



川口 京美

みんなの医療

No.271 2022.11.25

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

仲間をふやしましょう！

友人知人を会員におさそいしましょう。

ふれあいの大切さ

コロナ感染症が話題となつて3年。私達の日常生活も大きく変化しました。

現在のところ、コロナウィルス感染症の患者様は減少していますが、街に活気が戻ったかといえば、安全とはいえない状況は続いています。多くの時間を家の中で過ごし、また仕事も在宅で行う方も多く、直接人が触れ合う機会が極端に減った印象です。

そういえば、私が北部診療所に勤務を始めた頃、診療所主催で年に2回、友の会旅行で患者様とバス旅行を行っていました。日頃、ほとんど仕事をしている毎日でしたので、友の会一日旅行がありがたく、いつも旅行が終わると、今度は家族で同じコースを周るということが何度もありました。

直接観たり、聞いたり、話したりすることは記憶に残りません。特に感覚的に残るのはその土地の香り。感覚器では原始的な、大脳辺縁系に直接作用する「嗅覚」は、とても強く人の記憶に影響しています。脳への刺激は生きていくにはとても重要なことだと思っています。

余談ですが、私はAEAJ認定アロマテラピーアドバイザー

「友の会の役割」

ザーです。一緒に香りを学んでみませんか？

北部診療所友の会の存在

は、単に医療との関わり、北部診療所のサポーターとしての役割だけではありません（いつも大変感謝しております）。大きな意味は、私達と共に、医療を通じて自らの役割を再発見し、多くの仲間と共同の作業を行うことによつて、自らが社会において必要とされていると認識できることにあります。

人から感謝されたり役に立つということは、生きる希望に繋がっていきますし、自然と笑顔になれるのではないのでしょうか。

人は基本的には「孤独」だ
 と思っています。でも「孤立」
 してはいけなと思っています
 す。社会において、何かでき
 ることを、どんなことでも
 やってみることによって、信
 頼関係が生まれ、孤立化を防
 ぐことになるのではないで
 しょうか。診察していると、
 短時間ではあっても、充実し
 た毎日となるはずですよ。
 友の会の入会を心からお待
 ちしています。

北部診療所

所長 秋谷 弘樹



★インフルエンザワクチン
接種料金の会員割引があります。

64歳以下の方
600円割引

10月から後期高齢者の医療費窓口負担2割が開始、長らくコロナ禍など私たちの暮らし・生活への「不安」が一層高まっています。健康で安心して住み続けられる街づくり、いのちと暮らしを守る運動を拡げるために仲間増やしにご協力ください。

お知り合いや友人等、入会をお勧めしたい方を是非ご紹介ください!!

共同組織拡大
強化月間が
スタートしました!!
10月～12月

くろしお

私事であるが、ここ数年食べ物で食道に詰まって、胃にも落ちず、吐くことも出来ず、30分くらい、洗面所で苦しむ症状が時たま起こるようになった。昨年7月、北部診療所から紹介状を貰って千葉大で内視鏡検査を受けたところ、胃と食道のつなぎ目のところが、不具合になっているとのこと。手術を勧められたが、そのときは咀嚼に気をつければそれほど頻繁に起こることでもないので辞退した。▼ところがこの春頃からわりと頻繁に詰まるようになった。改めて7月下旬に再検査し、結局手術をお願いした。手術は内視鏡やメスをまとめた管を食道に差し込んで処置するのだという。切ったところは特殊なホチキスで留め、傷が治ると自然と胃に落ちてゆくのだという。▼それから予備検査が大変で、X線・MRI・血管のエコーその他、7〜8回、歯科医院に回され歯の清掃まで行った。何で歯と、身体が傷を治すために全力を挙げるので、口腔内が不潔だと、思わぬ病氣などが出るのだという。▼今の医学の進歩は革命的だ。人生100年の時代では、死ぬまで生かされているという感じだ。

