



林 隆恵

みんなの医療

~~~~~

No.268 2022.5.27

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

~~~~~

診療所と協力し、 健康づくりと仲間づくりをすすめましょう！



ちば北部健康友の会会長

中村 先勝

ちば北部健康友の会の皆様、日頃より大変お世話になっております。

第50回定期総会は今年度も開催することができなかったため、2022年度の活動方針は4月の幹事会で確認・決議をさせていただきました。

何卒ご理解の程よろしくお願い致します。

さて、ニュース等でご承知の通り、ロシア軍のウクライナ全土への軍事攻撃は、多くの

の市民も犠牲となっています。戦争は断じて許されません。そして、今日の憲法9条の役割がますます重要になっています。

しかし、安倍元首相など自民党の一部や日本維新の会などから「核の共有」や憲法9条改憲の動きが強まっています。

憲法9条を持つ日本が先頭に立って、平和的外交でこの戦争をやめさせるべきではない

いでしょか。

日本でも、コロナによる生活困窮や経済格差が広がっています。

国はこのような苦しい状況においても、社会保障削減、年金改革などすすめ、10月に75歳以上の方への医療費負担2割化もしようとしています。

今年は6月に参院選挙が予定されています。私たちの要求・願いを受け止め、実行してくれる政治へ転換させましょう。

引き続き、感染防止につとめながら皆さんと友の会活動を進めていきたいと思ひます。よろしく願ひいたします。

いないことが示されています。

私は4月から大学院生としてスタートをきりました。これからの学びの中で重要であるのが、三心平等、そして三昧耶戒、すなわち本誓、平等、摂持の3つをしっかりと意識できるように

なれるかということ。これにより、自ずと何をすべきが見えてくるのではないかと思っています。皆様にも少しですが、診察を通じてその思いを伝えながら、さらに二人一人の生命の価値に気づき、生きていく時を大切に考えていただけたらと思っています。

苦しい時こそ、幸せとは何かに気づき、よりよい人生にすることができるとは。今年度も、ともに頑張りましょう。

今年度はコロナ感染症だけではなく、ウクライナでの戦争が発生しました。現代においてもなお、凄まじい人権侵害を目の当たりにして、あらためて「ヒト」の精神形成が一定のレベルに到達して

くるしお

ウクライナ戦争の報道は毎日陣取り合戦のような地図を写し、これを防衛省の技官がサッカー試合のように解説している▼これを見て、「ウクライナ頑張れ！」

と言っていて良いのか。たとえば彼の地ではコロナの感染状況はどうなのか。東洋経済ONLINEによれば、戦争開始時には1日7000人以上が感染し、予防注射は1回だけの人が全人口の11%で、その後は情報がないという。▼人々は地下壕や地下鉄にひしめき合って避難しているが、「3密」どころではない。上下水道などの不衛生状態も感染に追い打ちをかけているに違いない。その上、ロシア軍は医療施設まで攻撃し、このため、十分な隔離施設も医療体制もない。爆撃などで運び込まれた重傷者の治療優先のため、妊婦などは自力で産むしかないのだという。結核・心臓病・喘息の患者に必須な薬も届かない。地下での長い、手探り同然の闇闇での生活で精神を病んでしまう人も多い▼18世紀、露対仏・英はクリミア半島戦争を起し、戦死者よりも病死者が遙かに上回った。この時イギリスのナイチンゲールが活躍した。これにちなんで5月12日は国際看護師の日となった。▼戦争は独裁者がおこし、悲惨な目に遭うのは罪のない市民だ。

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。

〔会 長〕

中村 先勝

椿 森

〔副会長〕

渡邊喜代子

幕張町

〔事務局長〕

芳賀 真一

職 員

〔事務局次長〕

長谷川 詠香

轟 町

〔幹事〕

安喰 初美

園生町

麻生 定雄

園生町

石井恵美子

穴 川

伊藤芙美子

作草部

大園 忠夫

千草台

大野 和夫

園生町

小川 マキ

天 台

小島 恭子

園生町

小西 昭二

東千葉

椎名 福雄

天 台

坂本 知子

職 員

瀬下千鶴子

穴 川

高木 孝子

宮野木町

武井與里子

園生町

長谷 靖子

職 員

操 あい子

長沼町

〔会計監査〕

石川 泉

磯 辺

國本 貴恵

職 員

ちば北部健康友の会

活動方針

はじめに

2022年2月24日、ロシアは
ウクライナに軍事攻撃を開始しま
した。生命を奪い暮らしを破壊す
る戦争に私たちは断固反対の声を
あげましょう。

新型コロナウイルス感染症は、
2020年の第1波から現在第6
波と長引き、長期化しているコロ
ナ禍では経済格差・貧困格差も拡
大しています。友の会活動も制限
されることもありましたが、感染
防止対策を行い2021年度も各
活動に取り組みました。

