

川口 京美



みんなの医療



No.260 2021.1.22

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



2021年



あけまして おめでとうございます



友の会会長

石塚 節子



2021年、新しい年、おめでとうございます。新型コロナウイルスが感染症にあけくれた年末年始でした。

政府は全世代型社会保障会議(議

北部診療所 所長

秋谷 弘樹



新年あけましておめでとうございます。昨年引き続きCOVID-19

す。昨年から始まる感染はGOTOにより拡大。確実に死亡者は増加し、医療も逼迫する事態となりました。今年はワクチン開発により、昨年よりは期待の持てる年になる可能性もありますが、おそらく収束させるにはまだまだ時間がかかりそうです。

外来受診時に、患者様から「大変ですね」「お身体を大切に」と声をかけていただく機会が増えていきます。普段はあまり、患者様のお役に立てているだろうかということ意識せずに診察をしています。少しは頑張っているかな、と嬉しくもあります。昨年にも友の会だよりでお話しましたように、私自身はウイルスとたたかうという認識は

長・菅義偉首相)を開き「75歳以上医療費窓口2割負担の導入」を決めました。対象者約370万人。高齢になると病気やケガのリスクが高まります。年間この負担額は2万6千円増。1970年代、高齢者医療費は全額無料でした。私たちの闘いで「2割負担」を跳ね返しましょう。医療費無料化は、友の会会員の切なる願いです。新しい年がたたかう年のスタートに。

持つておりません。いわゆる(棲み分け)を行うことで、勿論、相対的にウイルス量は減少させなければなりません。共存・共生をしなければ良いのではないかと考えています。昨年は「鬼滅の刃」が大ブームとなりました。主人公は誰だったのか。物語ではあっても、本当に重要であることは何であったのか。鬼舞辻無惨(きぶつじむざん)は全ての鬼の社会にすることが目的ではなかったのではないかと。互いの立場を考えた時、善と悪をクリアカットに分けられるようなら、この物語の奥深さはなかったように思います。

コロナ感染症と鬼滅を比較論じることには無理がありますが、今は恐れるのではなく、淡々と一人一人がやるべきことを「全集中」して「責務を果たす」時です。このコロナ感染症の後の世界はきつと以前より、ヒトを強くしていくはず。そんな世界を健康に、共に命を落とすことなく皆様と迎えたいと思っています。

本年もよろしくお願いたします。

デイケアスタッフ一同

あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルスの影響でケアでは、外出やレクが制限されており、ご利用者様にはご不便

ヘルパーセッションなのはな

所長 須永 純子

新年明けましておめでとうございます。

昨年は誰もがコロナウイルスによる不安や心配を抱えながら過ごしていたのではないのでしょうか？今

てんだい薬局

薬局長 坂本 知子

あけましておめでとうございます。今年

はワクチンの接種が広く行き渡り、新型コロナに効果のある

てんだい訪問看護ステーション

あけましておめでとうございます。昨年

はコロナウイルスの影響もあり、行事がほぼ中止になってし

居宅支援室

岡本 昌代

新年あけましておめでとうございます。

北部診療所居宅支援室では昨年人事異動があり、永島ソーシャルワーカー(以下SW)が管理者となり

ました。不在だったSWがきて、無料定額診療相談対応できるようになりました。

新しい年になりましたが、コ

をおかけしてしまいました。また、収束の気配もありませんが、新しい生活様式を元に、クラスターを発生させない様に、細心の注意を払って、本年も職員一丸となって営業して参ります。よろしくお願

現在も油断できない中、ヘルパーさん達も不安を抱えながらも感染対策をして利用者様宅へ訪問を続けています。利用者様にとつても、変わらず訪問に来てもらえることは安心に繋がっていると思うので安心安全笑顔で今年も頑張ります。

