



No.278 2024.1.26

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



網代 芳子

みんなの医療

2024年

あけましておめでとうございます



ちば北部健康友の会
会長

中村 先勝



あけましておめでとうございます。
昨年もお支援・ご協力をいただきましてありがとうございます。

コロナ禍では開催できなかった「おしゃべり会」を昨年より定期開催といたしました。

北部診療所 所長

秋谷 弘樹



あけましておめでとうございます。毎年、年末年始は休みなく救急診療をしていますので、ゆつくりとした新年を迎えることはできないのですが、今年も多くのお客様が救急診療に受診され、千葉市の救急体制はなくてはならないものであることを実感しています。

今年に入り、1日には能登

た。

開催日は友の会ニュースでお知らせ致しますので、お気軽にご参加ください。

国外では、ウクライナの戦争に続きガザ地区での紛争も起きました。

多くの市民の命が失われ大変心が痛みます。

戦争のない平和な世界、安心して住み続けられるまちづくりを目指し、友の会の存在意義を発揮し、今年も活動を続けていきます。本年もよろしく願っています。

地域支援室

地域支援室では福祉や介護のご相談をお受けしておりますのでいつでもご相談ください。今年も宜しく願います。3人のケアマネの今年の抱負は：『家に来た犬2匹が幸せな犬を送れるように一緒に楽しみます』山本

『お雛子の笛を練習中。十月のお祭りでピーヒャラと囃したい』岡本
『打倒！四十肩と介護報酬マ イナス改定』永島

ヘルパーステーションなのはな

新年、あけましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごせましたでしょうか。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が2類から5類に緩和されました。そのことにより、世の中の動きが活発になり以前の明るさが戻ったように感じます。

昨年同様、地域の皆様をはじめ多くの方々と、顔の見えつながらを大切に交流していきたくと思っています。また、社会情勢の変化がみられますが、皆様と共によりよい生活ができるように明るい社会を作っていきます。

新しい年が、皆様にとって実りの多い一年となりますよう、お祈り申し上げます。

くるしお

昨年もお戦争をはじめ、物価高、災害、殺人、交通事故など、年賀状で「今年こそ幸せに」と書いても不幸な事件はあとを絶たなかった。昨年の漢字は「税」。岸田首相の6月減税が信じられていない証拠だ▼今年、私たちのように北部診療所をはじめ、各種病院に通う人々にとって、特に高齢者にとって、最も気がかりなのは今年度から始まるといっていた保険証廃止の問題だったが、昨年11月12日になって、検査により誤りが是正されたとして、改めて保険証をマイナ・カードに切り替えると言明した▼最近「赤旗日曜版」が暴露したパー券騒ぎで、自民党内が大騒ぎになっているのに…。国民には嫌がることを全部押しつけておきながら…。▼更に河野デジタル相は「マイナカード」反対は、反政府のイデオロギー「だ」という。すると「消費税減らして」という声もイデオロギーなのか？とにかく今まで発生したマイナ問題のうち、約半数が保険証問題。だからマイナを保険証に戻す人が続出して、今マイナは5%程度の人しか使っていないそうだ。今秋まであと数カ月。皆で使い慣れた保険証を残す運動を強めよう。

まくはり訪問看護ステーション
セラライトてんだい
新年、明けましておめでと
うございます。

当ステーションは昨年、事業
所名が変更になり、まくはり
訪問看護ステーションのセラ
イト（出張所）となりました。
「安心して療養できる心強い
パートナーを目指します。」「地
域と連携して住み慣れたわか
家で暮らすことができるよう
に支援します。」の理念のもと
に、実践していきます。今年
もよろしくお願いいたします。

てんだい薬局

坂本 知子

あけましておめでとござい
ます。

コロナは落ち着きをみせてい
ますが、薬の供給不良解消の
見通しは全く立っておらず数年
の単位で続くと言われており
ます。皆様にはご迷惑をおか
けて申し訳ありませんが、今
年もよろしくお願い致します。

デイケア

西ヶ谷 俊介

友の会会員の皆様、新年明け
ましておめでとございませ
う。

旧年は多大なるご尽力をいた
だき誠にありがとうございました。

昨年はこちら数年の自粛モード
も緩和され、デイケアでも外出
企画などを行いました。今後は
以前のように友の会の方々とも

友の会50年のあゆみ 3

関わる機会を再開できればと考
えております。

本年も職員一同宜しくお願
い申し上げます。

ちば北部健康友の会創立50
周年おめでとございませ
う。

私は、2004年から
2017年まで約13年間にわ
たって皆さんと一緒に活動さ
せていただきました。事務長
として就任した翌年は診療所
創立50周年、2015年の診
療所の建て替えと創立60周
年、「ちば北部健康友の会」
のリボーン、などの節目に関
わることができたことは大切
な経験となっております。

