



鹿久保 千恵子

みんなの医療

~~~~~

No.262 2021.5.28

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

~~~~~

健康づくりと安心して住み続けられる まちづくりを！



ちば北部健康友の会会長

石塚 節子

新型コロナウイルス感染症拡大という体験したことのない1年余を過ごし今期を迎えました。

地域・友の会の人びとのいのち・くらし、人権を保障する政治の役割が今ほど求められる時はありません。この間、菅首相は「自助、共助、公助、そして『絆』を挙げ」「まずは自分でやってみる」と自己責任を強調し、国の責任を放棄してきました。医療・介護の現場は逼迫し深刻で

軍事費は9年連続で、5兆3422億円。社会保障費は、高齢化に伴う自然増の1300億円も削減。米軍再編関係費2044億円、思いやり予算など4205億円と米軍基地のために計上されている。コロナの中で見えてきた、たくさんのおかしなことを話し、友の会運動を前進させましょう。



北部診療所 所長

秋谷 弘樹

今年も新しい年度を迎えました。昨年から引き続きコロナウイルス感染症対策で忙しい日々ではありますが、5月より予防接種が開始となる予定であり、大きく前進していくのではないかと期待しております。今年度からは花井医師が北部診療所を去り、新たに糖尿病外来を二単位に増やし、往診医をむかえ、さらに大島医師も読影できていた

だくことになり、大きな体制変更で診療を開始しています。「医療は仁術」と言いますが、患者様

と医療従事者が信頼を得るということは、実際、容易なことではありません。定期受診、健診、異常値、画像の判断など、きめ細かい診療を行いながら、継続的に患者様を診ていくこと。そのために多くの他職種が関わり、生活全般を総合的にサポートしていくことが重要となります。北部診療所のように、これだけの職種が関わる診療所は、他の関連診療所と比較しても恵まれており、今後も全力で、地域医療のニーズにこたえていきたいと考えております。「生

新型コロナウイルス感染症防止に伴い昨年同様、定期総会の開催をやむを得ず中止とし、先月の3月号「みんなの医療」に議案を同封させていただきました。

4月の幹事会で確認、決議しましたので今号の「みんなの医療」に掲載いたします。

きる」ということは、自らの生命を肉体的に健康に過ごしていくことだけではありません。わずかでも、社会の一員として他者に尽くしていくことが、満足のできる、価値のある生命となります。刻々と変化していく社会をしっかりと認識して、歴史を十分に理解した上で、前に発展させていかなければなりません。

皆様は「夢」を持っていらっしゃるでしょうか。新たなことに挑戦してまた違う世界を知り、学ぶことも、自らの人生に潤いをもたせることとなります。情熱をもって今年度も頑張ります。



くるしお

▼政府は放射能汚染水を海に放出する事を13日に閣議決定した。溶解した核燃料デブリ周辺に溜まった雨水や地下水は多核種除去設備（ALPS）で処理して水に戻すのだが、この際トリチウムだけは、水の要素である水素の同位体であるため、ALPSを通過してしまう。トリチウムは半減期が12年と短い上、放出するβ線もきわめて弱いから、麻生副首相などは「水なのだから飲める」とまた暴言を吐いた。高級ワインの代わりに一度飲んで見せて貰いたい。▼「外国でも放出している」というが、ほとんどは原子炉の過熱を防ぐ、放射能に触れない第2次冷却水である。デブリに直接浸かった汚染水の中のトリチウムを福島第1原発付近から集中的に海洋に放出するのでは訳が違う。これが東北地方沿岸を黒潮に乗って太平洋沿岸各地を汚染してゆくのだ。漁民たちは再び風評被害を恐れて猛反対だ。▼人体への影響を憂慮する学者は身体に取り込まれたトリチウムは多くは汗や尿として体外に排泄されるが、筋肉や内臓に取り込まれると、排泄するのに汗などの20倍から50倍の期間体内に留まる。そうするとDNAを損傷させる可能性があるという。▼このコラムの題名を汚すという点でも、汚染水の海上放出はあつてはならない。

役員紹介 (五十音順)

新年度役員をご紹介します。
昨年度同様幹事会の承認を以て
総会に代えましたので、役員は
前年度役員が留年とし、任期を
一年。2022年度総会で改め
て役員改選となります。何卒ご
了承下さい。

