



No.270 2022.9.30

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



松本典子

みんなの医療

税金の使い方考えたことありますか？

防衛費5兆円 暮らしに使えば

全日本民医連会長

増田 剛

いつでも元気 2022 9月号
ハーフタイムより転載

困ったことに、防衛予算を現在の倍、つまりは11兆円にするという案が出ています。現在世界第9位の防衛(軍事)予算が、11兆円なら3位になります。

増額の根拠は、ウクライナ情勢や北朝鮮の動向、そして台湾有事を想定して、日本の防衛力を抜本的に強化すべしということなのでしょう。でも、それが本当に良い方法でしょうか？

想像しましょう。〇〇海峡の緊張が遂に限界を超え、同盟国Aと対立するB国の間で戦争が始まってしまったら…。A国の戦闘機は日本国内に沢山ある基地から発進するので、B国のミサイルは当然日本に向かって飛んできます。

多くのミサイルの撃ち合いで、美しい日本の風景はあつという間に変貌し、何万という国民が殺されます。運が悪ければ50基以上ある原発(廃炉決定済も含む)のどれかが破壊され、大量の放射能がば

らまかれます。多くの国民はその後、数十年間住む場所を失うことになるでしょう。

こんな想定は現実離れでしょうか？私はそうは思いません。紛争の平和的解決への努力を行わなくなった時、一体何が起きるのか、歴史が証明しています。

絶対に戦争を起こしてはいけません。どんなに軍事力を強化しても、無傷で終わる戦争などありません。国土が小さく、そこに1億を超える国民が密集しているこの国を、軍事力で守るといふ発想そのものが間違っていると私は思います。

「私たちから攻め込むことは決してしません」「万が一のための最低限の自衛力しか持ちません」「ですから、お互いに攻め込まないという約束をしましょう」。

こうした平和外交を徹底することでは、日本の安全は守れないと思います。この考え方は既に国連憲章に記されており、あの大戦の教訓から国際社会が到達した決め事なのです。

南西諸島に自衛隊を配備し、9条改憲を議論するなど、今の政府のやり方では、かつて近隣国との緊張が高まり、戦争勃発の危険につながるのでは？

6月3日の東京新聞1面に「防衛費5兆円暮らしに使えば…」との記事が載りました。現在約5.4兆円の防衛費を倍にするなら、あと5兆円以上が必要です。その5兆円があれば、約1.8兆円で大学教授業無償化が実現、4.8兆円で年金受給者(4051万人)に年12万円増額、5.2兆円で公的保険医療の自己負担をゼロにできるというのです。

逆に今の社会保障費から5兆円が奪われたら…。年金が12万円減額、現役世代の医療費窓口負担が3割から6割に！そんなこと絶対に許してはいけません。



事務所前の庭に咲く秋明菊

くるしお

今年の猛暑が尋常ではなかったせい、我が家で今、おかしな紛争が起こっている。最近、妻が長年の習慣を破って、炊飯器で炊いたご飯をそのまま保温にしておくことによって室内の空気を暖め、エアコンの効果を弱めているのだから、炊いたご飯をいったん小分けにして冷蔵庫に保存し、毎回食べる分だけをレンジで温め直して食べようと言いつつ出た。我が家は2人だけだけれど、採決するといつも妻が勝つというしくみになっているので、この方式が定着するようになった。▼しかし冷蔵庫で冷やした分、冷蔵庫の背中から熱が放射されるのだから、結局はプラマイゼロだと少数派の私は思う。人間は暑いとき、汗を流すが、この汗は実は体内の熱を放射し、外気を温めているのだ。エアコンだって、室内の空気を冷やすために、室外機は驚くほど熱い空気を外に出している。▼数十階建てのマンションやオフィスビルがひしめく大都会ではそれぞれの部屋にエアコンがついているのだからその吐き出す熱気はすさまじいものだろう。そのせいで今年の夏が特に暑かったとは言わないが、いったんエアコンで快適な涼しさを知ってしまった人類はもう元には戻れない。▼再生可能エネルギー対策が急がれる。