2022年度も友の会の役割、
存在意義を発揮し、安心して住み
続けられるまちづくりをすすめて
まいりましょう。

2022年度活動方針

第1節 新型コロナウイルス感

染症に対する取り組み

診療所と情報共有し、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」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

2月に実施した友の会アン
ケートを集約し、ご記入いただ

いた困りごとや要望に対し取り
組めることに対応していきます。

人が繋がる機会を友の会の企
画で広げます。恒例のバザーの他、
園芸（仮）、歩こう会（仮）、身
近なテーマの学習会（終活や遺産
相続など）の企画を検討します。

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、地域
での健康チェックや班会の開催
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。

健康、趣味の各サークル活動
の宣伝を図ります。

(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
割化が今年10月に実施されま
す。これ以上の負担はご免です。

引き続き、「医療費窓口負担2
割化反対署名」に取り組みます。

2月に始まったロシアのウク
ライナ侵攻を口実に、敵基地攻
撃能力の保有や9条改憲の議論
を加速させようとする動きが起
きており、大変危険な局面を迎
えています。

私たち友の会は、人類の生命

と健康を破壊する一切の戦争政
策に反対し、核兵器をなくし、
平和と環境を守る立場で9条改
憲、非核三原則の見直しの議論
に対し反対の声をあげましょう。

取り組み署名は「憲法改悪を許
さない全国署名」と「日本政府
に核兵器禁止条約の署名・批准
を求める署名」です。

また、「子ども医療負担反対署名」
も継続して取り組んでいきます。

(3) 住みよいまちにするための活動
友の会アンケートで出され
た困りごとなどへの対応につい
て協議し、友の会として取り
組める事はすすめていきます。

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。

第5節 機関紙「みんなの医療」

を発行し広く活動を紹介

します

今後も新しいコーナーや特集記事
を企画し年6回発行を継続します。

是非、会員の皆様からも投稿
をお願いいたします。

機関紙を手配りできる方を募

集しています。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

2021年度役員の方々に留
任をお願いいたしました。任期
は1年間とします

身体的等の理由で退任された方
の補充を幹事の推薦で行いました。

財政活動

診療所内の友の会コーナーで
の会費受付も行い、会費納入の
推進に取り組みます。

新シリーズ

知っておきたい

介護保険①

今年で介護保険制度が始まり22年目を迎えます。知っているよう
で知らない介護保険について、毎日介護保険に携わっている私たち
がシリーズでお伝えしていきたいと思っています。「読んでもよく分から
ないなあ」と思われたら、ご来院の際にでもお気軽にお声がけくだ
さい。

シリーズ第1回目は、そもそ
も介護保険制度がどうして誕生
したのかについて振り返ります。
介護保険が施行される前は、
老人福祉制度により行政の「措
置」で、必要と判断された方に
サービスが提供され、利用料は
世帯の所得状況に応じて負担し
ていました。しかし、高齢化が
進むと介護が必要な高齢者も増
え、国庫負担が増大して限界を
迎え「介護の社会化」「多様な
介護の選択」を謳い文句とし、
2000年に介護保険制度が施
行されました。これにより多様
なサービスが利用できるよう
なった一方で、サービスを利用
した方は所得に関係なく一律一
割の費用負担が発生することに
なり、低所得者には大きな負担

このシリーズでは、いざ利用
するときに知っておきたい基礎
知識から、今後の動向や問題点
までシリーズでお伝えしてい
きます。次回は対象者や申請方法
について説明します。

地域支援室



平和について 考えましょう



あぐい 初美
安喰

ロシアによるウクライナ侵略から2か月が経ちましたが、停戦協議が進まず未だに戦争が続いています。がれきの町や負傷者の映像が映し出されるたびに一刻も早い終結を願わずにはいられません。

