



宮本 加代子

みんなの医療

~~~~~

No.259 2020.11.26  
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

~~~~~

〈発熱外来の流れ〉

診療所にまず電話してください (043-251-8131)

スタッフが以下のようにご案内します。

熱は何度ありますか？

診療所まで何でいらっしゃれますか？



車の場合

車でご来院いただける場合は診療の順番になるまで、車中での待機が原則となります。
電話で問い合わせさせていただいた段階で、お車の色・ナンバー・連絡の取れる携帯電話番号をスタッフがお伺いします。

熱が37.5度以上で車でご来院される場合、着いたら一度診療所へ連絡し車中で待機。

スタッフが車まで診察券・保険証を取りに伺います。

問診は看護師が電話にて聞き取りを行います。
診察の順番が来たら再度診療所から電話させていただきます。

順番が来たら診療所横の発熱患者様出入口から診療所にお入りください。

歩き・タクシーの場合

熱が37.5度以上で車以外でご来院される場合、着いたら診療所入り口横のインターフォンを鳴らしてください。

診療所横の発熱患者様出入口から診療所にお入りください。

あれ？熱が出た！
そんな時はどうしたらいい？

昨日までは元気だったのに：朝起きたら熱が出る。昼間は何ともなかったのに、夜になって咳は出るし、なんだか熱も出てきた。そんな時どうしたらいい？

新型コロナウイルスの流行が落ち着くことはなく、未だに収束する気配もない。

自分はコロナかもしれないのかな？それともただの風邪？インフルエンザかな？

どこをどうやって受診したらいいのかな。普通に行っていくのかな…不安になったり、悩んで受診を控えてしまったり：そんなことが起こっていませんか？

そんな時はまず診療所にお問い合わせください。

37.5度以下の方は、車でのご来院・それ以外の手段でのご来院いずれにしても、診療所の中でお待ちいただきます。但し、待機するスペースが一般待合とは異なりますので、受付で必ず声をおかけください。熱がなくとも、咳・のどの痛みがある方も一般待合とは異なるスペースでお待ちいただきます。風邪かな？と思う症状がひとつでもある場合は、必ずスタッフに声をかけてください。また、ご来院される場合は必ずマスクの着用・出てくる前の検温に

ご協力をお願い致します。



受付では現在、今日は何でおかかりですか？定期のご受診でしょうか？風邪症状ですか？熱はありますか？とお声掛けをさせていただいております。

熱はなかったです！とお答えいただく方が多いのですが、家を出られる際に検温していただいて熱が37.5度以下の方でも、ご来院されて再検温させていただくと37.5度以上と上昇していらっしゃる方も増えてきています。ご来院される皆様に、熱は〇〇。〇度でした！とお答えいただくことで、診察までの皆様の流れが変わってきます。これからインフルエンザの流行期にも入ってきますので、ぜひ家を出る前の検温にご協力ください。

そして〇〇。〇度と答えていただけるとありがたいです。診療所入り口には手指消毒の機械を設置しております。診療所に入る時・診療所を出る時ともに必ず手指消毒をおこなってください。

その他ご不明な点がございましたら、診療所までお問い合わせください。



くるしお

▼先日、マイナンバーカードと自動車運転免許証を一体化するという案が政府から出された。コロナ対策で、10万円をマイナンバーで支給する行政の敏速化をはかるというのが政府の主張だ▼運転免許証はどこにいても免許証が申請できるというのが売りだという。しかし、筆者の見解では、こうした動きは日本がヒットラー・スターリンや毛沢東、そして北朝鮮、ベラルーシその他の独裁国家への道を歩むと思っている。マイナンバーで国民の資産から、加盟団体、その他国民を丸裸にするうえ、「医師」「看護師」「教師」「弁護士」など、国家（または自治体）の資格を認証する人員は全てマイナンバーによって管理されることになると。北部診療所の近傍のてんだい薬局に例をとれば、「お薬手帳」を見せるだけで即刻その人の健康状態から、飲んでる薬、付随する個人情報報告で管理される▼先日の学術会議委員から6人が排除された。菅首相はこの人事について一切説明しない。首相の領袖は長年警察の高官をつとめ、日本のCIAⅡ内閣調査室の支配者であり、現在は、官僚の人事を左右する内閣人事局のドンである。

戦後 75 年

あなたにとって平和とは

核兵器禁止条約

来年 一月 発効

被爆者の訴えが

世界を動かす

核兵器禁止条約の批准国が 50 カ国に到達し、来年 1 月に発効することが決まりました。

記念すべき 50 カ国目はホンジュラス。発効以降は、「核兵器を製造すること」「使用すること」「所有すること」「開発すること」のすべてが、国際法に違反する行為となります。