〔会長〕

石塚 節子

〔副会長〕

中村 先勝

〔事務局長〕

芳賀 真一

〔事務局次長〕

長谷川 詠香

渡邊喜代子

〔幹事〕

安喰 初美

麻生 定雄

伊藤美美子

大岡 忠夫

大野 和夫

小川 マキ

小西 昭二

椎名 福雄

坂本 知子

瀬下千鶴子

高木 孝子

武井與里子

友寄 和子

長谷 靖子

操 あい子

〔会計監査〕

石川 泉

國本 貴恵

緑 町

椿 森

職 員

轟 町

幕張町

園生町

園生町

作草部

千草台

園生町

天 台

東千葉

天 台

職 員

穴 川

宮野木町

園生町

千草台

職 員

長沼町

磯 辺

ちば北部健康友の会

活動方針

はじめに

私たちは、医療・福祉・社会
保障改善等の活動を行い健全な
まちづくりを目指してきました
が今年度は、会員の皆さんを新
型コロナウイルス感染症から守
ることを最優先とし、諸活動へ
の取り組みが困難な状況でし
た。

一年以上におよぶ新型コロナウ
イルス感染症とのたたかいは
これまでも経験もなく、多くの
方々を疲弊させています。また、
収束が見えておりませんがコロ
ナ禍で友の会として何ができ
かを考え、感染防止対策に留意
しつつ活動に取り組みます。

2021年度活動方針

第1節 新型コロナウイルス感

染症に対しての取り組み
診療所と共に、感染防止対策や
ワクチン接種などの情報を「み
んなの医療」などを通じて
会員の皆さんに情報発信しま
す。

第2節 診療所と協力し、会員

相互の連携を深め医療、
健康、生活相談などの活
動

困った時に相談できる、医療・

健康・生活の相談会などの開催
は状況を見ながら検討します。

おたのしみ会の開催計画、バス
旅行、新春のつどい、健康納涼
大会はコロナ感染状況を見て判
断してまいります。また、バザー
の開催も状況を見て企画しま
す。

第3節 コロナ禍における保健

衛生知識の普及、医療、
福祉・社会保障改善など
の活動

(1)健康づくり

感染拡大の状況を見て、健康
体操の活動や地域での健康
チェックの開催を検討します。
感染予防や健康に関する保健
講座は保健部会で計画の検討を
いたします。

サークル活動は、緊急事態宣

言期間中は活動自粛へのご協力
などお願いしましたが、宣言期
間が解除された場合は感染防止
対策しつつ活動再開の予定で
す。

(2)社会保障制度改善、平和に向
けた活動

・75歳以上の医療費窓口負担2
割化反対署名に全力をあげ、
ストップさせましょう！
また、下記署名にも取り組み
ます

・子ども医療負担増反対署名
・日本政府に核兵器禁止条約の
署名・批准を求める署名
・憲法改悪反対署名

(3)住みよいまちにするための活

動
市政学習会を昨年に続き開催
を計画します。

第4節 会員の声を診療所に反

映させ医療活動を発展さ
せます。

毎月の幹事会で診療所と意見
交換を行います。
専門部の運営会議は継続して
行います。

第5節 機関紙を発行し広く活

動を紹介します。
年6回発行を継続します。
ニュースの手配りを増やし、
手配りの方との交流会開催を計
画します。

第6節 体制づくり

2020年度役員の方々の留
任をお願いしました。任期は1
年間とします。
財政活動は友の会コーナーに
担当者配置も検討し、会費納入
の推進に取り組みます。
恒例のリングバザーは開催予
定です。

新型コロナウイルスワクチン接種について

北部診療所で接種ができる方は下記の方のみです

慢性疾患等で定期的（1カ月に1回など）に診療所に受診に来られている方

●上記以外の方（慢性的なご病気はなく、風邪の時のみ受診、健康診断のみ、インフルエンザ接種のみ等）の方は予約受付をしておりません。

■予約受付開始日時

年齢ごとに下記の日時で予約受付を開始しています。

●80歳以上の方…4月21日(水)～

●75歳以上の方…5月6日(木)～

●70歳以上の方…5月13日(木)～

●65歳以上の方…5月21日(金)～

■予約窓口開設時間 月～金 14:30～16:00のみです

電話または直接来院頂き予約をお取りください。どちらともこの時間帯のみとなります。

※尚、予約状況により予約の一時休止をする場合がございます。

※ワクチン納入が遅れる場合は、予約日の変更をお願いする場合がございます。
予めご了承ください。

4月15日現在で発表になっているのは高齢者の接種の日程についてののみです。

情報が更新され次第また、文章の掲載はさせていただきます予定ですが各市区町村からのお知らせに詳細が掲載されますので、そちらの情報での確認をお勧めいたします。

各医療機関にお問い合わせいただいてもお答えできないこともございますので、予めご了承ください。

お困りごとが ありませんか

あぐい 初美
安喰

去年の今頃は緊急事態宣言中で皆さんが不要不急の外出を控えて家の中に閉じこもっていました。1年経った今もコロナの感染が収まらずに不安な毎日が続いています。市民の皆さんが安心して生活できるよう、切実な声や要望を市に届けて行きたいと思っています。お困りごとがありましたら、あぐい事務所までご連絡ください。

