

網代 芳子

みんなの医療



No.264 2021.9.24

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



早く条約締約国に



原水爆禁止2021年世界大会

ヒロシマデーに参加して
8/6日(金)10時~12時30分
幕張研修室

原水爆禁止世界大会は、1954年のアメリカによるビキニ環礁で行われた水素爆弾実験により第五福竜丸をはじめ沢山の漁船乗組員が犠牲になったことから原水爆禁止の署名運動が全国に広がり、その運動を引き継ぐ形で1955年にはじめて開催されました。

今大会は、核兵器禁止条約が2017年7月7日に国際連合総会で採択され、この1月22日に発効され国際法となった中で開催されました。しかし、55の批准国の中に日本はありません。世界の代表が唯一戦争被爆国である日本が批准する意味は大きいと言われていますが、菅首相は署名する気はないときっぱり言い放ちます。広島、長崎の被爆者の方々が二度とこんな思いを世界のどの国の人々にもさせてはいけなと声を上げてきたことをなんと考えているのでしょうか。唯一の戦争被爆国だからこそ核兵器禁止の先頭にたつべきです。コロナパンデミックは世界の脆さをあきらかにしたが、人類を減らすことはない。しかし、核兵器は人類を滅ぼす勝者のない兵器だという言葉が

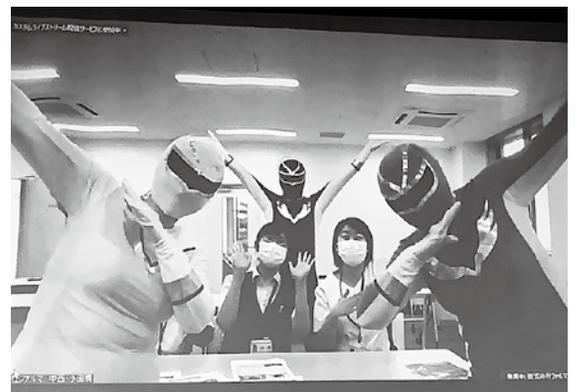
ここに刺さりました。全国では、批准をもとめる署名運動が旺盛に取り組まれていきます。山梨では、町内会や学校で、宗教団体への申し入れをしているそうです。600を超える自治体で国に批准をもとめる請願が採択されているとのこと。

13,000発の核兵器保有国と抑止力だと依存する国の政治をかえる必要がある。秋には、総選挙です。現政権が批准しないのであれば、批准する政権にかえましょう。会員のみなさん、同封しておきます批准をもとめる署名にご協力をお願いいたします。

コロナ禍でオンラインによる原水爆禁止世界大会でした。幕張研修室は5名の参加でしたが全国では2700人を超える参加があったと報告がありました。 渡邊 喜代子



民医連「平和の波交流会」に参加して



コロナ禍で、昨年から直接集まっていた大会はなくなり、今年もオンラインで原水爆禁止世界大会が開かれました。2日から国際共同行動「平和の波」そして国際会議、6日ヒロシマデー、9日ナガサキデーと続きました。

友の会県連では、8月6日に世界大会オンライン会場を設け、私は16時からの「民医連平和の波交流会」に参加しました。

原水協の前川さんから、原水爆禁止運動のこれまでの歴史とこれからの運動については、とてもわかりやすく、最後に今年に総選挙の年！核兵器禁止条約に参加する政府を選ぼう！核兵器禁止条約を力に世論をつくらうと結びました。

次にナターシャ・グジーさん (2面へつづく)