長年にわたる被爆者のみなさんの運動が始まりました。しかし、この署名が始まった時、核兵器禁止条約が採択された時にご存命だった被爆者の人たちがもういない、という現実もあります。

新しく「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」がスタートします。日本がこの条約に参加し世界の核廃絶運動の先頭に立てば、世界は変わります。これからもみなさん

のご協力をお願いします。

小学 4 年生の時

75 年前、自分達の生活している現場に爆弾が落とされるのではないかと恐怖の毎日の時代がありました。小学生の 4 年生でした。

慰問袋という袋を作り、豆を炒って少しばかり入れて空腹の子どもたちはいつの間にか食べてしまったり。空襲になると家に学校から急いで帰るのです。こんな時代は二度といやですね。

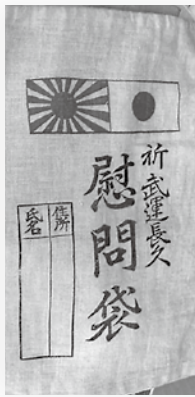
そんな恐怖のない社会。戦争という言葉が死語になってしまいう社会、世界中がそうなるって欲しい。

武器を作って金もつけよう様なそんな考えをおこさない、持たない国民が日本中、世界中に広がってほしい。

すばらしい 21 世紀の文化をこれからの歴史をつくってほしい。もらいたい。若い人たちにお願

いしたい。

(宮野 喜久子)



花とくらし

今、我が家の広くないベランダ



アッツ島玉砕

私が小学校 5 年生の頃、我が家に大勢の兵隊さんが宿泊に来ました。

千葉県、利根川に沿った広い河原に軍事訓練が目的だと思われました。私の家がその近くにあったので隠居家が部隊長の宿泊所となり、朝夕、顔を合わせて挨拶していました。

倉庫、蔵や、庭に兵隊さんが 60 人位宿泊し、炊事したりして、日中は利根川の土手や野原で訓練をしていた様でした。

しばらくしてから、外地に向けて出陣したのことで、我が家は何事もない戦争中の生活でし

に大きなサボテンがある。

ここに越して数年後からずっと一緒にいるから、35 年はいと思う。10 年くらい前からたくさんの花を咲かせるようになり、5 月から 10 月までの楽しみになっていく。

去年は 109 個、今年は 10 月 1 日までに 124 個も咲いた。他にあさがおの花を 10 数年咲かせている。これも去年と今年数えてみた。去年は 3 本で 113 個、今年は 4 本で 951 個の花が咲いた。世の中ではコロナもあり、紛争もあり、不安な政権の話もある。そんな中でも、見て楽しめる花があることは平和なのではないかと自分では思っている。

(70 代 男性)

た。その後父は 40 過ぎてから招集で出征しました。

毎日の空襲で庭に掘った防空壕へ逃げ込み、不安な毎日でした。その頃です。昭和 18 年の 5 月、アッツ島で山崎部隊以下全員玉砕のニュースが流れました。そして我が家に宿泊していた兵隊さんが全員戦死したことを知りました。

何とむごい事でしょうか。

戦争は殺し合いなのでした。やがて敗戦を迎え、新しい平和な戦争のない世の中になりました。新しい憲法のもとに平和と人権を大切に作る社会であってほしいと心から願っています。

(高木 孝子)

「安保法体系」が優位にあるのは…

先の参院選で「改憲勢力」が 2/3 を割り民意が示された。しかし、民意を無視し、元安倍首相は改憲を「必ずや私の手で成し遂げたい」と発信し、憲法改正に固執していた。この記事を読んだ時、安倍氏は敬愛する祖父岸信介氏との運命のめぐり合わせのように思えた。それは、1960 年の安保闘争である。

この時、史上空前の安保条約反対の運動が起りました。岸内

閣は警備隊を国会に導入し、新安保条約の批准をめきうちで強行採決し、参議院では一切の審議なしで自然成立させてしまった。その結果、安保法体系(米軍駐留・自衛隊増強)と憲法体系(戦力の不保持戦争放棄)という矛盾・対立する法体系ができあがってしまった。

この矛盾・対立した法体系、つまり安保法体系が憲法体系より優先している日本国には、平和という二文字はないと思っている。

(70 代 男性)