日本共産党千葉市議会議員団

は4月、市長に新型コロナウイルス感染症対策強化のための14回目の申し入れを行いました。高齢者施設に加えて医療機関や学校、保育所、子どもルームでも無料のPCR検査を行うこと、コロナの病床確保をすること、ワクチンについての情報を周知すること、中小事業者への市独自の給付金支給をすることなど10項目です。

長引く自粛要請で飲食店など

薬局 だより



「薬」を作る工場は…

「今までの薬はメーカーさんからの供給が悪くなっちゃいました。今回から違うメーカーさんの薬で用意させて頂きます。見た目は変わりますが、成分と量は全く同じです」

最近、薬局の窓口でこんな説明を受けた人はたくさんいるのではないのでしょうか？

処方箋には薬の「成分の名前（一般名）」が記載されており、その成分に対して複数のメーカーが薬を製造し、販売しています。薬局は処方箋を受け取ると、患者さんから特にメーカー

の希望がない限り、薬局に備蓄してある薬を調剤しています。みなさんも報道を通してご存知かも知れませんが、この間、ある後発品メーカーが厚労省から業務停止処分を受け、そのため薬の供給にかなりの影響を及ぼしています。その他に地震による工場被災の影響などもあります。今、冒頭に書いたやり取りが行われているのはほとんどが前者によるものです。

去年のNHK大河ドラマ「麒麟がくる」に、駒という女性が出てきます。戦災孤児として育ち、医者の手を助けたかわりに「医者にかかることができない貧しい人々を助けるために」と、安く手に入る薬草で薬を作るのです。

本来「薬」とは、そんな願い



3/31 花井先生退任で花がご贈呈

は大きな打撃を受け、生活に困窮するひとり親世帯や学生も多

い中、公の支援が今こそ必要です。困難を抱えている方に寄り添い、一人も取り残さない市政実現のため、頑張ります。

が込められたものであり、開発、製造、販売、調剤、投薬に至るまでの過程においても、そこに携わる人間は、それを口にする人のことを第一に考えなければいけないはず。

東日本大震災の時も福島工場が被災し、多くの薬の供給に影響が出ました。特に経腸栄養剤の不足は深刻で、オランダからの輸入で乗り切った経験は記憶に新しいでしょう。

今回の件とは事情が大きく異なりますが、今回も、薬に携わる者として、みなさんの薬物療法に支障をきたすことのないようつとめてまいりたいと思います。いろいろな不手際があると思いますが、ご理解のほど、よろしくお願い致します。

てんだい薬局 北村 里絵

会則を見てみよう！

シリーズ
①

今回は、第10条と11条です。第10条 この会に顧問若干名をおくことができます。会則も作られた当時とは、会中、公の状況も変わっています。目ですが、今後の検討課題です。



10月から再開!!

天台体操会

第11条 この会は会費と寄付金でまかない、会計年度は毎月4月1日から翌年の3月31日までとします。

コロナ禍で、今回も幹事会（4月）の中で新年度の総会議案が承認され、新しい年度がスタートしました。

会の財政は、会費と事業収入で成り立っています。会則にある「寄付」は少なく、雑収入に含めて受けています。11条も見直しが必要そうです。

昨年度の事業収入は診療所からの広告宣伝費と財政活動で取り組むりんごバザーが主な収入でした。

このコロナ禍で、会費収入が予算の56%と大変低く、厳しい決算となりました。

今年度も通常のバザーや盆踊り、バス旅行、新春の集いなどの大きな行事が取り組めない年となる見込みのため、会費収入の予算はぜひとも達成させたいです。

会員の皆さまのご協力をお願いいたします。

天台体操会を昨年10月に再開し、みんなで体を動かしながら脳トレで頭を使い、ワイワイと毎回10人前後で楽しい時間を過ごしています。

暖かくさわやかな陽気になってきたので、近くに散歩がてら体操会メンバーでハイキングにでも行きたいと思っています。

キャベツのピリ辛炒め



(作り方)