治療薬の開発も進んで、日常生活が制限されることなく自由に行動できること、いろいろなイベントが例年通り開催されることを願っています。今年もよろしくお願

まっただため、ほとんど交流する機会がなかったのが残念です。来年は早くコロナが終息し、いろいろな行事ができることを祈るばかりです。今年もよろしくお願

ナの影響が続いています。まだまだ予防や対策が必要です。昨年生活や仕事が一変した人もいます。経済的に治療や受診、介護の継続が不安になっている人は

いませんか？心配事、不安なこと、介護、医療、福祉の相談いつでもお気軽にご連絡ください。一緒に考えます。女子3人でお待ちしています。今年もよろしくお願

戦後75年

あなたにとって平和とは

2

私の小さな幸せ

今年がコロナで家にて自粛だが、畑を借りている私。時々畑で昼食を三家族でお弁当を持ちより、雑談をしながら食べる(こんなぜいたくないね)と言いながら、外な

子どもたちの未来を願って

平和だからこそ続けて来られたことがあります。私には、40年にわたって関わり続けてきた「おやこ劇場」という大切な活動があります。子どもたちが、創造性豊かにたくましく育ってほしいと願って、「プロの舞台芸術を鑑賞する体験」「自然の中のキャンプや仲間とのあそび体験」「子育て支援」など様々な活動をしています。生で出会って、たくさん

なんといっても

戦争のない世界

小さい時になんで戦争がおきるのと父に聞くと「魚のとりあいだよ」と教えてくれました。

ので密にもならない。おかげでうつ病にならずにすんでいる。もう一つは、二週に一度の絵手紙サークルに行って、友の元気な顔が見れること。これも平和だからできる事ですよね。(女性 70代)

仲間と群れて遊ぶことが不可欠な子ども時代が、今、コロナ禍で様々な制限があり、舞台芸術の鑑賞も一時ホールが使用できないという状況がありました。これからの未来を担う子どもたちが、元気でとびつきの子ども時代を過ごしてほしいと願っています。それは、コロナが早く終息して、人と人が自由に行き交い、マスクをはずしておしゃべりできるそんな日がまず来てほしいと思っています。(長谷川)

子どもでもオモチャの取り合いでケンカになるけど、親は仲良く順番でねとルールをつくれば仲良く遊ぶのに、世界の大人は何をしているのかと思ったものです。(渡邊喜代子)

相手を思いやる気持ち

平和とは、あらしがなく、おだやかなこと。その反対は戦争、国家間の武力による争い戦いである。まずは、家庭の平和から、語り合い、相手を思いやる気持ちが大切。

戦争は昭和20年8月15日で終わったが、またさなくさい臭いがはじめた。戦争だけは絶対にしてはいいけない。(伊藤美生子)



平和を願って

平和という言葉はとてもきれいな言葉だと思つ。日本語、英語、仏語など、言葉がちがっても、普通のイメージにむすびつく。世界中に平和が広がってほしい。(匿名職員)

千葉空襲を体験して

多くの人たちは、何げない毎日を送っていると思います。家族とともに、職場での毎日、久しぶりの友人との交流——何ごともなければ平凡なりズムでのくらしが続いていきます。

これがあたりまえのくらしであり、時には退屈であったり、何か刺激がほしいなともったり——しかし、ある日突然の大震災!!! 皆さんご存じの通り、こうした日々のくらしがすべて壊されてしまいます。

私は東日本大震災などは千葉空襲とダブルのです。千葉駅前(現市民会館)から県庁が目前にせまります。

銀行以外の木造家屋は柱一本残さず一面焼け野原となつたのです。想像できませんか。私の家は千葉神社の近くなので、跡形もなく。井戸の付近に焼夷弾の空の筒がころ

おなかいっぱい食べられる事

6歳の時、東京大空襲の戦下をくぐりぬけた。

戦争は、平和の相反するもの。戦争の生活は食糧事情がきびしかった。満腹の経験はなく、育ち盛りを過ごした。平和は、人々を健康にくらせるものです。平和はかちとるものです。(石塚節子)