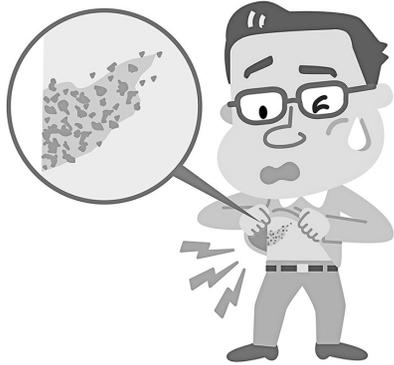
带状疱疹を

知っていますか

稲毛診療所健康
友の会ニュース
第174号より転載

細山公子所長のお話

体の一部に赤くて痛いブツブツができ、痛みが長引く病気で、胸やおなかの片側に、水疱を持った発疹が帯状にできるのが带状疱疹と名がついています。顔にも手足にもできることがあります。子ども



か。

ものところに水ぼうそう（水痘）にかかると、虫に刺されたような水疱が体のあちこちにできますが、これは痛くはありません。水痘はかかって間もなく、かさぶたとなって治りますが、この水痘の原因である水痘ヘルペスウイルスは、水痘が治っても体の中の神経節に居続けるのです。そして、年配になり免疫力が低下すると带状疱疹を引き起こすのです。治療が遅れると痛みが長引いて厄介です。この頃増え



てきているので、周りに経験者がいる方も多いのではな

いでしょう。带状疱疹はつらい病気なので、今は50歳を過ぎた人に対して、予防のためのワクチンが開発されています。子どもの水痘を予防する水痘ワクチンも带状疱疹の予防にある程度有効ですが、带状疱疹ワクチンは70〜90%の有効率です。問題は高価なこと。1回2万円のワクチンを、2カ月あけて2回打つ必要があるのです。带状疱疹後の疼痛はつらいので、値段は高額なものの打つメリットはありません。でも！高すぎる。進んだ自治体によっては、この带状疱疹の費用の助成をしてくれるところも出ています。千葉もそう

なっていますね。まだ完治していないので、途中経過ですが、私の带状疱疹の経験談です。今回は2回目の带状疱疹で、かなりつらいものがありましたので、参考になるかわかりませんが、なめてはいけないよという自戒を込めて書きました。

私の経験談

私が初めて带状疱疹になったのは、7〜8年前だったでしょう。その時は背中左側でした。今回は、8/19（金）の頭痛からでした。頭なので脳に何かあってはいけないと土曜日でもやっている脳外科に行きました。「左大後頭神経痛」と診断され「ぶつぶつが出来始めたらすぐ皮膚科に行ってください。」と言われて帰ってきました。それから2日後の月曜日夜に額にぶつぶつが出来始め、翌日の火曜日8/23に皮膚科に行きました。自分でもこれは带状疱疹だとわかりました。（2日目と計算）「安静にしてください。」と水腎症の私に影響がない薬を処方してくれました。

後での反省ですが、火曜日水曜日は顔の腫れがそこまで目立たないのいいことに仕事に出たままです。疲労やストレスからくると思われるのに、今までと同じように動いていました。発疹は、額と頭から顔にきて、そしてだんだん顔が腫れて木曜日（4日目）には左眼がふさがってしまい、それでも在宅で仕事を休んでしまいました。金曜日8/26（5日目）には不安で眼科に行きました。目の中は大丈夫と言われ、ほっとして帰って来たのですが、1日4回〜5回の点眼薬や軟膏をつけるのに、眼が腫れているため自分ではできず、娘の手を借りました。仕事を休んで車の運転や食事の支度も娘が引き受けてくれました。

同じ日に皮膚科の先生の所に行くことになり、先生からは、土日が入るので、緊急外来用に宛先のない紹介状をもらいました。ぶつぶつが出来始めてから5日目8/25の夜、右眼も腫れ始め、翌日には両目が塞がったらどうしようと不安で気分も体調も最悪でした。紹介状をもらったものの、受け入れてもらえる病院を見つけないことができず、土日2日間は無事に横になっていました。そして、8/29（9日目）月曜日に大病院に紹介状を持って受診し、痛み止めと腫れを押さえる薬を処方されました。