くるしお

オリンピックで、国民の目をそらし、成功させて人気をとりもどすという菅政権のくるしおは完全に裏目に出た。期間中、感染者の数は激増し、今や、千葉県すら、かつての東京並みに感染者が1400人を超すのが当たり前となり、柏では、受け入れる病院がなく、自宅療養中の働き盛りの男性が死亡した。テレビでは野戦病院を作れという戦時中のような言葉が飛び交っている。そして政府・東京都は相変わらず外出を避けと言いつつ中、パラインピックは断固実施するという。ところが開会式にはブルインパルスを飛ばし、これを撮影するという群衆が国立競技場周辺に群がった。都が3密を促しているようなものだ。▼そして驚くのはこの感染爆発・医療崩壊のさなか、子供へのワクチン接種すら課題に上がっている中で、児童のバラへの学校をあげての観覧動員など、普通の神経では考えられない方針を強行し、参加しない児童は欠席扱いとするという。▼戦争中、満州移民を勧奨し、ソ連軍が侵入して来たとき、この地を守備していた関東軍は開拓者を捨てて逃げ帰り、孤立した開拓民が地獄に蹴落とされた。今、その歴史が復元されようとしている。

為政者は国民を守らず、支配勢力集団を守るのだ。

(一面からの続き)

のメッセージと演奏があり「瑠璃色の地球」「故郷」の2曲が披露され心にしみわたりました。

また、各地の活動の様子がいくつも紹介され、地域のみならず慰霊碑の清掃をしている活動、後世に語り部の後継者を残したいとガイド養成講座を開く活動、被爆遺構めぐりとそのためのガイドブック作り等々多彩な豊かな平和の波行動にただただ圧倒されました。

核兵器禁止条約がこの1月に発効された歴史的な今年、大会直前の7月14日広島高裁は「黒い雨」訴訟の原告全員を被爆者と認める判決を出し、国は上告を断念、原告全員に被爆者手帳が交付されました。被爆後76年によくやく被爆者として認められた被爆者たちの平均年齢はすでに84歳になります。

菅首相は8月6日広島市の平和記念式典のあいさつで「核兵器のない世界の実現」という一番大事な言葉を含む部分を大幅に読み飛ばし、長崎市の平和記念式典に遅刻しました。被爆者への敬意に欠け、核兵器禁止条約にひとことも言及しない菅政権に内外から厳しい批判が起っています。

国民の7割は核兵器禁止条約を支持しています。日本が批准すれば、同じように米国の「核の傘」の下にある国々がこぞって批准する流れもできるに違

ありません。

再び、そして、改めて、「唯一の戦争被爆国日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」を今回の「みんなの医療」に一緒に入れて配布します。どうぞよろしくお願いいたします。

長谷川 詠香

今年の平和行進

今年も平和行進ができず、10時から10時半まで千葉駅前クリスタルドーム前で、スタンディング宣伝をおこないました。50人位集まり、プラカードを持って署名お願いの声をかけました。

伊藤 芙美子



平和憲法が危ない！ なんで改憲？

8/27 「第19回平和のつどい」

年金者組合千葉支部協議会主催の「第19回平和のつどい」が8月27日、千葉市文化センターで行われました。昨年はコロナ感染で中止され、2年ぶりの開催でした。今回は「平和憲法が危ない！なんで改憲？」アベ・スガ政治で戦争への道を歩むのかをテーマに元文科省事務次官の前川喜平のお話しをお聞きしました。

「今日は県境を越えてきました。不要不急の外出は控えてと言われていますが、総選挙前に戦争する国にするのかしないのか？が問われている時、今日の集会は決して不要不急の集まりではない」と、ユーモアに語り、本題に入りました。

前川さんは「日本の憲法は公布から75年、明治憲法を優に超える期間存続し定着した、人類普遍の価値に基づく憲法であり、中でも、「個人の尊厳」・・・一人一人の人間が、人間らしく、自分らしく幸せに生きられることが一番大事としている。そして、憲法は国家権力を縛るための憲法であり、縛られる側から変えるというのが問題。国民の中には憲法は国家権力が守るものなのに国民が守るべきと思っている方がいるが、それは間違い」ときっぱり。続けて、憲法は「個人の尊厳