民医連共同組織活動交流集会in山梨の オンライン集会へ参加して

「共同組織」って何？

友の会のことを勉強できる
と思って、初めて全体会へ参
加しました。

そこで、患者や、地域の人
たちとのつながりである友の
会は、民医連運動を積み上げ
ていく基盤となる組織として
2010年の民医連綱領改定
で、「共同組織」という名前・
位置づけになり、民医連のあ
らゆる活動のパートナーと
なったということです。

今回の集会にはコロナ禍で
困難な中、地域で地道に広
がっている平和、環境・福祉

を守る取り組み、居場所づく
り、健康づくり、乗り合い交
通など174事例もの活動報告集
がだされていきました。

全国で、日夜、診療所の職
員と共に、「困った」に寄り
添い、地域で見守りや支えあ
いのネットワークを広げ、公
的な制度を求めて運動してい
る人たちがこんなに大勢いた
ことに、感動しました。

記念講演の京都大学大学院
主任教授（近藤尚己氏）は、
2000年に甲府共立病院で
臨床研修をスタートされたDr
で、その後ハーバード大学公
衆衛生大学院フェロー等を経

て、今回「貧困・格差による
健康問題と共同組織の役割」
について、お話しくださいま
した。民医連で育った先生が、
22年後、共同組織について講
演してくださるとはなんとう
れしいことでしょう。最強の
講師だと思いました。

先生は、「治療した患者が、
地域で健康に暮らせるよう
に、つながりが大切。そこに
友の会（共同組織）の役割が
ある。個人も組織もつながり
が力になる、地域活動への参
加で、健康長寿は12%上った。
コミュニケーションサロンを
町に作ると、介護認定率が半
減する。心華やぐつながりの
場をたくさん作ることです。」
とお話しくださいました。

石井

共同組織活動交流集会（第15回）

9月11日（日）、12日（月）
の2日間、会場は千葉健生病
院に参加、両日とも15人位で
した。一日目は山梨勤医協の
倒産と再建の斗いと教訓。今
まで少しは聞いていました

が、職員と患者友の会が力を
合わせて再建できよかったで
す。北部診療所も建物、所長、
職員、患者さんの移り変わりも
あります。気軽に安心して診
てもらえる北部診療所の存在

は地価も上がると言った患者
さんもあります。

二日目は千葉健生病院友の
会の事務局長さんのおやくに
たてれば市、食料や生活用品
の無料提供の場を2ヵ月に1
回2020年12月から始め、
喜ばれている、職員や近隣の
事業所の協力をえているとの
こと。お米600キロの寄付の申
し入れもあるそうです。

小川

保健部 コーナー あったか レシピ ⑬

◎きのこご飯



（材料）5～6人分

・米	4カップ
・水	4.4カップ
・だし昆布	15cm1枚
・酒	大さじ2
・ぶなしめじ	200g
・まいたけ	
・えのき茸	
・きくらげ	4g
・油揚げ	2枚
・人参	50g
・醤油	大さじ2
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ2
・塩	小さじ1/4
・花かつお（小袋）	2パック

《トッピング》
・青味 いんげんまたは三つ葉
ハツタケの薄切り

（作り方）

- ①米はだし昆布と酒を加えて普通に炊く。
- ②きのこ類は石突を取り、小房に分ける。きくらげは水に戻し石突を取り、大きいものは細く切っておく
- ③油揚げは湯通しして1cm角に切る。人参は3cmの細切り。
- ④鍋に②、③を入れAを加えて落し蓋をして煮詰め、からいりした花かつおを混ぜる。
- ⑤炊き上がったご飯に、④を汁ごとさっくりと混ぜる。
- ⑥茶碗に盛り、焼きハツタケの薄切りや青味を散らす。

