野山大学のス

クールリングに行ってきました。

もう何度か訪れているので、以前は奥の院で目眩を感じたこと

がありました。徐々に修行場の

の雰囲気にも慣れてきました。

天候は晴れ時々雨。急に夕方、

強い雨が降ることがありました

が短時間で止まりました。日中は30度を

超える蒸し暑さでしたが、夜に

は気温は下がり、朝方には2度

くらいになるので、何とか冷房

がなくても耐えられる状況でし

た。今回の宿泊は持明院という

宿坊で、本尊は延命地藏菩薩。

非常に美しい庭園を持ち、織田

信長の妹のお市の方の肖像画が

拝見でき、とても清潔で、初め

ての精進料理も美味しくいただけ

ました。朝6時半からの、本

堂でのお経を浴びる感覚は素晴

らしいものでした。迷路のよう

な廊下に何回か迷いましたが、

来年もまた是非訪れたいと思っ

ています。

勉強してきたのはスピリチュ

アルケア論。医療に直結する話

ばかりであり、驚いたのと同時

新シリーズ

知っておきたい 介護保険⑧

●介護保険事例

Aさん。88歳男性。要介護3。

独居。慢性閉塞性肺疾患のため在宅酸素を使用しており、H30

年3月から外出は殆どない。自宅で好きな時間に起きて寝て、テ

レビを見て、スマホで買い物をして過ごしている。「好きに過ごし

たい」が口癖。サービスマンAさんの希望に添うよう配慮して調整

してきた。

毎日訪問介護を利用し、食事や家事全般を支援。その他に訪

問看護週1回、福祉用具、訪問診療利用している。

ここ2年程、認知機能の低下

が顕著になった。金銭管理や書類

管理ができなくなってきた。入浴

は数カ月入らないこともある。こ

のままでは独居生活継続が難しい

と思われる、昨年末長男と連絡を

とり今後のこと、日常のことなど

相談していくことにした。

今年に入り、突然電気が止まっ

ました。Aさんは現在、ショート

ステイを利用しながら施設入所

をまわっている。先日、ショート先

に面会に行った。相談員からAさ

んは服薬、食事、入浴等日常生

活に必要な介助を受けながら他

利用者や職員と楽しく過ごして

いるとのこと。実際にお会いした

Aさんは独居生活の頃とは違い

顔色も良く、表情も明るく身だしなみも清潔で別人のよう。

ショートステイでの生活に不満はないか聞いてみた。「ここはとて

もいいよ。好きに過ごさせてらっ

ている。」と笑顔でAさん。

今後施設に入所しても、好き

に過ごしているのかな。好きに過

ごすって自宅じゃなくてもできる

こととAさんに教えてもらった。

お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安 美

9月1日は関東大震災から百年になります。今後30年以内に震度6弱の激しい揺れに襲われる確率は、千葉市で62%と高い予想がされています。台風は予報によって前もって備えができますが、地震はいつ来るかわかりません。地震への備えについて家庭内で見直してみてもいかがでしょうか。

千葉市では地震による家具の転倒だけがをしたり、逃げ道を塞がれたりするのを避けるために、家具の転倒防止金具を取り付ける助成事業があります。65歳以上の高齢者世帯や重度障害者など自分で取り付けることが困難な方が対象です。

火災の発生が危惧される地域を対象に町内会に設置の補助金を交付する事業があります。市は、市民の命や財産を守るために対象地域を限定せずに行っていくことが大切だと思います。自分で取り付けできる簡易型の感震ブレーカーは3千円〜4千円なので、検討してみるのもいいかもしれません。

薬局 だより



現在、日本人の600万人以上が認知症を発症していると推計され、団塊の世代が75歳以上になる2025年には700万人以上、高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています。認知症の治療薬は長らく症状の進行を抑える薬しかありませんでしたが、8/21に約20年ぶりに、レカネマブというアルツハイマー型認知症薬の販売が承認されました。この薬はこれまでの薬と違って、病気の原因と考えられている脳内の物質（アミロイドベータ）に直接働きかけて取り除く初めての薬です。使用できる患者は軽度認知

症と、その予備軍となる軽度認知障害（MCI）の人で、臨床試験では症状の悪化を27%抑えられたとの結果が得られています。使用者が限定されること、副作用も注意が必要ですし、アメリカですでに販売されていますが、薬価が2万6500ドル（約390万円）とかなり高額なのが難点です。

このなかで最もリスクが高いのが、中年期の難聴です。聞こえが悪くなることで、人とのコミュニケーションや社会的交流がしにくくなるのが最も大きな理由だと考えられます。難聴も加齢によって誰もが発症しやすくなりますが、大切なのは放置しないことです。最近では認知症予防の観点から、聞こえが悪くなってきたら、なるべく早く補聴器をつけたほうがいいと言われています。

てんたい薬局は補聴器の取次店になっています。無料で聴力検査もできますので気軽にご相談していただければと思います。

正しいスクワット

下半身を中心に全身の筋肉を鍛えられるスクワットは、「キング・オブ・トレーニング」とも呼ばれます。正しいフォームとやり方を覚えて、いつまでも元気に過ごしましょう！

レッツ体操

～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。～

2 スクワット

スクワットで注意してほしいのは膝の向きです。しゃがんだ時に、膝がつま先と同じ方向を向いているか確認してください。正しいフォームが身につけていないと、膝を痛めることもあるので注意しましょう。

