

~~~~~

No.266 2022.1.28

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

~~~~~

みんなの医療



渡邊 美千子

2022年

あけましておめでとうございます

友の会 事務局長

芳賀 真一



あけましておめでとうございます。昨年もお支援助・ご協力をいただきましてありがとうございます。今年も、新型コロナウイルス感染症対策が最優先となりますが、この間自粛していた活動

北部診療所 所長

秋谷 弘樹



2022年を迎えました。「おめでとーございませう」と新年が訪れるたびに、挨拶をさせていただきます。ただ、この間の度重なる災害、そしてコロナ感染症における失われた生命、経済的な打撃を考えると、まだまだ明るい見通しが示されるのは先であり、もうしばらくは耐える時期が続きます。

患者様ともよく外来でお話ししますが、本当に月日が経つのは早く感じます。19世紀のフランスの哲学者のポール・ジャネによる「ジャネーの法則」はご存じでしょうか。「生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例する」と発案したものでありますが、人生が長くなるほど一年が過ぎ去るのが早くなるということは、どの方でも感じられるのではないのでしょうか。日々単調な生活を過ごしていることも原因かと思いますが、私の大学1年生になる息子に聞いてみても、やはり一年が早かったと答えるのですが、息子の人生の1/18と私の1/54とはスピードも、また異なるのだろうかとは

も少しずつ再開を目指していきたいと思っています。今年の10月から、75歳以上でも一定以上の所得がある人の医療費の自己負担割合を、1割から2割とすることとなりましたが、これ以上の負担増は断固反対です。私たちの暮らしや健康にとって、今年こそ希望がもてる1年にしていきたいです。引き続き、医療・介護・福祉の改善に協力ください。本年もよろしくお願いいたします。

推測できます。

加速度的に時間の経過が速くなることを止める方法はあるのでしょうか。一つには、刺激を受けること、新しいことを学ぶこと、喜び、新鮮さを、子どもの頃のように持続させることが可能であるならば、もしかしたら、一年を、そして人生をより長く感じることでできるのかもしれない。新しいこと、楽しいこと、夢を持つことは、私がいま意識していることであり、大切なことだと思っています。

もう一つ大事なことがあります。私のように、人生50年を過ぎてくると、「生きている意味」というものをより意識するようになります。私の好きな言葉に、司馬遼太郎の『世に棲む日々』の中で、高杉晋作が語る一節があります。「生とは、天の我を労するなり」と。死とは天の乃ち我を安するなり」という言葉です。神から与えられた使命を果たすのが生きているということであり、死は休息であるのだということ。私のようにギリギリと、生きる意味を求めていかなくても良いとは思いますが、そもそも、生きるということとは初めから楽しく、彩られたものではないのかもしれない。充実した時を過ごすこと、幸福の追求というのは、私たちの歴史を学べば、なかなか手に入ることが難しいということとは容易に理解できることであり、ようやく、

近代の日本国憲法第13条や25条で述べられているように、長い長い大変な時代を経て、権利として位置づけられるようになっています。そして、それをさらに、よりよいものにするのは、アプロチはそれぞれ異なるにしても、「自身自身の力」であり、能動的に、人に尽くすことや役に立つことが、結局は「生きる意味」、そして本当の「納得できる人生の時間、幸福」へとつながるのだと思います。

最近、「ヒューマンズ」という作品を観ました。人がなすべき仕事をAIが施行可能となり、やがて感情を持ち、自らを考え始めるといふ世界。シンギュラリティーという、AIが人間を凌駕していく時代が近い将来に到来すること。これは人間にとって、「共存、共生」という形をとることが最良の世界でありますが、コロナウイルスのレベルをはるかに超えた、人間の創り出したウイルスとなりうる可能性はないのでしょうか。人間の不確実性をAIが不適切と判断したのならば、むしろ逆に、人間そのものがウイルスと判断される可能性もあるのです。