正は現在の各議員の総議員の三分の二以上賛成としているのを両議員の過半数の賛成に変更と「憲法改正が極めて容易になる」と自民党の改正案の問題点をスバリ指摘しました。

さらに、日本国憲法と教育基本法は一体のもの、2006年に教育基本法が大幅に変えられてしまったことに触れ、人格の形成、人の言いなりになる人を育てない。自分で考えて行動できる人を作る。平和と民主主義国家及び社会の形成者を作ることが大事と強調されました。

14ページにわたる当日のレジメ、多岐にわたるはずしりとした内容で、あつという間の2時間でした。今の情勢にびつたりかみ合った内容で元気をもらった集いとなりました。



麻生 定雄

私の健康法 ①

私の反省

八十才の声を聞いたとたん久しぶりに鏡を見てがく然とした。肝硬変の持病がある私ですがしわと染みにうずもれて居る私の顔。同級生に思わずT.E.L.した私。

朝起きると直ぐコップ一杯の水を飲み体重計に乗る事位で済まして来た為か、一人暮らしで自分を甘やかした付けが今頃出て来たのか。そう言えば久し振りに娘に逢ったら「お母さんもう痩せてきて良いよ」と言われた。自分に甘く血圧も正常だし両拇指はC・M関節炎と言われているが両膝も痛むが湿布を貼れば何とかなる、等と思いつつ整形外科で指導を受けた足上げ位ですましていた。これからはもっと真剣に物事に取りくもう。

武井 與里子

薬局 だより



薬についてのお知らせ

この数カ月、後発品メーカーの不祥事により一部の医薬品の供給に支障を来していることは、前々回の「みんなの医療」でお知らせしたとおりです。

成分と含有量が同じでメーカーが違う、いわゆる「銘柄が違う薬」に切り替えになった方、似たような作用を持つ薬、いわゆる「同効薬」に変更になった方も多いと思います。大変ご迷惑をおかけしております。その間、薬物治療に支障をきたすことのないよう、あらゆる努力で医薬品の供給に努めてまいりましたが、今

回「銘柄が違う薬」も「同効薬」も供給が十分にできない事態になる薬が出てきてしまいました。「アルファカルシドール」という薬です。ビタミンDを体利用されやすい形にしたもので、骨粗鬆症、副甲状腺機能障害、腎不全に使われています。供給が戻るまでの間、主に骨粗鬆症で服用している方については一時中止の対応がとられます。中止に関しては一人一人の症状に合わせて医師が判断しますが、不安なことがありましたら医師、薬剤師にご質問ください。ご迷惑、ご心配をおかけして申し訳ありません。(8/31現在の状況です。状況が変わりましたらその都度、みんなの医療に掲載させて頂きます)

また、薬局では第4金曜日の午後、予約にて個別相談(無料)も承っております。是非ご利用ください。

「銘柄が違う薬」も「同効薬」も供給が十分にできない事態になる薬が出てきてしまいました。「アルファカルシドール」という薬です。ビタミンDを体利用されやすい形にしたもので、骨粗鬆症、副甲状腺機能障害、腎不全に使われています。供給が戻るまでの間、主に骨粗鬆症で服用している方については一時中止の対応がとられます。中止に関しては一人一人の症状に合わせて医師が判断しますが、不安なことがありましたら医師、薬剤師にご質問ください。ご迷惑、ご心配をおかけして申し訳ありません。(8/31現在の状況です。状況が変わりましたらその都度、みんなの医療に掲載させて頂きます)

お困りごとが ありませんか



あぐい 安喰 初美

加齢性難聴の補聴器購入助成制度導入を
最近、テレビの音や電話の音が聞こえにくくなった、会話中に話が聞き取れずに何度も聞き返してしまうなどと感じている方はいませんか。加齢性難聴はゆっくりと進行するため、自覚しにくく気付くのが遅れがちになります。