この原稿を書いている時は、頭痛がしてから18日目になりました。両目はすっかり開き、今は左眼から頭左側にかけてのしびれと時々頭痛があります。水疱は瘡蓋になってまだ残っています。後遺症が心配ですが、まあじっくり付き合っていくしかないと思っています。带状疱疹かな？とちょっとでも疑問をもったら、本当に早目の治療をお勧めします。そして、私のように仕事をしたりしないで、「70歳だから静かにしてください。」と先生に言われた通り、体を休めて下さいね。今は、带状疱疹のワクチンもあるので、保険がきかないので高いのですが、検討の余地ありと思います。お金の問題でなく、高齢になつてからは大変つらいし、どこに出来るのかもわからないので、少しでもリスクを減らしたいですよ。（E.H.）

新シリーズ
**知っておきたい
介護保険③**

介護保険で利用できるサービスは大きく分けて自宅で利用する訪問型と通所型に分かれます。訪問型には訪問介護、訪問入浴、訪問看護、訪問リハビリ等があります。訪問介護では、ホームヘルパーが自宅で入浴や排泄、食事などの介護をする他、調理・掃除・買い物などの生活介護を行います。通所型にはデイサービスとデイケアがあります。どちらも送迎車にて施設に通所し、食事、入浴、レクリエーション等をおこないます。二つの違いはリハビリの有無です。北部診療所はリハビリ専門職が在籍するデイケアです。定期的に外出して運動することや、同世代の方と交流することや、心身機能の維持向上や認知症予防の効果がります。最

近は半日型や短時間型のデイも増えています。
【事例】
Aさん（男性・要介護1・1割負担・独居）
診療所併設のデイケアを週2回利用しています。物忘れが進行し、デイケア利用日を忘れるようになりました。ご本人、ご家族、デイケアと相談し、デイケア利用日に訪問介護を利用し朝の準備と送り出しをお願いしたところ、順調に利用でき、人の時間の不安を軽減することができています。
※参考（利用料）
デイケア
1回約900円、
昼食代（自費）600円
訪問介護（身体30分未満）
1回約300円



薬局 だより

薬局のサービス紹介 〜薬剤師訪問〜

薬局が提供しているサービスの一つに薬剤師訪問があります。これは通院が困難な方や、薬が指示通りに飲めない状況にある方のお宅に薬をお届けして、その方に合った薬の調剤方法や管理方法を決めて継続して薬が飲める環境を作っていくサービスです。通院は困難だけでも薬の管理は自分でできるといふ方には玄関先でお薬をお渡しし副作用が出ていないか、薬はどの

程度服用できているのかなどを確認し医療機関へフィードバックします。薬の飲み忘れが多いという方には1週間分の薬がセットできるお薬カレンダーを使用したり、薬剤師より頻繁に訪問しているヘルパーさんや訪問看護師さんのサポートによって服薬が維持できるケースもあります。

薬剤師訪問は介護保険の「居宅療養支援」又は医療保険の「在宅患者訪問管理指導料」を算定して行っています。介護保険でサービスを受ける場合には基本介護認定を受けている(要支援1〜要介護5)必要があります。例外として介護保険に加入している40歳以上で、がんや神経疾患などを含む16種類の特定疾病と診

断された場合は65歳未満でも介護保険が利用でき「居宅療養管理指導」の対象となります。医療保険では在宅で療養して通院が困難な方である必要があります。いずれの場合も医師の指示が必要となります。

1回の訪問料金は介護保険1割負担の場合で517円、医療保険1割負担の場合で650円になります。

てんだい薬局では火曜日・水曜日・木曜日の午後に薬剤師訪問業務を行っています。緊急に薬が必要になった場合には当日中にお届けしています。必要の際は薬局までご連絡ください。