がっていました。火事であれば火災保険がありますが、空襲では市街地の7割が消失しても何の補償もありません。戦後は食糧難のアバラ骨が出てお腹のふくらんだ栄養失調の子どもたち。飢えている体にノミやシラミがたかり、銭湯は文字通りイモ洗い。浴槽の色はドブ色。忘れられないドンブリもち。肥料用の海藻や家畜用の餌用の澱粉粉を加工したもの。これが当時の「農商省が勝餅として配給した」もの。1945年7月8日付の朝日新聞の記事が伝えているのです。

私は、何げない日々のくらしこそ平和だと思つのです。戦後、間もなくから今日まで憲法改悪の動きがありました。私たちは平和憲法を守ってきました。ここには言論の自由があつたからです。これからも日々のくらしがおだやかにつづくようにしていきますしよう。(千葉通子)

くろしお

▼コロナに関しては、この間「くろしお」に、これに関わる医療従事者の命がけの奮闘にもかかわらず、それに報いる物質的保障があまりにも少ないこと、コロナ患者と接していることから、近隣住民からいわれない差別まで受けている事を告発する見解を述べてきた。▼ところが菅内閣は国としてコロナ問題に今後どう対応していくかを討議する国会を早々と閉会にしておいて、イージスアショア見送りの代わりに大型イージス艦2隻を建造する計画を「閣議決定」であっさり承認してしまった。敵基地攻撃能力の充実などという憲法九条違反の物騒な発言まで出るなか、この艦艇は単に敵ミサイルを探知するだけでなく、射程500〜900キロの長距離ミサイルを搭載するという。まさに敵基地攻撃能力そのものではないか。国民を攻撃するのは「敵」だけではないことは、今度のコロナ・パンデミックで良く判ったはずだ。▼仮に武力肯定論者の立場に立つてすら、自衛隊員がコロナに冒されたら最新鋭兵器など使用する者が居ないではないか。▼まずはコロナ対策に全力を挙げるべきだ。医師、看護師、薬剤師など9団体は「医療緊急事態宣言」(12月21日)を発した。今、税金を医療に使わねば国が減じる。

ちば北部健康友の会 平和社保部

しごと&学習会

〜本場に市民にやさしい千葉市政に〜



友の会幹事
千葉市議会議員

安喰 初美

明けましておめでとうございます。早くコロナが収束して、のびのび安心して暮らせるように願うばかりです。地域の皆さんの願いを市政に届けるよう頑張っていきたいと思いますので、よろしく願います。

12月18日、平和社保部企画で「本場に市民にやさしい市政に」と題して学習のつどいを開き15名が参加しました。始めに友の会幹事の安喰初美さんより、千葉市政について5つのポイントでの説明があり、その後、次々に質問、意見が出ました。参加者からは、「身近な問題が聞けた。継続してやってほしい。」との声が出て、大変充実した学習会となりました。

まず初めは千葉市における新型コロナウイルス感染症対策について。民間の病院と委託契約をしてPCR検査を180か所で行っていること、クラスターを防ぐために高齢者施設の従事者と新規入所者検査費用の助成をするなど、検査の拡充をしています。国が検査費用の半額しか出さないために、大規模な検査が進んでいない問題があります。次に、千葉市には海浜病院と青葉病院の二つの公立病院がありますが、海浜病院は老朽化し



たため、幕張総合高校近くの県の土地に移転しての建て替えが決まりました。新病院は現在よりも病床数が増える予定です。が、診療科目や交通アクセスについては未定です。青葉病院の産婦人科と小児科は医師不足を理由にして、新病院に入院機能を集約する計画です。そのため、今より40床少なくなります。コロナ禍で公立病院が重要な役割を果たしています。病床を削減しては市民の命と健康を守ることはできません。昨年の8月から子ども医療費

のうち、20か所を民営化する提案が出されました。市民の意見を聞くパブリックコメントが実施され、320通の意見が市に寄せられました。民営化ではなく、公立として建て替える責任は市にあります。