現在のコロナウイルス感染症は人にとつては大きな試練ではあります。しかし、これは生物として進化するためのきつかけでもあり、より強くなるための現象であるともいえます。2022年を充実した一年にできるかどうか。新しいことを学び、使命感を持って、一日一日を大切に生きていきたいと思っています。

北部診療所での皆様との関わりは「縁」であり、広義で言えば「家族」そのものです。それほどの繋がりがあると、今感じています。何故なら既に私の人生の半分に達するほどに、勤務を絶え間なく続けてきているからです。身体は年齢を重ねても、魂は衰えず、むしろ研ぎ澄まされていきます。試験があつても、より強く、皆様と共に成長していきたいと思っています。本年もよろしくお願いいたします。

くろしお

▼日本のテレビが「日本は他国と比べて治安が良い」というので、本当は比べようがないが、確かにある程度は本当らしい。我が家でも、長男が3男の結婚式で上京したとき、新宿駅で帰りの切符も入った財布を落としたことがある。駅員に相談すると「たぶん戻るでしょう。」と軽く言い、連絡先を届けて不安に駆られながら式場にむかったが、式が始まる前に早くも駅から「預かってますよ」との連絡があった。▼一方、その3男は学生時代、友達と外国旅行をし、ある都市の広場で、リュックを枕に昼寝をしたところ、本人を目ざませずに、まんまとリュックを盗まれた。お蔭でそれ以前に写した各国の写真の入ったカメラやフィルムがすべて消えてなくなった。幸いパスポートなどは身につけていたので無事だったが、本当に油断も隙もないそう。▼私自身も若い頃インドで寸借詐欺に遭ったことがある。▼などと言っているが、最近の日本は、電車の中で火をつけられたり、突然切りつけられたり、車で理不尽にあおられたり、だんだん怪しくなってきた。と書いている最中、大阪のビルで放火があり、24人が焼死したという速報が流れた。コロナでの失職、貧困・格差の増大、政治家の不正のせい。

デイケアスタッフ一同

友の会会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年はコロナ禍でもあり、また私を含めて職員の入れ替わりなどもあり激動の一年となりました。そんな中でも利用者の皆様には少しでも楽しくデイケアをご利用いただけたら

ヘルパーステーションなのはな

井滝 耕平

新年、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年新型コロナウイルス感染症の影響により、苦慮することも多々ありましたが職員一同、力を合わせて乗り切ることが出来ました。それ

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。2021年はなかなか収束しない新型コロナウイルスと、相次ぐ医薬品の不祥

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。昨年もコロナウイルスの影響で、行事がほぼ中止になってしまい、ほとんど交流する機会がなかったのが

居宅支援室

今年も3人のケアマネジャーで介護に関わるお手伝いをしていきます。宜しくお願い致します。3人それぞれの新年の抱負は・・・岡本↓「ちーばくん巻きに挑戦！」太巻きを習い始めました。「ちーばくんは上手になったらね」

う職員一同奮闘して参りました。本年もまだまだ楽観できない状況ではありますが、利用者さまを第一に考え、職員一同業務に邁進する所存でございます。ぜひお気軽に見学やお問い合わせなどございましたらお声がけ頂ければと思います。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

もひとえに地域の皆様や関係機関の皆様のおかげです。大変感謝しております。

現在もオミクロン株の出現により、どのように業務を行っていくか不安を感じていますが、地域で困難な状況に置かれている方々に対して、支援を少しでも多く行っていきたいと思っております。

事から端を発した薬の供給不良への対応で大変な1年でした。2022年こそはコロナとうまく共存しながら、我慢を強いられることなく楽しい年になることを願っています。

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いいたします。

と先生。上手になれますように。山本↓「健康が一番大切！」

生活習慣や食事に気を遣い、元気に過ごせるように頑張ります。永島↓「ガミガミ怒鳴らない母になる！」3人の育児に日々奮闘中。患者さんには優しくできるのに、我が子となると難しい。