国際的な世論でロシアを包囲していくことが平和的な解決につながります。「ロシアはウクライナの侵略やめよ」の声をあげていきましょう。

日本では戦後77年間平和な社会が続いており、戦争の記憶が薄れています。中心市街地の7割が焼け野原になり、多くの方が犠牲になった千葉空襲があったことを知っている人は少なくなっているのでは無いでしょうか。今こそ、多くの尊い命と幸せな生活を奪い去る戦争の悲惨さと平和の大切さを語り継いでいくことが必要です。

千葉市内特に稲毛区は、かつて「軍隊の町」と言われるほど軍事施設が集積していました。千葉公園内や作草部公園、椿森公園の中には往時を偲ばせる戦跡が残っています。作草部にあった気球聯隊第2格納庫は民間倉庫として使用されていたのですが、老朽化により2020年に解体されました。議会で建物の一部を保存するよう求めましたが、4月から千葉公園内に立体構造物の「ダイヤモンドトラス」が展示されました。戦跡を巡り、平和について考えたいですね。

薬局だより

実務実習の受け入れをします

現在薬学部には4年制と6年制がありますが、調剤薬局や病院、ドラッグストアで薬剤師の資格を持って働くためには6年間の教育課程を修了し薬剤師国家試験に合格しなければいけません。この6年制は平成18年度から始まりました。修業課程が2年間延長された理由として、薬剤師を目指す学生には基礎的な知識・技術はもとより、豊かな人間性、高い倫理観、医療人としての教養、課題発見能力・問題解決能力、現場で通用する実践力を身につけることが求められており、特に臨床の現場において相当期間の実務実習を行うなど、実学としての医療薬学を十分に学ばせる必要があるからだそうです。その

ためのカリキュラムとして、薬学5年生のときに薬局と病院における6か月の長期実務実習が義務化されています。昔は薬剤師の業務と言えば調剤や医薬品の管理など対物業務がメインでしたが、今はかかりつけ薬局・薬剤師の機能が重視され、「服薬情報の三元化・継続的把握とそれに基づく薬学的管理・指導」「24時間対応・在宅対応」「医療機関との連携」など対人業務へのシフトが求められています。一例をあげると、今までは窓口で薬をお渡しした後は次回の受診日まで患者さんにアプローチすることはなかったのですが、今は薬をお渡しした後もしちゃんと服薬できているか、薬の効果や副作用は出ていないかなどを確認し、必要に応じて患者さんから得た情報を医療機関にフィードバックすることが義務づけられています。

薬剤師により大きな責任と役割が期待されている中で現場での経験や知識がますます重要になってきており、大学の授業だけでは知れない多くのことを実務実習を通じて学んでいくことが必要になっています。この度でんだい薬局では10年ぶりの実務実習を受けることになりました。実習期間は5/23から8/7までになります。指導役の薬剤師が学生を常に見守り安全に努めて参りますので、お薬をお渡しするときの服薬指導など、みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。

てんだい薬局 坂本 知子



～ 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。～

太ももストレッチ・筋トレ & 脳トレ

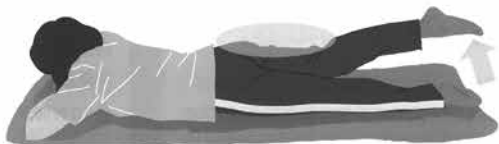
今回は太ももを中心に鍛えます。太ももは大きな筋肉で、体重や膝関節を支える役割のほか、立つ／座るといった日常動作にも使われます。しっかりと鍛えて、いつまでも自分の足で動けるようにしましょう！呼吸は止めずに、無理なく行ってください。

レッツ体操

3

ももの裏側とお尻の筋トレ

うつ伏せになり、膝を伸ばしたまま右足を少し浮かせる。これを5秒間ずつ5～10回行う。
※左足も同じように行う



頭の下に両手を置き
腰を反らないように

4

脳トレ トントン・スリスリ

- ①右手はパーにして右ももをスリスリと擦る。同時に、左手をグーにして左ももをトントンとたたく。これを10秒間ずつ行う。
- ②右手はグーにして右ももをトントンとたたく。同時に、左手をパーにして左ももをスリスリと擦る。これを10秒間ずつ行う。