3月21日投票で知事選挙と市長選挙があります。市民のくらしや福祉を向上させるリーダーを選ぶチャンスです。市政への意見や要望を出し合って住みよい街に変えていきましょう。

会則を見てみよう！

シリーズ ①

今回は八条を見てみましょう。第八条幹事は総会で選出し、その任期は二年とし再任は妨げない。但し、欠員が生じた場合は、幹事会の承認を得て補充します。補充した幹事については次期総会で報告承認をえなければなりません。7月の「みんなの医療」ですにご報告していますが、今年度はコロナの中、通常の総会で開催可能ですが、患部に直接付けて使ったりすると、細菌が繁殖する原因になるため注意しましょう。2種類を混ぜてある薬剤の保存期間は短くなります。組み合わせによって期限は変わってくるため、その都度薬局で聞いてみましょう。

薬局だより

薬はいつまで飲めるのか

食品に賞味期限や消費期限があるように、薬にも期限があります。薬の効果や安全性を保証する期限です。薬によって期限は違いますが、製薬企業が品質の試験を行い、設定をしています。

処方された薬の期間は、原則として処方日数になります。以降は、薬のおおよその使用期限を記しますが、あくまで目安です。保存した環境により短くなると思ってください。詳しく知りたい場合は薬局まで問い合わせてください。

【飲み薬】

一般的に、カプセルや錠剤は半年〜1年くらいは大丈夫と考えられています。シロップ剤などの水剤は細菌が繁殖しやすくなっているため、処方日数で飲みきるようにしましょう。

【外用薬】

外用剤の多くは瓶やチューブに使用期限が記載されています。これは未開封の期限です。開封したら記載されている期限よりも短いと考えるべきです。目薬は開封したら1ヶ月で使い切るようにしましょう。それ以上は細菌が繁殖しやすいため、使用は控え、余った場合は処分し、新しい物を開封しましょう。また、点眼の際は睫毛などに触れないようにしてください。塗り薬は他の薬に比べて長期

(てんたい薬局 宮野 友樹)

花井医師 退職のお知らせ

花井透医師は、都合により2021年3月31日(水)の診療をもちまして退職することになりました。

患者様には大変ご不便とご迷惑をお掛け致しますがご理解頂けますようお願い申しあげます。

.....
機関紙部より
花井先生へのひと言を
募集します。
友の会事務所、診療所窓口まで
お願いします。
メ切は2/19(金)まで

「天海訴訟」 支援のお願い

12/23は5年間に及んだ「天海訴訟」結審の日。千葉地裁には全国から車いすや介助者を伴った支援者の方々が傍聴に集まりました。千葉民医連は社会保障・人権を守る取り組みとして、提訴以来支援活動に取り組んでいます。

「天海訴訟」は、65歳を迎える際に、『応能負担』である障害福祉サービスの継続を求めて、『応益負担』である介護保険申請手続きを拒否した天海正克さん(71歳)に対し、千葉市が一方的に障害サービスを打ち切りにしたことは行政権限の逸脱として闘っている裁判です。

結審では裁判の締めくくりに原告の天海さんが最終の意見陳述を行いました。「障害者が食事をしたり、トイレに行ったり、入浴するのになぜ利用料を取られるのか」「障害者がどこに住み、どんな生活を送るかは障害者自身が決定することです。障害者が望むのであれば障害者福祉給付の継続を補償すべきです。」どれも胸にささる言葉でした。

私はケアマネジャーとして介護保険現場に長く携わっています

が、「65歳からは介護保険優先」という常識にとらわれ、一人一人の生活や想いに身を寄せられていたのだろうか、と反省させられました。千葉市は障害者サービスから介護保険へ切り替わる際は丁寧に説明している、と言いますが、実際はケアマネ任せ。ケアマネが制度変更の説明をし、利用料がかかることに了承をもらい、ヘルパーのサービス内容を削ることに同意をもらっています。