平和な暮らしと民主主義…

小学校 1 年の時に戦争が始まり、東京での家族の暮らしは食糧難と空襲に脅かされる毎日でした。

神楽坂の食堂に薄いスープの

様な雑炊を食べるために並んだ事や、近くのおそば屋さんにも並んでやっと水のようなカルピスを飲んだ事、そして 3 月 10 日の東京

大空襲の夜は空が真っ赤に燃え

・自由に物が言えること。
・飢えないこと
・芸術を楽しめること。

(女性 80 代)

て、月の中を家を焼き出された人々が夜通し逃げまわって非難場所をさがしていた事を忘れることは出来ません。

戦中、戦後の父母達の苦しみを子ども達の災難を絶対に許す事は出来ません。

平和な暮らしと民主主義に貫かれた世の中こそが私達が守り求める唯一の大切な道です。

(中川 奈津美)

10月から再開!! 天台健康体操会



9月に集まって、天台健康体操会を10月から再開しようという決まりました。

10月の第1週は、9人の方が集まり、講師の長谷川さんと、いつもよりは少し回数を減らして体操をしました。やはり、身体を動かすとても気持ちがよく、久しぶりということもあって、今までの過ごし方など、おしゃべりにも花が咲きました。2回目の20日は、予定通り動物公園にハイキングに行こうとなりました。

当日は5人が参加。体調不良で欠席が多く残念でしたが、連日の雨がうそのような晴天で、

六方、草野水路の遊歩道を通って、クレソンを摘んだり、さざんかの実を採ったり、楽しみながら動物公園に向かいました。

動物公園の中はたくさん幼稚園児、保育園児たちの行列でかわいい声が響いていました。

一年ぶりの動物たちはコロナは大丈夫なのかと思いいながら、見て歩きました。

お昼はお弁当のお裾分けをいただいたり、おやつも配られ、お腹もいっぱい。

今年は帰りの歩き、遊歩道のぬかるみをよけながら歩き、私はたくたでした。

(小川 マキ)



会則を見てみよう!

シリーズ ⑥

今回は、会則7条です。

第7条 幹事会は毎月一回開催し、総会から総会までの運営に責任を持ちます。必要に応じて臨時総会を開催することができ

ます。また、日常の業務を行うため事務局をおき、また、回の活動を盛んなものにするため必要に応じて専門部を設けることができます。

今年度の幹事は21名で構成さ

れ、内職員は3名です。この21名の幹事が月1回(第4金曜日)健康会館で幹事会が行われます。総会方針に沿って、具体的な活動を豊かにすすめていくために専門部を設けています。

います。

今年の残念

その2

今年はコロナ禍のため、予定している行事の見通しがたたないため、昨年までの行事をふり返ってみました。コロナには2年続けて負けたくない!! アマビエ様にお願ひしよう。



歩こう会



平和行進



秋のバス旅行

秋の苔玉

苔玉を作り始めてかれこれ30年になります。今の時期は大文字草が満開です。苔の美しさと共に楽しめる苔玉の魅力にはまっています。

長谷川 詠香



ほほえみ会再開

10月26日1時半〜友の会1階の会議室をお借りして、作草部の7人が集まりました。コロナのため、1月以来9ヶ月ぶりのほほえみ会です。

まずは「お久しぶり〜」「元気だった?」とお互いに声をかけあいながら、テーブルの上は饅頭、菓子、飴、手作りゼリーなどいっぱいになり、にぎやかに始まりました。一人ずつ近況報告やいろいろの話が出て、とぎれることはありません。

ほほえみ会

作草部 伊藤 芳美子

コロナで会えなかった分、3密に気をつけながら2時間があったという間に過ぎました。

そして月刊誌「いつでも元気」のクイズを解いてみんなで出そうと話したり、北部の職員だった楠本さんが異動で「いつでも元気」の編集の仕事をしていることや、11月号には、千葉通子さんの記事が載ったこと等話題になりました。

これからは、定例日を毎月第3金曜日の1時半からと決めました。

薬局 だより

お薬手帳を 持ちましょう

最近、多剤併用、ポリファーマシーという言葉を見かけます。沢山の薬を飲むことが良くないと考えがちですが、病気によっては多くの薬を必要とします。薬を飲むことで体に良くない症状が出たり、多いことで飲み間違えや飲み忘れ、飲み過ぎたり薬の管理が困難な場合は良くありません。薬の見直しの検討が必要でしょう。薬が多くなる要因の一つに薬を飲むことで起こる有害事象を治療、予防するため薬がでることです。整形外科で痛み止めの胃痛予防がでることがよくあります。胃薬といっても胃酸を抑えたり、胃の粘膜を保護したり様々です。又