①キャベツは4cm位のざく切り、ボールに入れ塩をふり、かるくもんでおく。

②後に水気を絞って、赤唐辛子から種を除く。

③小鍋に油を熱し、赤唐辛子を炒め、キャベツを加え、Aをふり入れ混ぜる。

(材料) (2人分)

- ・キャベツ…… 200g
- ・塩……… 小さじ1
- ・赤唐辛子…… 1本～ 1/2
- ・サラダ油…… 大さじ1

- A
- ・酢……… 大さじ2
 - ・砂糖……… 大さじ2～2.5



肉包 (にくまん)・餛飩まん

(材料) (10人)

皮

- ・薄力粉……… 150g
- ・強力粉……… 150g
- ・砂糖……… 大さじ2
- ・ドライイースト… 大さじ1/2
- ・ラード……… 大さじ1
- ・ぬるま湯…… 170CC
- ・ベーキングパウダー… 大さじ1

肉あん

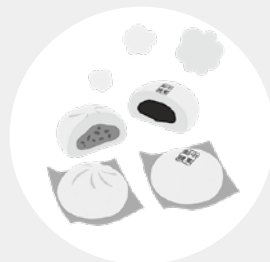
- ・豚ひき肉…… 200g
- ・白菜……… 150g
- ・干し椎茸…… 4枚
- ・玉葱……… 1/2ヶ

A チキン顆粒… 小さじ1/2

- ・酒……… 大さじ1
- ・塩……… 小さじ1/2
- ・醤油……… 小さじ2
- ・こしょう、ごま油

小豆餛飩

500g (ごま、ラード)



(作り方)

①ぬるま湯に砂糖、イーストを加え、とがす。

②イーストが表面に浮いて来たらラードを加え、小麦粉に加え、耳たぶ位の固さに良く練って発酵させる。

③ベーキングパウダーを入れ更に良く練り棒状にのばし10～12等分に分ける。

④白菜はみじん切り、塩もみして水分を絞る。椎茸はもどし、玉葱共みじん切り。

⑤豚挽きと1、Aで混ぜ合わせる。

⑥皮を丸くのばし、肉餡を好みの量のせ包み、10分位再発酵させ後に蒸し器で12分蒸す。

保健部 コーナー

あったか レシピ

4

職員紹介



理学療法士
西ヶ谷俊介

4月から北部診療所デイケア・てんだい訪問看護ステーションに異動になりました理学療法士の西ヶ谷です。

これまで千葉健生病院やまぐはり訪問看護ステーションで病棟・在宅の方のリハビリを行わせて頂いてきました。デイケアでの仕事は初めてですが、これまでの経験を活かしつつ、また新たに学びながら利用者目線に立ったりハビリを行っていきたく

2月に北部診療所に看護師として勤務させて頂くことになりました。日下野(ひがの)優子



看護師
日下野優子

2月に北部診療所に看護師として勤務させて頂くことになりました。日下野(ひがの)優子



介護福祉士
井滝耕平

3月よりグループホームからなのはなに異動になりました。至らぬ点があるかと思いますが、ご指導ご鞭撻をお願い致します。

はじめは何かとご迷惑をおかけするかと思いますが、早く一人前になり、皆さんのお役に立てるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



事務職
高品美津穂

北部診療所のことは、子供の時から知っており、親近感を抱いていたので、勤務することができ、とても嬉しい気持ちでいっぱいです。多々ご迷惑をおかけしてしまうと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



苔玉

昨年仕立てた苔玉のオグマキが咲きました。咲き終わるとネジ花が咲き、二度楽しめる苔玉です。

診療体制

2021年5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
		糖尿病(予約)			糖尿病(予約)	胃カメラ
午後	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	1・3・5 宮村 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。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2021 6月号 380円 好評発売中

地域で活躍する感染管理看護師 長野

けんこう教室 コロナ禍の受診

うちでも元気 体操&脳トレ

「死者の冒険だ」 沖繩

まちのチカラ 福岡県新宮町

食と健康 献立づくりのコツ

発行＝新保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

俳句

下萌やみんなびちびち通学路

きくえ

バス路線新しい街春うらら

横

炎たつ如メタセコイヤの芽吹かな

まちこ

しゃぼん玉百を飛ばして百の夢

定子

北部診療所のことは、子供の時から知っており、親近感を抱いていたので、勤務することができ、とても嬉しい気持ちでいっぱいです。多々ご迷惑をおかけしてしまうと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。