ソーシャルワーカー(ケアマネジャー)として、行政サービスの説明者ではなく、利用者の生活に寄り添って必要な支援をしていきたい。また、その障壁となる制度には改善の声を上げていかなければいけない、と天海さんに教えて戴きました。

今、「天海訴訟」を支援する署名を行っています。(2月末まで)社会保障・人権を守るために、みなさんのお力をお貸しください。判決は3/30。この結果は全国に影響を与えるでしょう。みなさんと見守りたいと思います。(北部診療所地域支援室 ソーシャルワーカー 永島 直子)

鶏団子雑炊



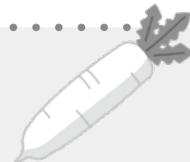
(材料) (5~6人)

- A 鶏挽き肉 ... 200g
- おろし生薑 ... 20g
- 片栗粉 ... 小さじ1
- 卵 ... 1/2ヶ
- 味噌 ... 大さじ1
- 酒 ... 大さじ1
- ささがき牛蒡 ... 1/2本
- 生椎茸 ... 4枚
- だし汁
 - 昆布 ... 2枚
 - 花かつお ... 25g
 - 水 ... 4カップ
- 味噌 ... 大さじ2~
- なると ... 1/2本
- ご飯
- 三ツ葉 ... 小口切り適宜 (小葱)

(作り方)

1. ご飯は少し固めに炊く。
2. ボールにAを入れよくまぜ、一口大に丸める。
3. 鍋に水4カップと昆布を入れ30分つけ、火にかけて煮立つ寸前に昆布をとり出し、花かつおを加えまぜ、ひと煮立ちして火を止め後ざるこしにする。
4. 3を火にかけ牛蒡と茸の細切りを加え、ひと煮立ちしたら2の団子を加えあくを取り、なるとを入れ味噌味をつけ、ご飯を湯でさらし、水切りし加え、器によそり三ツ葉をちらす。

大根もち



(材料)

- 梹えび ... 25g
- ボンレスハム ... 粗みじん切り or ロースハム 100g
- 長葱 ... 小口切り1本
- 大根 ... せん切り250g
- 米粉 ... 150g
- 小麦粉 ... 50g
- 酒 ... 大さじ1
- 塩 ... 小さじ1/2
- こしょう
- 水 ... 150cc
- サラダ油
- ごま油

(作り方)

1. ボールに大根のせん切りを入れ、塩こしょうでもみまぜ、酒、葱、梹えび、みじん切りハムをまぜ、粉をまぜこみ、水を何回かにわけ、固さを見てまぜる。
 2. フライパンをあたため油を入れ、1を小判型に丸め両面きつね色に焼き上げる。
 3. 酢醤油、ねり芥子を添える。
- ◎体を温め高齢者にも喉ごしが良い。
☆ザーサイきざみ等を添える。

保健部 コーナー あったか レシピ

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。

茶の花や筑波の影の黒々と
まろこ

坂道に散る山茶花や焙岩流
徳久江

冬鳥の翔ちて影とが屏風岩
榎

地方紙に包まれて来し歳暮かな
定子

会費納入のお願い

年会費は本人千円、家族五〇〇円です。
まだの方は納入をお願いします。

節分の魔除け

暮れに作るお正月のしめ飾りの時に残しておいた藁を使って、毎年作るようになった節分の魔除け。
ヒイラギ、大豆の殻、そして生のイワシは付けられないのでメザシを付けます。
今年も「鬼は外！福は内！」一緒にコロナも退散!!



◎ご購入申し込みは、友の会事務所、診療所窓口まで。

診療体制

2021年1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 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。

いつでも元気
2021 2月号 380円 好評発売中

核兵器のない世界へ
ひこう教室 依存症(上)
うちでも元気 体操&脳トレ
知られざる軍事大団化(上)
まごの手札 新潟県津南町
食と健康 便秘予防の食事