最も大がかりな「健康納涼
盆踊り大会（8月第四土曜
日）」は水曜日からは大汗を
かきながらの準備が始まりま
す。てるてる坊主は欠かさず
作り天気予報に一喜一憂し晴
れを祈ります。奇跡的にも雨
天中止になることはありません
でした。ポスターを電柱に
貼りまくり地域は盆踊り一色
になったように思います。

バス旅行は「行ったことあ
る」場所が増え、行き先を決
めるのに結構苦労しました。

その他「新春のつどい」「健
康講座」などなど役員さんと
準備を重ねた様々な事は、友
の会も職員も「健康で楽しも

う」と同じ思いで結ばれてい
て、だからこそ診療所の建て
替えの成功につながったと思
います。

民医連の診療所事務長らし
く関わられたことに感謝です。
ありがとうございます。こ
れからも北部診療所をよろし
くお願いいたします。

（二社）千葉保健共同企画
専務理事 宮島光之



Dr. 秋谷の エッセイ コーナー ⑤



てしまったが、チェロはその後諦
めきれず、高校一年生までは個人
レッスンを受けていた。

短い間だったけれども、管弦楽
部で演奏していて覚えていること
がある。「共鳴」である。弦がゆれ
さらに音の響きが増すのだ。ちよっ
とした音のずれがあつては楽器は
響かない。オーケストラはそれが
あつてこそ、素晴らしい音を奏で
るのだ。演奏者と一体となる感覚
は今もなお、忘れることのできな
い体験だ。

北部診療所で診察を続けてい
て、そんな同じ感覚に気づかされ
ることがある。医療における「共
鳴」だ。多くの患者様が受診す
る中で、事務職員もデイケア職員
もとても楽しみたい。

だ大丈夫」と話します。デイ
ケアでは周囲の利用者さんや
職員と会話し、とても楽しそ
うに過ごされているので、施
設でもすぐに溶け込めそうだ
と思うのですが、ご本人は長
男さんと過ごした自宅から離
れるのはまだ抵抗があるよう
です。

新シリーズ 知っておきたい 介護保険⑩

Aさん（88歳）。長男さん
と同居していましたが、数年
前に癌で先立たれ、一人暮ら
しです。

Aさんは転倒することは
時々あるものの、伝わりなが
ら歩行し、慣れた環境での生
活は過ごせていました。しか
し徐々に認知症が進行し、自
分でも忘れることが増えたこ
とに気づき、何事にも不安が
強くなりました。心配事があ
ると親族へ何度も電話してし
ました。そのため、一人の時

間を減らすためデイケアに週
4回通所し、朝はヘルパーが
送り出しと服薬確認をしてい
ます。介護保険では要介護度
に依りて利用できるサービス
の量が決まっているため、A
さんは週4回が限度で、残り
の週3回は一人になってしま
います。民生委員さんやご近
所さんが顔を出してくれませ
んが、来訪者が帰るときには不
安が募り「私はどうしたらいい
かわからない」と話します。
何度か施設の紹介をしていま
すが、施設は頑なに拒否し「ま

も、レントゲン技師も、検査技師
も看護師も、ケアマネジャーも薬
剤師も、誰一人として欠けてはい
けないパートである。タクトを振っ
ていると言えるかどうかはわから
ないけれども、個々のパートの最
大限の力を発揮し、かつ、共鳴し
ながら医療のオーケストラとして
のさらなる高みに到達する。そん
な感覚を味わう事のできる今は、
楽器には触れていないけれど、と
ても幸せであり充実した日々だ。

北部診療所交響楽団。おそら
く成熟期を迎えつつある。公演を
聴きにきていただけの患者様にど
う感じていただけるだろうか。ま
だまだ伸びしろがある。これから
もとても楽しみたい。

ケアマネとしては、本人の
意向と安全性を考えながら、
今後もAさんの状態に応じた
対応をしていくつもりです。
年末年始は初めてのショート
ステイ（短期入所）を利用し
ます。吉と出るか凶と出るか、
年明けのAさんの感想が楽し
みです。

お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安 初美

あけましておめでとうござい
ます。本年もよろしくお願
いいたします。

お正月、皆さんはどのよう
に過ごされたでしょうか。私
は家で箱根駅伝を見ながら
正月を楽しみました。平和
な日本だからこそ味わえる
行事です。

海外ではウクライナでの戦
争がもうすぐ2年が経つと
ともに、イスラエルとパレ
スチナの紛争の

停戦のめどが立たないこと
により、罪もない多くの市
民が

今もなお、命の危険にさら
されています。一刻も早く戦
争を終わらせ、平穏な生活
を取り戻せるよう願わずに
はられません。

日本では憲法9条を変えて
自衛隊が他国に行つて戦
争ができる国に変えようと
する動きが強まっています。
子どもや孫に戦争の悲惨
さを体験させることがな
いように「憲法9条を守れ」