加齢により聴力が低下すると、日常生活が不便になるだけでは補聴器の使用が有効です。ところが、

なく、社会活動が減少したり、コミュニケーションが困難になりたりして、うつ病や認知症の危険因子になると指摘されるようになってきました。

年齢が上がるにつれて、早期に適切な対応をすることが健康寿命を延ばすことにつながります。

が、補聴器が高額なため、必要な方が使っていないのが実態です。浦安市や船橋市では市が補聴器購入を支援する制度があります。7月からは印西市でも助成制度が始まり補聴器購入の後押しをしています。

党市議団は6月議会で「高齢者の補聴器購入費助成条例」の制定を提案しました。しかし、他会派の反対で否決されました。高齢者の積極的な社会参加や地域交流を支援し、高齢者の健康増進、認知症予防に役立つ補聴器助成を導入するため、市民の皆さんと運動を進めて参ります。

聞こえをサポートするには補聴器の使用が有効です。ところが、

あなたと市民連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN 好評発売中

2021 10月号 380円

みんなで作った無低診の看板 宮城

けいこう教室 転倒予防の知恵

うちでも元気 体操&脳トレ

映画館でまちづくり 深谷シネマ

まじのチカラ 山梨県忍野村

食と健康 のぼそ健康寿命

発行=医療保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

お支払いでお困りの方は、**無料低額診療**

◎ご購入申し込みは
友の会事務所
診療所窓口まで

今回から、月刊誌「いつでも元気」に掲載された体操を紹介していきます。
ぜひお家でやってみてくださいね!

レッツ 体操

肩こり改善の エクササイズ

講師 メディカルフィットネス スマイル(福岡市) 永田 晃一

肩こりには肩甲骨の動きが大きく関わっています。今回は肩甲骨の動きをよくして、肩こりを改善するエクササイズです。最後に脳トレで頭も一緒にエクササイズしましょう!

3 肩甲骨の上下エクササイズ

背中が丸くならないように

- ①いすに浅めに座り、腕を身体の横に下ろして力を抜く。
- ②肩を上げ下げして、首をすくめたり伸ばしたりする。
- ③往復10回×2セット

●ポイント
②で肩を下げる際に、自然体よりさらに下げる意識を持つと効果的
・手の甲を前へ向けないように

1 肩甲骨の内外エクササイズ

無理はせず動かせる範囲で

- ①両手の甲を腰につける。
- ②両手の甲の位置は変えずに、肘を前後にゆっくり動かす。
- ③往復10回×2セット

●ポイント
・背筋を伸ばして行う

4 脳トレ「カーフ・トゥレイズ」※

＜ステップ1＞

- ①いすに浅めに座り、両足をしっかり地面につける。
- ②両足のかかとを上げる。
- ③かかとを下ろして両足のつま先を上げる。
- ④②と③をリズムよく往復10回繰り返す

＜ステップ2＞

- ①いすに浅めに座り、両足をしっかり地面につける。
- ②右足のつま先、左足のかかとを上げる。
- ③右足のかかと、左足のつま先を上げる。
- ④②と③をリズムよく往復10回繰り返す

※ステップ2ができれば、童謡の「うさぎとかめ」を歌いながら行う

※カーフ・トゥレイズ 「カーフ」はふくらはぎ、「トゥ」はつま先、「レイズ」は持ち上げる。転倒予防に役立つ。

2 肩回旋エクササイズ

- ①腕を肩の高さまで上げて、横にまっすぐ伸ばす。
- ②腕を伸ばしたまま、右腕は前回りに、左腕は後ろ回りに回旋させる。
- ③10回×2セット

※逆回りも同じように行う

肩が上がりすぎないように

●ポイント
・手のひらだけでなく、肩からひねるイメージで行うと効果的

忘れていませんか？ 特定健診

千葉市の特定健診、がん検診が始まっています
期限は2022(令和4)年2月28日まで

昨年はコロナで健診を控える方が増えましたが、費用が少なく病気の早期発見・早期治療にもつながりますので、市の健診を受けましょう。

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がありますので、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。

