



# みんなの医療

\*\*\*\*\*

No.265 2021.11.26

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

\*\*\*\*\*

## 久しぶりのバザー

10月2日(土)

# 青空のもとでやりました!



十月二日、北部診療所駐車場の片隅でバザーが開催されました。台風一過の正に青空バザーです。

提供商品は、本・洋服・食器・雑貨・野菜(じゃがいもとさ)など、狭いスペースに多数の品々を工夫して並べ準備完了です。

準備の段階から有難いことにお客様が見えます。洋服を手取る人には鏡が無いので

「お似合いですよ」と声を掛けます。食器は耐久性があるせいか購入に悩む方が多く、その悩む気持ちがよくわかります。

反省もあります。じゃがいもの品種を聞かれ分からなかったことです。見た目で「男爵」か「きたあかり」が分からずお詫びしました。

丈の長いワンピースを購入された女性が、丈を自分でカットしリフォームされると聞いて、手の込んだひと手間に素晴らしいと感心しました。

二年ぶりのバザーはコロナで外出控えもあり短時間のバザーでしたが、開催されて良かったです。次回のバザーを楽しみにお待ちください。



「バザー用品を  
提供して下さった方  
当日おいでいただいた方  
ご協力ありがとうございました。」

▼私は学生の頃、実存主義にかぶれたことがある。▼サルトルは、人間は宇宙の中にポツンと生まれた不安な存在(実存)で、人間そのものには価値もなく、自分が価値ある物として存在しうるか否かは、賭のように自らを未来に向かって投企するが、その先には闘うべき「不条理」が襲うという。▼一方カミュはその「不条理」を否定するのではなく、不条理と闘うことこそが不条理だとして「ペスト」という小説を世に問うた。

この本を8月のコロナ最盛期に読み直してみた。アルジェリアのオランに発生したペストのパンデミックに対するロックダウンの中におかれた様々な人間群像を描く。主人公の町医者はひっそりと閉じこもる者、諦める者、市に抗議する者、平気で遊び歩く若者など、様々な群衆の動きを受け止め、淡々と医療を続ける。▼80年前の架空の作品だが、コロナ禍におかれた現状とあまりにも酷似しているのびびくりした。人間を人類の歴史と切り離し、自己責任を重視する「実存主義」。歴史の中で発展してきた医療、科学を他と切り離し、「自己責任」と個人任せにし、電通や竹中パソナが儲ける今の新自由主義とよく似ている。科学に謙虚な政治・社会への改革こそが人間の未来だ。

くるしお

# コロナ禍で思うこと



診療所 所長

秋谷 弘樹

ふと思いつき、秋深し肌寒さを感じる頃、朝まだ夜がけないうちに出発し、羽田空港から伊丹空港へと向かった。空港からはバスと幾度かの電車を乗りついで、ようやくたどり着いた場所、そこが和歌山県の高野山だった。

勉強不足であった私は、観光案内を眺めながら金剛峯寺へ向かい、そして歩きながら目的地の奥の院へと進んでいった。そこは、静寂としてひんやりとしている。道の両側からは、無数の石碑がこちらをうかがっているようにも感じ、少し目眩がしたことを今でも覚えている。観光で訪れる場所ではない。まさに修行場であるという、張りつめた気を感じる場所であった。

高野山を訪れてからあつという間に

2年が経った。日々修行のような診察に追われ、自分がどうあるべきかを毎日問う自分がある。決して答えが出るものではないにしても、様々な世界を知り、学ぶことが、いつも心の安堵を得る、私なりの一つの方法であった。その生涯学ぶということ、その大切さを、今読みだした空海の書の一節からも享受することができる。

「性霊集」の十巻では、「綜芸種知院併式」について述べられている。実際、この綜芸種知院が存在し、機能していたかについては諸説があるが、平安時代においては「利濟衆生」を目的として、幸福への追求のために、いかなる教育、人材育成が必要であったのか。そして現代においてもなお、当時と同じ課題を持つていることに気づかされる。これは「招師章」以下の、「僧侶に教える心得」、「俗の博士教授の事」、「師質糧事」でその思いが強く述べられている。