の声を大きく広げていき
たいと思います。

12月市議会では市民の皆
さんと日本共産党が一緒
に取り組んできた要望が
実現しました。

一つは子どもの医療費の
助成制度が18歳まで拡大
され、小4からの保護者
負担5000円が3000円
に引き下げられます。
今年8月から実施され
ます。

二つ目は公立保育所の3
歳以上児の給食の主食提
供が来年度から実施され
ます。あきらめず声を上
げ続けてきたことが市政
を動かしています。市民
本位の市政に変えていき
ましょう。



冬のスキンケア

冬は皮膚が乾燥してかゆ
なったり、踵の皮膚がわれ
たりしてハンドクリーム
等を使う機会が多くな
ると思います。今回は塗
り薬の使い分けについて
紹介していきます。

塗り薬はベースとなる基
材に有効成分がまぜられ
ています。基材によって
軟膏、クリーム、ローシ
ョンに分かれます。軟膏
は主にワセリンが基材
となつています。皮膚
への刺激が少なく乾燥
した皮膚へも使用が可
能で

す。ただ塗つた後にべた
ついたり、テカるのが難
点です。クリームは油
性の基材に水やグリセ
リンを加えて乳化させ
たもので、軟膏よりも
さらさらとした塗り
心地です。水分が多い
ので傷ついた皮膚へ
使用するとしみるこ
とがあります。さら
に水分の割合が増
えるとローションに
なります。

市販の保湿剤にはワセ
リン、シアバターやホ
ホバオイル等沢
山ありますが、医薬
品または医薬部外品
にあたるものでは
ワセリンやヒルドイ
ドがあります。ヒ
ルドイドは一時
期市販の美容ク
リームより美肌
効果があると
話題になりま
した。血行を良
くする作用や
皮膚に水分を
保つ作用があ
ります。またし
もやけにはユ
ベラ軟膏が効

果があります。ビ
タミンAの有効成
分が入つていて
血行を改善し
ます。踵やひ
じの皮膚が固
くなった部分
には尿素が入
つたものがお
すすめです。尿
素には皮膚を
柔らかくする
作用と水分を
保つ作用があ
ります。ただし
ひび割れてし
まった部位に
は刺激が強
くしみるこ
とがあるので
ひび割れる前
に使うのがお
すすめです。軽
い痒みがある
場合には抗ヒ
スタミン薬や
クロタミトン
といったかゆ
み止め成分が
入つたものが
有効です。

いずれも塗る
タイミングは
入浴後の皮膚
が清潔かつ温
かい状態の時
が良いといわ
れます。皮膚
のセルフケア
で肌トラブル
を予防しまし
ょう。

てんだい薬局 並木

～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。～

自律神経を整える エクササイズ

今回は自律神経を整えるエクササイズです。血流を良くして、リラックス効果もあります。ぜひお試しください。

レッツ体操

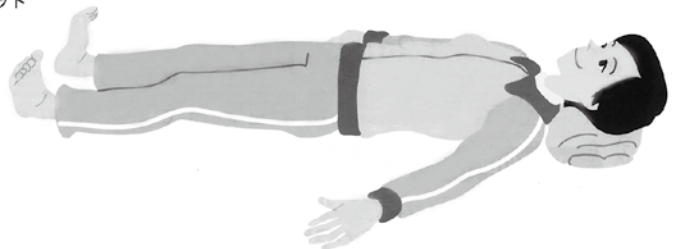
③ 腰のストレッチ

- ①床に座って両手で太ももを抱え、両膝を立てる。
 - ②息を吐きながら背中を丸め、両膝と胸の間を離していく(10～15秒間)。
 - ③息を吸いながら①の状態に戻る。
- ◎3～5セット



① ふくらはぎ伸ばし

- ①仰向けになって両足を伸ばす。
 - ②つま先を立てて、かかとを遠くへ押し出すようにふくらはぎを伸ばす(20秒間)。
- ◎3セット



② 股関節のストレッチ

- ①床に座って両手を後ろに置き、両膝を立てる。
 - ②両膝を左側に倒す。
 - ③両膝を右側に倒す。
 - ④②～③を繰り返す(30秒間)。
- ◎2～3セット



●「レッツ体操」と「レッツ脳トレ」は交互に掲載します。体操は奇数月、脳トレは偶数月に掲載します

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・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いろいろな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日までです