前川喜平氏と学ぶ「教育と憲法を語る」に参加して

8月に前川さんの「憲法が危ない！」の講演をお聞きしてから、すっかり前川ファンになってしまい、12/5は保険医協会・千葉民医連主催の講演会に出かけた。

憲法は、国民が作って国に守らさせる。今声高に言っている側の改憲には、立憲か非立憲かが対立軸。総理大臣のお友達のための政治が行われてきた。憲法にしばられている人たちが憲法を壊して行く。隠蔽、改ざんが繰り返して行われてきた。

人を大事にするために国がある。国のために死ぬる人を育てるのが自民党―國體―人が先にいて国が後に出来る。人が国を作る。たくさんのお話の中で感じるのは「自分の頭で考えること」人間は希望を持つことができる。人間は意志によって行動できる。世の中は変えられる。あきらめてはいけない。

という前川さんの言葉だ。常に、真実を見極めるために学び続けたいと思う。(E・H)



つどい&学習会

千葉市政について
ご一緒に考えましょう

平和社保部

12月17日午後1時30分から健康会館で安喰市議にきていただき学習会をおこないました。

1. 千葉市のコロナ対策について
千葉市のワクチン接種率は接種対象者人口の85%だそうです。予約がとりにくい、という声に1月から千葉市が予約枠(個別接種一般向けと集団接種)を一元的に管理し、千葉市ワクチン予約サイトや千葉市コロナワクチン接種コールセンターを通じてできる仕組みにするそうです。
- PCR検査の実施は、誰でも無料で検査できる会場の設置はありません。
2. 通学路の安全対策については、市内549箇所の危険箇所を確認、稲毛区は141箇所だそうです。
3. 学校給食で第3子以降は来年度1月から無償になる。
4. 子育て世帯臨時特別支援事業クーポンではなく、10万円を現金で支給する。
5. 平和公園墓地整備
一般墓地(普通墓地・芝生墓地) 4,158区画
合葬式樹木葬墓地 30,400体(令和5年度供給開始)
その他青葉病院、保育所関係など有意義な2時間でした。お忙しい中、ありがとうございました。
- 12月議会補正予算2億9,000万円で路肩のカラー化が主とのこと。



お困りごとが

ありませんか



あぐい 初美
安喰

あけましておめでとうござい
ます。本年もよろしく願いたし
ます。

コロナのデルタ株がようやく落
ち着いたと思ったら、今度はオミ
クロン株の感染が広がっており、
不安な日々が続いています。千葉
市は2回目のワクチン接種率は
85%を超えています、ワクチン
接種した人でも感染するブレーク
スルー感染が出ており、3回目の
ワクチン接種が急がれます。共産

党市議団は12月議会で、集団接
種会場がない稲毛区、美浜区、緑
区にも増設して迅速な接種がで
きるよう求め、市長は適切に対応
すると答えました。

コロナの感染拡大防止対策とし
てワクチン接種と共にPCR検査
の拡充が必要です。市議団は「い
つでも、誰でも、何度でも無料」
受けられるPCR検査体制を作る
よう求めてきましたが、県が無症
状者を対象にしてウエルシア薬局

で検査が受けられる事業を期間
限定で実施しており、一歩前進し
ました。

第5波の時は病床が足りずに
自宅療養を余儀なくされた方が
大勢いました。医療が必要な人が
医療機関に適切にかかれるように
していくことは政治の責任です。
第6波に備えて医師や看護師の
確保や、保健所などの体制強化
を図っていくことが必要です。病
床削減を進める地域医療構想や
高齢者医療費窓口負担2倍化に
反対し、安心できる医療のため全
力を尽くします。

薬局だより



医薬品供給不良についてのお詫び

ここ1年間で複数のジェネリック
医薬品メーカーが行政による業
務停止処分をうけました。先発医
薬品を含め、他メーカーの医薬品
を検討していますが、他メーカー
も需要拡大につき安定した供給が
できない状況になっています。そ
のため、その時々でお渡しする薬
のメーカーが違うことや、医師の
了解を得て同効薬（成分は違うが
効果は同じもの）への変更をさせ
て頂いています。お薬を服用して
いる方には大変なご心配・ご迷惑を
おかけして申し訳ありません。