※慢性疾患で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。

新型コロナウイルスワクチン接種について

感染力が強いデルタ株に換わり、これまでにないスピードで発熱外来の患者も急増し、PCR検査で陽性となる人が北部診療所でも増えています。

入院ができない自宅療養者もさらに増えることは間違いなく、命を最優先に考え、助けられる臨時の医療施設の設置が急務です。

診療所でのワクチン接種も予約受付を一時中止していましたが、できる限り接種希望にお応えしようと、新たな日時を調整し再開しました。しかし、予約受付できる対象者を限定している状況です。今後、追加日程や対象者拡大ができましたら、速やかに開始していきます。何卒ご理解の程お願いいたします。

6月の通常国会で、75歳以上の高齢者の医療の窓口負担を1割から2割に引き上げる「高齢者医療費2倍化法案」を自民党公明党、日本維新の会、国民民主党の賛成多数で可決成立させてしまいました。

75歳以上の「医療費窓口負担2倍化」の撤回を！

7月に健生病院からお願い



薬剤師 並木 道子

職員紹介

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。
よろしく願っています。

単世帯は年金も含めて年収200万円以上で、複数世帯では合計320万円以上が対象となります。
しかし、「高齢者医療費2倍化法」が実施されるのは2年後です。
今、国がやるべきことは、国民に負担増させるのではなく、国の責任で国民のいのち、健康を守ることです。

秋には、いのち、健康、人権が最優先にされる社会へと変えられる「総選挙」という大事な機会にあなたの声を生かしましょう。

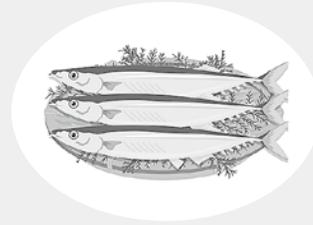
薬局に異動になりました薬剤師の並木です。
てんだい薬局をご利用していただく方に良いサービスが提供できるように務めて参りたいと思います。
よろしく願います。

診療体制

		2021年9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	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療が出来ない場合があります。夜間の受付は18:00~20:00です。

さんまご飯



保健部
コーナー
あったか
レシピ
6

(材料) 4人分

- ・米……………3カップ
- ・水……………3.3カップ
- ・醤油……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・だし昆布……………15cm 1枚
- ・梅干……………2個
- ・粒山椒……………大さじ1
- ・生姜薄切り……………4枚
- ・さんま……………2尾
- ・針生善……………25g
- ・のり(細切り)……………2枚

(作り方)

- ①米は洗って吸水し調味料を加える。
 - ②さんまは新鮮なものを、うろこを良く落とし、軽く塩を振り、少しおいた後に水気を拭き、半分に切り、米の上に乘せて炊き上げる。
 - ③さんまを取り出し、頭・骨・わたをとり除き、身をほくしてご飯に軽く混ぜる。
 - ④器に盛り、針生善とのりを添える。
- *さんまは半分に切り、さつとあびつて入れると風味が増し、おいしい。

— 果物について —

みりのりの秋は、柿・栗・梨・ぶどう等々、美味しさがあふれる季節です。古くから朝の金の価、昼は銀の価、夕食は鉛の価ともいわれ、一日のうちで、食べる時間もいわれていたようです。実は果物の栄養には果糖が多く含まれていて、消化・吸収が良いので肥満のもとになります。食べ過ぎには、くれぐれも気をつけて楽しみましょう。

《毎年恒例》

おいしい
青森のりんご

今年もいかがですか?
10月から
受付が始まります。



俳句

長男と柳田を守る花明り 榎
雨避けし薄羽蜻蛉身じろがず まちこ
終戦日五粒の飯に箸のあり きくえ
夕夕やささやくやうに月見草 定子

訂正
前号「くろしお」原稿で接種を撮取と誤記しました。訂正してお詫び申しあげます。