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ください。

午前外来中は発熱外来の診療をしているため、なるべく平日の午後2時から4時までの間にお越しください。

※定期診察にご来院されている方は、診察日に受診券をご持参いただきお申込みください。

日本高齢者大会は、第一回を1987年9月に「ひとりぼっちの年寄りをなくそう」「高齢者いじめの政治をやめさせよう」「安心して暮らせる高齢期の保障を確立させよう」「核兵器をなくし平和な社会を子や孫に遺そう」をスローガンに開催されました。メインスローガンは、その後も引継がれ今年11月12日、13日に36回東京大会開催となりました。私は、1日目の2講座に参加しました。「私たちの暮らしてはなせ破壊されつつあるのか」の講座では、講師の日本共産党元衆議院議員の佐々木憲昭氏は、暮らしも経済も落ち込むばかりのこのしくみがどうつくられているのか。財界は大企業の利益をあげる為だけに動いてい

日本高齢者大会に参加して

る。官民人材交流のもと財界から人材を天上がらせて政治の中核に入り込み政策の立案に関わっている。大企業の法人税引き下げや非正規雇用の拡大など。アメリカ言いなり、財界いなり政治で私たちが掲げるスローガンの実現はありえない。抵抗しなければ、暮らしも経済も環境も壊されるばかりだ。とのべました。私は、天上がりの仕組みで財界のいよいよ政治が動いていることに驚きと怒りを感じました。

「原発とエネルギー問題」の講師は、元福島県本宮市放射線健康リスク管理アドバイザーをつとめた元日本大学放射線防護学准教授の野口邦和氏の話を聞きました。専門的な事が多く難しい内容でしたが、原発利用に関する法案も、そこで利益を得る企業のために改定されている。原子力発電の4つの致命的欠陥として①原子炉の安全

12/22(金) せいじと学習会

友の会幹事で市議会議員の安喰初美さんに「マイナンバーカードと保険証の一体化について」と千葉市政の報告をお聞きしました。

必要があるのか、千葉公園の中に作られる「にぎわい広場」の話は、誰のために作るのか？私たちの税金の使い道を考えさせられました。参加者からは次々に質問が出て、もっと市政に関心をもち、声を出していきたいと思った学習会でした。

会費納入のお願い
2023年度分未納の方は会費納入をお願いします。

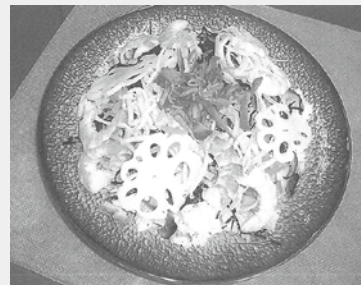
五目ちらしずし

(材料5~6人分)

- ・米 3カップ
- ・水 3.3カップ
- ・酒 大さじ1
- ・だし昆布 15cm 1枚
- ・酢 大さじ2
- ・油揚げ 2枚
- ・干し椎茸 4枚
- ・人参 100g
- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・酒 大さじ1
- ・戻し汁 2カップ
- ・大正えび 12本
- ・甘酢 大さじ2
- ・蓮根 100g
- ・酢、酒、水... 各大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・いんげん 50g
- ・きざみのり 1枚
- ・甘酢生薑 50g

保健部
コーナー
あったか
レシピ
19

献立のヒント
ワインナーとフロッコリーのソテー
あさりのぶうかし(あさりのみぞ汁)



(作り方)

- ① 米は洗って水・だし昆布・酢・酒を入れて炊く。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして1cmの角切り、干し椎茸は水に戻して細切り、人参は3cmの細切りにし、Aで煮ておく。
- ③ えびは背わたを取り、茹でて皮をむき甘酢につけておく。
- ④ 蓮根は花形の薄切りにし、水にさらしてBでさっと煮る。
- ⑤ いんげんは茹でて、斜め薄切りにする。
- ⑥ ①、②を飯台に入れ③、④の甘酢を加えて混ぜ、器に盛る。
- ⑦ 刻みのりを一面に散らし、えび・青味(いんげん)・蓮根・錦糸卵をかざり、甘酢生薑を添える。

12/16(土) 第4回 おしゃべり会

今年度になって、新しく始まったおしゃべり会は2か月に1回のペースで行っています。
今回は、11名の参加。「年を重ねても元気に楽しく暮らすには...」のテーマで自己紹介の次にみんなの気をつけていること、健康の秘訣は...などおしゃべりしました。
家に一人で閉じこもっていないで外に出る事って大事。集まって話せる場があることで共通の話題でつながっていきけることがあったり、新たな情報も聞くことができます。人と関わっていくことが本当に大切なと感じたおしゃべり会でした。



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
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