綜芸種知の意は、総合、多様な芸を指し、総合的に多くの分野を学ぶことが人材の教育に重要であり、その結果、個の幸福、さらには国家の繁栄、利益

に繋がることを考えるものである。

身分や貧富の差、年齢に関係なく、総合的に様々な分野を学ぶことのできる、いわば総合大学の創設を目指していたのである。これが、我が国初めての私立大学の誕生といわれているものである。空海の思想を少しずつ知るたびに、自らの進むべき道が知らされていくようでもあり、私が薬

学、医学、法学を学んできたことも、案外、その導きによるのかもしれないなどと考えたりもしている。

幸福とは何か。これは私たちにどうして、なかなか容易に答えられるものではない。では逆に不幸とは何か。マザーテレサの言葉によれば、「誰からも自分が必要とされないこと」であるという。人を救済していくこと、そして専門性にこだわらず、幅広く学び、その知識をもって人の役に立つこと。「密教学」を学ぶことで、自分の存在する理由に気づき、自らの人生がうらおい、価値あるものになるのかもしれない。今少し、書を読み進めたいと思っている。

家族から「毎年必ず1回引いた風邪を2年続けて引いていない。考えたらマスクのおかげだと思ふ。皆がマスクをして風邪の予防になっているのだと思ふ」と話されていた。そういえば私も毎

年春に花粉症の症状があるのが去年、今年と出なかった。マスクの効果だと思ふ。

色々効用があるとはいえコロナは早く終息して、自由に訪問ができる日が来てほしい。

## マスクの着用

診療所支援室 岡本

コロナ禍での日常生活の大きな変化のひとつはマスクの着用だ。現在の日常では欠かせない。マスクが顔の一部でもなったかのようである。

つい先日、訪問先で利用客の

家族から「毎年必ず1回引いた風邪を2年続けて引いていない。考えたらマスクのおかげだと思ふ。皆がマスクをして風邪の予防になっているのだと思ふ」と話されていた。そういえば私も毎

年春に花粉症の症状があるのが去年、今年と出なかった。マスクの効果だと思ふ。

色々効用があるとはいえコロナは早く終息して、自由に訪問ができる日が来てほしい。

## 新たな楽しみ

診療所 職員

コロナ禍で暮らしのさまざまなことが変わりました。好きなライブや旅行に行けなくなり、友人や家族に気軽に会えなくなりまし

た。しかし、自宅にこもる生活の中で新たな楽しみも見つかりまし

た。ひとつはオンラインで色々なことが出来るようになった事です。

配信ライブやオンライン飲み会な

り、DIYを楽しんでいます。

コロナ禍での変化も楽しんでい

けたらと思います。

## 第34回高齢者大会に参加して

渡邊 喜代子

9月23日に第34回日本高齢者大会山長野がコロナ禍の中、全国

オンラインで開催されました。私は、幕張グリーンタワーホテルの

会場に参加しました。

この大会は、日本高齢期運動連

絡会が企画、運営にあたっています。

この組織は、1992年に、

高齢者の生活と権利を守り、要

求実現を通じて、国民の権利とし

ての社会保障確立、地位向上をめ

ざして設立されました。

大会アピールでは、「高齢者のい

のち・健康・人権を守る政治への

転換めざし衆議院選挙勝利で75

歳以上医療費窓口2倍化中止を

実現させよう」が採択されました。

記念講演では、政治学者の中野

晃一さんの選挙を前にして、たいへ

ん興味深いお話を聞きました。自

民党の連立方程式は、野党共闘に

くさびを打ち込むことと低投票率

だと、今回の選挙は、市民と野党

の共闘で政権交代を訴えてきま

したが、政治を変えたい思いは、

市民と立憲野党の共通政策にはむ

かず、投票率は、戦後3番目に低

い55.93%となり厳しい結果

そして1万8千人以上の方が亡くなる事態を引き起こし、医療を受けられず、在宅でなくなった方が大勢いる中で、全国で病床を20万床も削減する。75歳以上の医療費2倍化する法案を成立させるなんて憲法違反だ。介護を個人の責任にしない。介護離職はさせない。サービスは自分で選べますとの謳い文句で2000年に導入した介護保険制度は、40歳から保険料を払い基本的に65歳からサービスを使えるが、介護度によって制限があり、1割負担も重くのしかかり使いづらい。介護保険が導入されて20年、改定のために負担が増え使いづらくなる、なんと特別養護老人ホームには、介護度3以上でない人と入所できない。憲法25条を遵守すれば、実情を把握して改定のために使いやすくするのが国の努めではないか。消費税を社会保障充実のために使うというのであれば税率が上がる度に自己負担は下げられていいし、サービスは充実すべきではないか。これではまるで詐欺だと訴えました。