てんだい薬局 並木道子

お困りごとが ありませんか



初美 安 ぐい 安

9月1日は防災の日です。いつ発生するかわからない大地震への備えをしておくことが大切です。マグニチュード7クラスの首都直下地震が発生する確率は、今後30年以内に70%と想定され、推定される被害が甚大であると指摘されています。

9月1日は防災の日です。いつ発生するかわからない大地震への備えをしておくことが大切です。マグニチュード7クラスの首都直下地震が発生する確率は、今後30年以内に70%と想定され、推定される被害が甚大であると指摘されています。

8月28日に千草台小学校で避難所開設訓練が実施され、視察をしました。体育館に町内自治会ごとにブルーシートで区画が

また、体育館にはエアコンが設置されていないので、避難者の健康を考えると早急に設置することが必要です。

避難所での一番の問題はトイレです。マンホールトイレが5基設置されていますが、外にあるため不衛生で、衛生状態を保つために人手が必要になります。慣れないトイレで体調不良にならないように、安心して排泄できる環境を整えていかなければならないと感じました。

訓練では発電機や投光器、無料公衆電話、飲料水、食料なども展示されました。安心して避難するためには何が重要なのか地域の皆さんと話し合い、避難所充実のために市に要望を届けていきたいと思っています。

～ 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。～

きれいな姿勢をつくる 胸と背中

座位姿勢に続き、きれいな立位姿勢のつくり方です。簡単にできる「姿勢チェック」と、きれいな姿勢を維持するための胸と背中の体操を紹介します。

レッツ体操

2

胸と背中の体操 II

- ①足を肩幅より少し広めに開いて立つ。
- ②4つカウントしながら肘を引いて胸を張り、両肩の肩甲骨を寄せる(両手はグー)。
- ③4つカウントしながら肘を伸ばして背中を丸め、両肩の肩甲骨を離す(両手はパー)(10回×1〜3セット)。

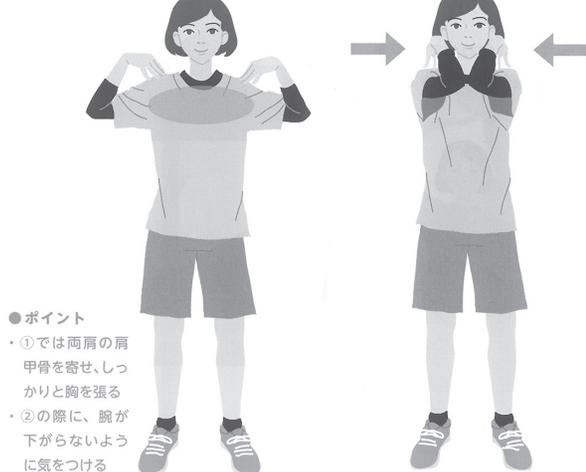


- ポイント
- ・②の際に腰を反りすぎないように気をつける
- ・③の際に頭の位置が下がらないように気をつける

1

胸と背中の体操 I

- ①両手を肩に置いて胸を張り、足を肩幅に開いて立つ。
- ②4つカウントしながら肘を近づけ、身体の正面で閉じる。
- ③4つカウントしながら①の姿勢に戻る(10回×1〜3セット)。

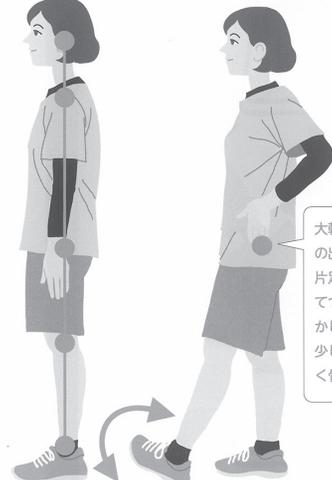


- ポイント
- ・①では両肩の肩甲骨を寄せ、しっかりと胸を張る
- ・②の際に、胸が下がらないように気をつける

きれいな立位姿勢 「姿勢チェック」

- ・鏡に対して横向きに立つ(誰かに見られてもOK)
- ・耳の穴・肩(肩峰)・股関節中央(大転子)・膝関節中央・くるぶしの位置が一直線になるように背筋を伸ばす

一直線になっているかチェック!