経緯

2020年「小林化工」が製造す
る抗真菌薬に眠剤の成分が混入し

200名以上の健康被害を出しま
した。2021年「日医工」が製造販
売承認書と異なる方法で製造し、
適合品となるように処理していた
ことや、適切な製造管理及び品質
管理がおこなわれるよう監督して
いませんでした。上記の不祥事を
きっかけとして、厚生労働省の立ち
入り検査が行われるようになり、
製薬メーカーの摘発と自主回収が
多発しました。また海外からの供
給に頼っていた医薬品原材料が新
型コロナウイルスパンデミックの影
響で入手しにくくなりました。

現状

以前「アルファカルシドール」
というビタミンD関連の薬の供給
が十分にできず骨粗しょう症で服
用している方については一時処方
中止の対応を行っている事をお伝
えしました。いまでもその状況は変

わつていません。

また、通称PPIという胃潰瘍
や逆流性食道炎などで使われる胃
薬の供給不良のため毎回もう薬
が変わったり、やむなく先発品で
ご用意した際には患者さんの一部
負担金が増えてしまう状況になっ
ています。また品薄の薬剤につ
きましてはお取り寄せに数日かかり
ご迷惑をおかけしています。さら
に12月に入り後発品メーカーの大
規模な倉庫火災がありその影響も
出はじめており、もうしばらく供
給不良の状況が続くそうです。

てんだい薬局ではお薬の相談に
応じています。気になることやご
要望がありましたらお気軽にご連
絡ください。平日午後が比較的す
いております。

てんだい薬局043-251-1102

並木道子

～ 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。～

ふくらはぎ・すねの運動と 靴の履き方

今回は下腿に焦点を当てます。歩行時、ふくらはぎの筋肉は地面を蹴る際に使われ、
すねの筋肉はつま先を上げてかかとから着地する際に使われます。下腿の筋肉が落ち
てくると、歩行速度が遅くなったり、すり足になってつまづきやすくなります。各イ
ラストで示した部分の筋肉を意識しながら、呼吸を止めずに無理なく行いましょう。

レッツ体操

ウォーキング

～靴の正しい履き方～

普段、靴はどのように履いていますか？
靴には正しい履き方があります。ウォーキン
グをする、外出をする、運動をする際は正し
く靴を履き、安全に効果的に体を動かしま
しょう！

①
必ず紐をほどいてから
足を入れる



②
かかとを地面に
トントンとつく



③
かかとを浮かせて
紐を結ぶ



かかととは絶対に
踏みつぶさないこと
今日から実践してみよう！

すねの筋トレ (つま先上げ)

①膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて
座る（足はやや前方へ出す）。
②両足のつま先を「1・2」で上げ、「3・4」で
下げる（5～10回繰り返す）。
※慣れてきたら、立って壁やイスにつかま
りながら行う



ふくらはぎの筋トレ (かかと上げ)

①膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて
座る。
②両足のかかとを「1・2」で上げ、「3・4」で下
げる（5～10回繰り返す）。
※慣れてきたら、立って壁やイスにつかま
りながら行う



ふくらはぎのストレッチ

①左足を後ろに引き、膝を伸ばしてかかとをつ
ける。
②両手を右ももの上に置き、右膝を軽く曲げなが
ら右足に重心を乗せる（10秒間を1～2回）。
※足を組み替えて同じように行う



●ポイント
・両足のかかとは浮かさない
・つま先は前に向けて
・前のめりにならないよう体を起こし
気持ちの良い範囲で伸ばす

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)