中野さん曰く、わざわざ野党に投票したり、政権交代をしたりする熱量をつくるための働きかけにはなっていないかったということでしょうか。

この原稿を11月1日の選挙結果がでてから書いています。なんと残念な結果に言葉を失います。しかし、大会の資料やノートを見直して、高齢者とすべての人々の

(3面へつづく)

# お困りごとが ありませんか



あぐい 安喰 初美

日本共産党千葉市議団は毎年、来年度の予算要望のために市民要望アンケートを実施しています。アンケートの回答がまとまりましたので概要をお知らせします。

全体で1990名の方が回答され、稲毛区は271名でした。千葉市のコロナ対策への評価については、「満足している・ある程度満足している」は23.7%、「少し不満だ・大いに不満だ」は51.3%で過半数が評価しないという結果

院の充実「介護保険料の軽減」「国民健康保険料の引き下げ」「特別養護老人ホームの増設」が上位にあげられました。アンケート結果から、大型開発はやめて市民の暮らしを優先する税金の使い方を望む声が多数であることがわかりました。

市民の皆さんから寄せられた意見をもとに、限られた予算をいかに市民生活・福祉向上のために生かしていけるかを考えて予算要望をしていきます。ご協力ありがとうございました。

★困っている事、相談したい事がありましたら編集部までお知らせください。

## 薬局だより



みなさんは診療所からももらった処方箋をどこの薬局に持っていくますか？

処方箋は全国どこの薬局でも受け付けることはできませんが、どこの薬局でもらっても同じだからという理由で病院近くにある薬局に行く方が多いのではないのでしょうか。しかしこれからは患者さん自身が主体的に自分に適した薬局を選べるよう「地域連携薬局」と「専門医療機関連携薬局」という薬局ごとの役割や特徴を明確にした新しい薬局の認定制度が2021年8月から始まり

「地域連携薬局」とは、患者さんの入退院時や在宅医療などを行う際、地域の医療機関やほかの薬局と一元的・継続的に情報連携を行える薬局のことを指します。例えば脳梗塞を起こして入院した場合、退院後はリハビリ施設に転院、介護サービスなどを使いながら自宅の環境を整えて在宅療養をする。体調が急変した時はまた入院する。あるいは施設入所を考える方もいるでしょう。このようにさまざまな療養環境を移行するとき、薬局は医療機関や他職種の方と連携を取りながら患者さんが住み慣れた地域で安心して切れ目なく薬物療法を受けられるようにサポートする

役割が求められています。「専門医療機関連携薬局」は、がんなどの専門的な薬学管理が必要な患者さんに対して、ほかの薬局や医療機関と連携しながら、専門的であり高度な薬学管理や調剤に対応できる薬局です。

最近では外来で抗がん剤治療を行う患者が増えてきているため、薬剤師にも専門性が高い服薬指導や薬学的管理が求められています。

認定の要件が多く大変ですがみなさんには選ばれる薬局になるために、てんだい薬局はこの地域連携薬局を目指して頑張っていきたいと思っています。これからもよろしくお願ひします。

～ 前号から月刊誌「いつでも元気」に掲載された体操を紹介しています。～

## ウォーキングの基本姿勢とメニュー

今回はウォーキングの基本姿勢とさまざまな歩き方のメニューです。普段のウォーキングにプラスαの工夫をすることで、足の筋肉をより多く使うことができます。

# レッツ体操

(2面からの続き) 人権保障が実現できる社会を決して諦めず、歩みを止めずに運動し

ていくことが大事だと感じています。当面は、2022年に実施予定の高齢者医療費窓口2倍化を中止するために署名や国会議員要請行動など皆さんと一緒に頑張りたいと思います。

### 2 歩き方のメニュー

#### つま先歩き

かかとを上げた状態をキープしたまま歩く(20歩×1～3セット)。  
※ウォーキング中、または足踏みでも可

●ポイント  
・足先が外に開かないように、親指の付け根に体重をのせる  
・腰を反らさない  
⇒ふくらはぎの筋肉を鍛え、足の蹴り出しを強化して歩行がスムーズに