- ① いすから立ち上がって足を腰幅に開き、両手を胸の前で交差する。
- ② お尻を後ろへ引きながら上体を前傾させ、5秒かけて中腰になる。
- ③ 2秒かけて立ち上がり、①の状態に戻る。

◎10回×3セット

●ポイント
・股関節と膝関節をバランス良く曲げる
・膝に痛みなどの問題がなければ、膝がつま先より前に出てもOK

1 ロボットロッキング

スクワットは下半身のトレーニングですが、体幹（上半身）のフォームもとても大事です。体幹のフォームがしっかりしていないと、せっかくのスクワットが腰痛や肩こりの原因になってしまいます。正しいスクワットの前提として、正しいフォームを身につけましょう。

- ① いすに浅く座り、足を腰幅に開く。
- ② 両手を太ももに置き、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ③ 背筋を伸ばしたままで、上体をゆっくり前傾（約45度）させる。
- ④ 背筋を伸ばしたままで、②の状態に戻る。

◎5回×3セット

●ポイント
・前傾する際に胸が遠くへ引っ張られるような感覚で

スクワットのまとめ

- ① 体幹のフォームをしっかり
- ② しゃがんだ時の膝の向きはつま先と同じ方向に
- ③ ゆっくり行うこと

<筆者からのメッセージ>
2021年4月号から約2年間、「レッツ体操」を担当させていただきました。今までご愛読・ご活用いただき、ありがとうございます。読者のみなさまからたくさんの感想をいただき、本当に嬉しく感じました。これからも「自分らしい毎日が送れる身体づくり」をお手伝いできればと思っています。本当にありがとうございます。

てんたい薬局 坂本

北部診療所よりお知らせ

電話 043-251-8131

今年度の千葉市特定健診・健康診査、がん検診は受けられましたか？

まだの方はがんや生活習慣病などの病気の早期発見のために、定期的な健診で健康状態をしっかりとチェックしましょう。

千葉市 特定健診・健康診査、がん検診 受診期限は2024(令和6)年2月29日まで

健診のお申込みは、市から届いた受診券(封筒)と診察券・保険証をお持ちになり、診療所受付までお越してください。コロナウイルス感染防止のため、なるべく月曜～金曜の午後2時から午後4時までの間に受付にお越してください。

※定期診察にご来院されている方は、診察日にご持参いただきお申込みください。

コロナウイルスワクチン 秋以降の接種について

当院で接種可能な方や予約開始日について現在準備中です。
※10月以降の予定です。

インフルエンザワクチン接種

料金、予約・接種開始日が決まりましたらご案内いたします。
※当院ではコロナワクチンと同時接種は行いません。

栗おこわ

保健部
コーナー

あったか
レシピ
17

(材料5～6人分)

- ・もち米 …… 2カップ
- ・うるち米 …… 2カップ
- ・ささげ …… 30g
- ・栗 …… 160g
- ・黒ごま …… 4g
- ・塩 …… 2g



(作り方)

- ①ささげは3カップの水で硬めに煮ておく。
- ②栗は渋皮をむき、水につけた後、2～3割りに切っておく。
- ③米は洗って水切りし、①の煮汁+水で4カップ弱につけておき、栗とささげを上に乗せ炊飯。
- ④炊き上がったたら軽く混ぜ、器に盛ってごま塩をかける。

献立のヒント：サケとひとロムニエルの汁
きのこ里芋の汁

友の会バザーの報告

バザーにご協力

ありがとうございました。

7月15日(土)に友の会バザーを行いました。今回も秋元さんからジャガイモを提供していただき好評でした。花井先生の奥様からも手作りの小物入れバッグを提供いただきました。他にもたくさんの方に提供品をいただき、当日はお手伝いスタッフの方もいままでもより多く参加いただきました。売上げは現在まで21,406円です。皆様ご協力ありがとうございました。

おしゃべり会が始まる!



6月から新たに始まった「おしゃべり会」。テーマを決めたい1回目の6月は6人が参加し、四国八十八ヶ所めぐりのお徳島と香川の2県まわりのお



遍路さんをしてきた方のお話を興味深くお聞きしました。8月の2回目は「防災について」のテーマで、8月の時の千葉県の状況をまとめたビデオを見て、実際の防災グッズを資料や現物で確認したりして、身近な防災について考えました。

また、私が8月に長崎に原水禁大会に孫と参加した話をしたのがきっかけで、参加者の中に「広島に疎開していた5歳の時に被爆した」という方がいらして、当時の様子を細かに語ってくれました。日本に原爆が投下されて78年が経ちます。語り継いでいく方

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。北部診療所 TEL 043-251-8131

がご高齢になる中、とても貴重なお話を伺うことができま

した。次回10月は、一人暮らしになった時のサポート体制について、自分たちの心配なことを出し合いながら安心ケアセンターの方にお話を聞きし

ようと考えています。ぜひお出かけ下さい。(長谷川詠香)