コロナワクチン3回目について

- 当院での3回目ワクチンは【モデルナ】のみとなります
- 当院で予約ができる方
当院で1回目・2回目とも接種された方で3回目の接種券が届いている方
- 予約受付開始…1月下旬より予定
■予約方法：電話のみです
受付日時：火曜と木曜日のみ 午後2時から4時まで
※接種券を必ずお手元に用意してお電話ください
- 接種日程…2月下旬より予定
■曜日・時間：月曜日 午後2時～3時半

詳細内容、予約開始日・接種日が決まりましたら再度お知らせいたします。

春の太巻き



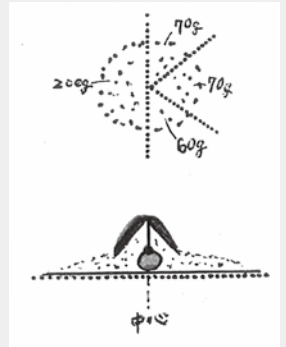
保健部
コーナー
あつたが
レシピ
8

【材料】

- ・すし飯（白） 400g
- ・桜でんぶ …… 20g
（または棒チーズ2本）
- ・青菜（野沢菜） 40g
- ・紅生薑 …… 10g
- ・焼き海苔 …… 2枚

【作り方】

- ①巻きすの上にのりをタテ長に置き、その上に、すし飯半分を広げる。（その際上・下1.5cmづつ残し左右の幅いっぱい広げる。）
- ②ヨコ中央に菜ばしを置き、向こうと手前にすし飯70gで山を作り、2つの山に全形のり1枚をふんわりとかける。（谷は菜ばしでしっかりと押さえ山の頂はゆとりを持たせる）
- ③谷に紅生薑を1列並べ、その上に桜でんぶを入れ、菜ばしで押さえ落着かせ、ガクを1本置く。
- ④両側の山と山を寄せ合わせて、両外側の山肌に野沢菜を並べる。（山頂に近いところは少し厚めに、山裾は薄くなるように）
- ⑤巻きすごと90度、向きを変え、両端を開き、残しておいたすし飯を入れて平らにならし、巻き込む。
- ⑥元の位置にし、手前からしっかりと巻き込み、ぬれ布巾でのり巻きの両端を押さえ整える。1本を7つに切り分ける。



◎ご購入申し込みは 友の会事務所 診療所窓口まで

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2022 2月号 380円 好評発売中

若い組合員が続々と 群馬

けんこう教室 コロナ禍のメンタルケア

オミクロン株とは お金をかけない健康法

うちでも元気 体操&脳トレ

まのチカラ 福井県越前町

食と健康 大根まるごと使い切り

発行＝協賛医療研究所 〒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



私の健康法 ③

朝の散歩

20数年、千葉公園への散歩を続けている。季節毎に公園内に咲く花や、池の渡鳥を楽しみ、そこで知り合った仲間達と「おはよう」の挨拶を交わす。それが私の「幸せで健康的な」1日の始まり。

市田 照子

友の会では、皆様の声を伺って、友の会・診療所としてできること、市町村や国に対して働きかけることなどの課題を明らかにして、取り組みたいと思います。

友の会 アンケートのお願い

同封したアンケート用紙について

2022年度 「新春のごとく」中止のお知らせ

今年の「新春のごとく」も新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。ご了承ください。

俳句

枯葉散る小さき杜の御神燈 まちこ

早池峰の地図を見違はるは冬ざれか きくえ

飾り白ふるさと守る農守る 楓

笹鳴やひらきしまの旅の本 定子

皆様のご意見をお願いします。個人情報ですので、取り扱いには十分に注意致します。同封しました返信用封筒で回答ください。全ての項目への回答が難しい場合、できる範囲で構いません。ご協力の程、何卒お願い申し上げます。

2022年2月末までに、同封の封筒にてご返送をお願いします。

診療体制

2022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 糖尿病（予約）	秋谷	秋谷	秋谷 糖尿病（予約）	1・3・5 秋谷 2・4 蛸井
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。夜間の受付は18:00～20:00です。