#### かかと歩き

つま先を上げた状態をキープしたまま歩く(20歩×1～3セット)。  
※ウォーキング中、または足踏みでも可

●ポイント  
・腰を後ろに引かない  
⇒すねの筋肉を鍛え、すり足や転倒を予防

### ウォーキングの速さ・時間・頻度

**速さ**

ニコニコペース  
はじめは  
楽な速さから

**時間**

10～30分程度  
体力に応じて

**頻度**

週3～4回が  
理想  
運動効果と障害発生  
リスクの観点から

●ニコニコペースとは？  
「笑顔で会話しながらウォーキングを続けられる」程度の速さのこと。これをキープしながら行えば、安全性に配慮しつつ脂肪燃焼や体力向上など、より高い効果が期待できる。

### ウォーキングの基本姿勢

- ①目線を上げて前方を見る  
⇒姿勢の維持に効果的
- ②肘を軽く曲げ、後ろに引いて自然に戻す  
⇒肩甲骨周りの筋肉をたくさん使うことで、エネルギー消費量が増加
- ③かかとからやわらかく着地する  
⇒踏み込んだ際にお尻の筋肉が身体を安定させる  
⇒つま先が上がることで、転倒予防につながる

# 北部診療所よりお知らせ

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2022（令和4）年2月28日まで】

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。

※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。

お問合せは北部診療所 TEL 043(251)8131(代)

# 落花生おこわ



保健部  
コーナー  
あったか  
レシピ  
7

#### (材料) 5～6人分

- ・もち米……………2カップ
- ・うるち米……………2カップ
- 水……………4カップ
- 酒……………大さじ1
- ・生落花生……………100g
- ・粕えび……………10g
- ・ごま・塩……………適宜

#### (作り方)

- ①落花生は軽く炒って、洗った米と共に30分吸水し酒と粕えびの半量を加え、炊飯する。
- ②炊き上がったたら軽く混ぜ、器に盛り残りの粕えびをちらし、ごま塩を添える。

#### 《メモ》

市販の味付け落花生（皮付き）でもそのままお試しください。

## 私の健康法 ②

### 早寝 早起き 昼寝かな

小学生のころから夏休みは昼寝をした。「休み中の予定表どおりにできたのは昼寝だけだったね」と母に言われた。大人になっても、働くようになってからも昼寝はした。今はもう毎日たっぷりしている。

小川 マキ



## 市政報告会

12月17日（金）健康会館  
13:30～15:00

### つどい&学習会パート2

10月1日より、千葉健生病院から北部診療所へ異動となりました。今までの経験を生かして役立てるよう、努めていきます。

### 本日に市民にやさしい千葉市政に

安喰初美市会議員に  
お話を聞きます。



理学療法士  
青木 峰穂



介護福祉士  
河名 理恵

## 職員紹介

まくはりの郷デイケアから異動してきました河名です。早くなれるよう精一杯頑張りますので、皆様宜しくお願いたします。

## 友の会事務所 診療所窓口まで

### ◎ご購入申し込みは

年会費は本人千円、家族五〇〇円です。  
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。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MINIREN

2021 12月号 380円 30周年特別号

読者をつないで30年

けんこう教室 带状疱疹

うちでも元気 体操&脳トレ

映画「終わりの見えない闘い」

まちのチカラ 鳥取県湯梨浜町

食と健康 健康的にダイエット

発行一橋保健医療研究所 〒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



## 俳句

厨染め茜に釣瓶落しかな まちこ

雑木黄葉足にからまる峠道 槇

月光の海伊能定敬生誕地 きくえ

赤トンボ群れて秩序を失しなはず 定子

## 診療体制

2021年11月～

☆年末年始休診  
12/29(水)～1/3(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	秋谷 糖尿病(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 嶋井
午後	休診			乳児健診 (第1木曜日)	休診	胃カメラ
夜間	秋谷	秋谷	秋谷	井上	1・3・5 宮村 2・4 秋谷	休診

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。夜間の受付は18:00～20:00です。

## 苔玉

大文字草が満開です。毎年この秋は楽しみです。