めまいやふらつきが薬の影響で起きることもあります。この時飲んでいる薬がわからないと薬の有害事象だとは気づかず治療薬が増えることも考えられます。薬の重複や有害事象を見落とさないため、相互作用の確認にお薬手帳は重要です。病院、薬局へ行く際はお薬手帳を持参しめせるようにしましょう。治療に必要な薬を間違いないように減らしたいと思ったら、自己判断で減量せず必ず医師に相談しましょう。

お薬手帳に副作用歴、アレルギー歴も書いておくと災害時やご自身で答えられない時、役に立ちます。電子お薬手帳も普及してきています。合わせて活用されるのもよいでしょう。複数の病院を受診されている場合は、飲み合わせの確認のためにも一カ所の薬局で薬をもらう、かかりつけ薬局がおすすめです。

(瀬谷 英子)

友の会事務所の 小さな庭で…

秋明菊が10月～11月初めに
かけて満開。道行く人の目を
なごませてくれます。

職員異動

大川 真貴子

(3月からデイケア室職員に)



保健部 コーナー

あつたが レシピ ①

今回から、保健部企画でお料理を紹介していきます。
第1弾は寒さに負けないあつたがレシピです。
みなさんもぜひ作ってみてくださいね。



(作り方)

1. 豆腐は鍋ににぎり入り、油炒めする。
2. 小松菜は3cmに切り、1に入れ炒め仕上げ用ひとにぎり残しておく。
3. 回し切りしたにんじん、ごぼうはさがきにし、イチヨウあつめの大根は2に加えて炒める。水を加えて煮る。フライパンに花かつおを入れ、火にかけ、はしてまぜ、あたたまったら火を止め、冷めたら手でもみ粉かつおにする。
4. 根菜がやわらかくなったら、しょうゆ、みそで調味し、4を入れ仕上げる。

けんちゃん汁

(材料) 5人分

- 豆腐…………… 1丁
- 大根…………… 100g
- 里芋…………… 80g
- にんじん…………… 40g
- ごぼう…………… 40g
- 小松菜…………… 60g
- ごま油…………… 大さじ2
- みそ…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 花かつお…………… 5g
- 水…………… 5カップ
- だし昆布…………… 2枚

(作り方)

1. 玉ねぎ、生しいたけ、長ネギはみじん切りにする。
2. ボールにAを混ぜ合わせ練り、Bを加え練り合わせ、具を作り、30ヶに等分して丸める。
3. ボールに片栗粉をしき、1ヶずつ親指人差し指で丸を作り、片方の指ではさんで、3cm長さのシューマイ型にし、蒸し器で12分～15分位蒸し上げる。
4. ねり辛子を添える。

水晶シューマイ

(材料) 30コ分

- A 豚挽き肉 …… 250g
- 長ネギ…………… 1/2本
- 玉ねぎ…………… 100g
- 生しいたけ …… 4枚
- 片栗粉…………… 大さじ2
- Bオイスターソース …… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 根しょうが …… 1片みじん切り
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう
- C片栗粉 適宜



俳句

犬の名を声かけるだけ暮早し
億久江
木の葉散る又ライオンに挨拶す
楓
厨染め入日大きく冬来る
まちこ
大根引く雑事愁いは地に残し
定子

俳句サークル会員募集

毎月第2火曜日
10時～12時
健康会館

☆当日直接おいで下さい。

会費納入のお願い

年会費は本人千円、家族五〇〇円です。
今年度は今までになく
厳しい納入状況です。
まだの方は納入をお願い
します。

会費の納入は

- ① 診療所会計窓口
- ② 友の会事務所
- ③ 待合室友の会コーナー
などで受け付けています。
よろしくお願いたします。

◎ご購入申し込みは、友の会事務所、
診療所窓口まで。

あなたと家族を元気にする

いつでも元気

2020 12月号 380円 好評発売中

こんなサービス待っていた 山梨

【かんこう教室】 今後も続くアスベスト被害

うちでも元気 体操&脳トレ

「困った。」をキャッチ 東京

まちのチカラ 秋田県羽後町

【友と健康】 健康スイーツ

発行：秋田県健康研究 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和ビル3階 電話 03(5642)1505 FAX 03(5642)1557

診療体制

2020年11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	秋谷	秋谷	秋谷	1・3・5 秋谷 2・4 今本、蛸井
			花井(予約)		糖尿病(予約)	胃カメラ
午後	西村	休診		乳児健診 (第1木曜日)	休診	休診
夜間	秋谷	秋谷	秋谷	井上	宮村	

午前の受付時間は8:30～12:00、午後の受付は月曜日のみ。受付時間は13:30～16:00。
(土曜日)秋谷医師担当日以外の小児は診察出来ない場合がございます。