新シリーズ

知っておきたい 介護保険④

自宅で受ける訪問サービスの続
きと福祉用具の説明をします。

「訪問サービス」続き

訪問入浴：自宅に入浴設備や
簡易浴槽を積んだ移動入浴車な
どで訪問し、入浴の介護を行いま
す。

利用料は全身浴で1回1400
円程度。

訪問看護：訪問看護ステーション
や医療機関の看護師などが、主
治医の指示のもとに、自宅を訪問
し、病状を観察したり、診察の
補助などを行います。

利用料は1回30分未満の利用
で500円位。

訪問リハビリ：理学療法士や作
業療法士、言語聴覚士が自宅を
訪問し、リハビリテーションを行
います。

利用料は60分で700円～900円位。
居宅療養管理指導：医師、歯
科医師、薬剤師、管理栄養士、
看護師などが自宅を訪問し、療
養上の管理や指導を行います。

「福祉用具」

日常生活の自立を助ける用具
を貸し出します。①車いす ②車
いす付属品（クッション等） ③特
殊寝台 ④特殊寝台付属品 ⑤床
ずれ防止用具 ⑥体位変換器 ⑦
手すり（工事を伴わないもの） ⑧

スロープ（工事を伴わないもの）
⑨歩行器 ⑩歩行補助つえ ⑪認
知症老人徘徊感知器 ⑫移動用リ
フト（つり具を除く） ⑬自動排泄
処理装置（要支援1、2要介護1
の方は①～⑥⑪～⑬は原則とし
て介護保険の対象になりません。
ただし、日常的に歩行や起き上が
りが困難な方については対象にな
る場合があるので、ケアマネジャー
に相談ください）

「福祉用具購入」

腰掛便座、シャワーチェア等、
レンタルに向かないものは購入と
なります。

購入については負担割合により
ます。

「住宅改修」

手すりの取り付け、段差の解
消などが対象。上限20万までの工
事が、負担割合に応じてできます。
工事の内容は対象外もあります。

薬局 だより



「食間」：食事の約2時間後（食事中の服用ではない）

もし、薬を飲み忘れたら場合、気づいた時にすぐに飲みますが次の服用時間が近づいている場合はその分は飲まずに次回からいつものように飲みます。決して2回分を一度に使用してはいけません。

なお、薬の種類によっては飲み忘れたときの対応が異なる場合があります。薬を受け取るときに事前に確認しておくとう良いでしょう。

1. 用法・用量を正しく守る

飲み薬は決められた量よりも多く飲めばさらによく効くというものではなく逆に副作用や中毒などが現われる危険もあります。

「食前」：食事の約30分前（胃の中に食べ物が入っていない）

「食後」：食後約30分以内（胃の中に食べ物が入っているとき）

はなく腸で溶けて効くように工夫された薬もあります。そのため、むやみに嚙んだりつぶしたり、またはカプセルをはずしたりしてはいけません。飲みにくい場合は他の形状に変更できることもあるので相談してください。

3. 薬の飲み合わせを確認する

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと十分な効果が得られなかったり、逆に効き過ぎて体に悪影響を及ぼしたりすることがあります。お薬手帳やかかりつけ薬局・薬剤師を利用して飲み合わせなどをチェックしてもらうことができます。ぜひご利用してください。かかりつけ薬局・薬剤師についてご不明な点があればお気軽に薬局までご相談ください。

てんだい薬局 檜島 和樹

お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安喰

今年には政令市移行30周年です。稲毛区役所ができてから30年が経過し、設備の老朽化が進んでいるため、大規模改修工事を実施します。今年12月から2024年12月まで2年間のをかけて、移転をしない居ながら施工という方法で工事を進めていきます。外壁、屋上防水、内装、電気設備などの改修が行われます。

改修後は、現在1階と2階

に分かれている市民総合窓口課が1階に集まり、西部市税事務所稲毛出張所も1階に移ります。また、2階には町内自治会関係、防犯や防災など地域のことを相談する部署が集まるのでワンフロアで用が足り、利便性の向上が期待されます。

9月議会で大規模改修に係る工事請負契約の議案審議をした際に、駐車場の改修について質問をしました。以前、車い

す利用者から駐車場の路面がへこんで水たまりができる箇所がいくつもあって通りにくいので改修してほしいとの要望を担当課に伝えていましたが、未改善のままになっていたのです。