スリスリ

トントン

2

ももの前側の筋トレ

- ①イスに座って右膝を伸ばし、そのまま5秒数える。
- ②ゆっくりと下ろす。
※左足も同じように行う



お腹に力を入れて
上半身はまっすぐ

1

ももの裏側のストレッチ

- ①イスに浅く座り、右足を前に伸ばして踵をつく。
- ②上半身を少し前に傾けながら、両手を右のももから膝の上あたりへ動かし、ももの裏側を伸ばす。これを10秒間ずつ1～2回行う。
※左足も同じように行う



猫背にならないよう
視線は前へ

北部診療所よりお知らせ

●特定健診・健康診査 がん検診を受けよう

千葉市にお住まいの方は5月以降、千葉市より下記健診のお知らせが届きます。

日本人の死因の約6割は生活習慣病で、その半数はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）関連疾患です。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満をベースとして、高血糖、高血圧、脂質異常が複数重なった状態のことです。

メタボリックシンドロームは自覚症状がありませんが、生活習慣を改善せずに放置すると、動脈硬化を進行させてしまう為、心臓病や脳卒中、その他重症な合併症（糖尿病の場合は人工透析や失明）などの重大な病気を引き起こす原因となります。

生活習慣病予防のため、健診をしましょう。検査項目は、検尿、血液検査（脂質検査、血糖検査、肝機能検査）などです

●がん検診について

二次精密検査について

がん検診はあくまでがんの疑いがあるかどうかを広く調べるスクリーニング検査です。

がんの一次検診で精密検査が必要と判定されても、すぐにがんと診断されたわけではありません。二次精密検査を受けて初めて、がんであったのかどうか、もしがんであったとしてどれくらい進行しているのか、どのような治療が最適であるかなどが分かります。要精密検査と判定された方は、必ず二次精密検査を受けましょう。

<北部診療所では健診をご希望の方は>

月～金曜日の午後2時～午後4時の間に千葉市のご案内をご持参の上、ご来院ください。

定期受診されている方は、診察予約時にご持参ください。

●夜間外来

当面「月曜日・水曜日・金曜日」のみとさせていただきます。
火曜日、木曜日は休診です

「コロナワクチン3回目の予約受付について」

6月以降の接種予約につきましては、予約状況により受付を終了させていただく場合がございます。

3回目の接種券が届いた方で、これから接種をご希望の方は千葉市の集団接種でのご予約をおすすめいたします。

ポーク 甘辛炒め煮

保健部
コーナー
あったか
レシピ
10

(材料) 4人分

- ・豚肉…………… モモ肉300g
バラ肉200g
- ・玉葱…………… 3ヶ
- ・白滝…………… 2玉
- ・酒、正油、砂糖… 各大さじ2.5杯
- ・根生善せん切り… 大さじ1
- ・白いりごま…………… 大さじ1.5
- ・サラダ油…………… 大さじ2



(作り方)

- ①玉葱はスライス、白滝は包丁を入れ、ゆでこぼす
- ②鍋に調味料を入れ、豚肉と白滝を炒め、生善を加え、玉葱と共に炒り蒸し、味つけする
- ③仕上げに、いりごまをふる

◎ご購入申し込みは
友の会事務所で
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

MINI-IREN

2022 6月号 380円 好評発売中

コロナ禍の仲間たち 山梨

けんこう教室 受けようがん検診

地域の声を集めて 福岡

うちでも元気 体操&脳トレ

まぢのチカラ 特別編 山梨県

食と健康 糖尿病を予防するには

発行＝民医連医療研究所 〒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

バザーのお知らせ

提供品のおねがい

当日の売り子さん
店員ボランティア **大募集!**

7月16日(土) 9:30~13:00
診療所駐車場奥



一人暮らし
歩くのも買物も大好き
三食しっかり食べて、体を動かす
家でじっとしている事は、ほんとんど無い
毎日7000歩位平気
良くなるが来てくれる
時を忘れてお喋りに花が咲く
残された人生
楽しみを見つけて
生きて行きたい
体操会の一人

私の健康法 ⑤

さくら咲く根はアスファルト持ち上げて
河津桜走者の両手テープ切る
桜もちありますの札湯の街に
雪やなぎ月に揉まれて能の舞
定子

診療体制

2022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 糖尿病(予約)	秋谷	秋谷	秋谷 糖尿病(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 江藤
午後	休診			乳児健診 (第1木曜日)	休診	休診
夜間	秋谷		秋谷		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。
※当面夜間外来は月・水・金のみとなります。