大転子は太ももの骨の出っ張った部分。片足を1歩前に出してつま先を左右に動かした時に、骨盤の少し下のあたりで動く骨が大転子です

北部診療所よりお知らせ

今年度の千葉市特定健診・健康診査、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2023(令和5)年2月28日まで

健診のお申込みは、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。

コロナウイルス感染防止のため、なるべく月曜～金曜の午後2時から午後4時までの間に受付にお越しください。

※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。

コロナウイルスワクチン 4回目接種について

10月以降、インフルエンザワクチン接種開始予定の為、診療所での4回目の接種は9月いっぱいまで終了予定です。

4回目対象の方で接種がまだの方は、千葉市の集団接種や接種可能な他医療機関でご予約をお願い致します。

【発熱外来の受診について】

咳がなく、熱もない場合でも、鼻水やのどの痛み等の風邪症状がある方は発熱外来の対象です。

発熱外来を受診される場合は、必ずお電話をお願い致します。直接のご来院はご遠慮ください。(電話は午前8:30より)

尚、下記のように制限をさせていただいております。

- 受付人数を制限しています。
当院に受診されたことがある方のみ、受付しています
- 小児の受付は診療する医師により、年齢制限がございます
- 夜間外来は秋谷所長の診療日のみとなります
但し、夜間外来ではPCR検査等は行っておりません

今後も、感染者が多くなった場合、受付・制限等の変更や発熱外来、夜間外来を休止させていただく場合がございます。何卒ご理解とご協力をお願い致します。

前号に続き、沖縄料理をご紹介します。

◎クワイリチー (昆布の煮物)

(材料)

- 豚バラブロック…… 200g ----- A -----
- 刻み昆布 …………… 60g
- こんにゃく …………… 1枚
- かまぼこ …………… 1/2本
- サラダ油 …………… 大さじ2
- ・ 茹で汁… 大さじ2
- ・ 酒………… 大さじ2
- ・ みりん… 大さじ1
- ・ 砂糖…… 大さじ1

(作り方)

- ①豚バラ肉はかぶる位の水を加え、30分位ゆで、とり出し、冷まし、短冊に切る。
- ②刻み昆布は水でもどし、ざるにとり、水気を切る。
- ③こんにゃくは短冊切りにし、かまぼこはうす切り。
- ④サラダ油大さじ2で豚肉・こんにゃくを炒め、Aの茹で汁・酒・みりん・砂糖を加え、刻み昆布・かまぼこを加え、まぜながら約15分位煮る。

保健部 コーナー

あったか レシピ



◎サーターアンダギー

(材料)

- ・ 卵…………… 2ヶ
- ・ 角砂糖…… 100g
- ・ 小麦粉…… 200g
- ・ B・P …… 大さじ1/2
- ・ 塩…………… 2つまみ
- ・ ビーナツ …… 50gきざむ
- ・ サラダ油… 大さじ1/2
- ・ 揚げ油

(作り方)

- ①1口大に丸める。
- ②サラダ油で揚げる。

◎ご購入申し込みは 友の会事務所 診療所窓口まで

あなたと医療をつなぐ月刊誌

いつでも元気

2022 10月号 380円

好評発売中

沖縄医療生協50年

けんこう教室 不妊治療(下)

お金をかけない健康法

うちでも元気 体操&脳トレ

まちのチカラ 岩手県岩泉町

食と健康 おにぎらず

発行一徳保健医療研究所 〒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



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!**

10月29日(土) 9:30~11:30
診療所駐車場奥



健康友の会は皆様の
会費で運営・活動して
おります。
会費の納入をよろし
くお願いいたします。
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。

《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。



診療体制

2022年7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 (第三木交替医師) | 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。
※夜間外来は月・水・金のみとなります。
コロナウイルス感染状況により、診療体制を変更することがあります