市は今回の大規模改修で駐車場の改修は予定に入っていないと回答しましたが、市民が利用しやすい駐車場に整備すべきと求めました。委員会質疑の後、とりあえずの修繕として、へこみが埋められて平らになり、白線も引き直されました。市民の声を市に届け、改善していくため引き続き頑張ります。

～ 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。～

腰痛予防・姿勢維持のための腹筋の体操

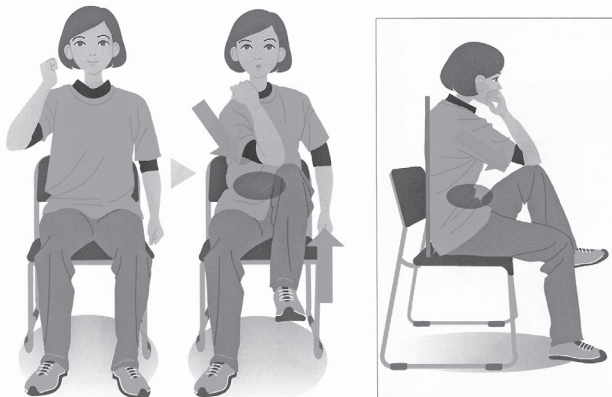
今回は腰痛予防や姿勢維持に効果的な、腹筋をほぐしたり鍛えたりする体操です。身体を支える腹筋が弱くなると、腰痛や姿勢の崩れにつながる恐れがあります。積極的に身体を動かし、きれいな姿勢を保ちましょう！

レッツ体操

3

腹筋をひねる筋トレ

- ①イスに浅めに座り、右肘を前に出す。
 - ②息を吐きながら左足を浮かせ、左膝と右肘をつけるように身体をひねる。
 - ③ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回×1～3セット）。
- ※右足も同じように行う

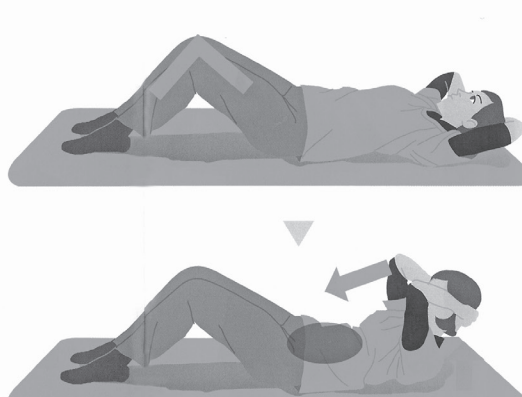


- ポイント
- ・息をとめないように気をつける
- ・お腹に力を入れることを意識する
- ・上半身が前に倒れすぎないように気をつける
- ・膝と肘は近づけられる範囲でOK

2

腹筋全体の筋トレ

- ①仰向けになって膝の角度を90度にして、手は頭の後ろで組む。
- ②息を吐きながらおへそを覗き込むようにして、肩甲骨を床から浮かせる。
- ③ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回×1～3セット）。

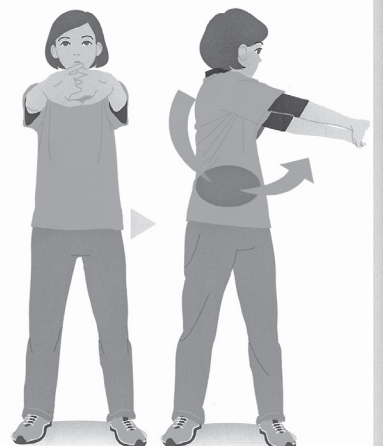


- ポイント
- ・息をとめないように気をつける
- ・お腹をしっかりとおへそを覗き込むことを意識する

1

腹筋のストレッチ

- ①足を肩幅よりやや広く開いて身体の前で手を組み、手のひらを前に向ける。
 - ②息を吐きながら身体を左側にひねり、そのまま静止する（10秒×1～3セット）。
- ※右側も同じように行う



- ポイント
- ・ひねったあととも息をとめず、自然な呼吸を繰り返す

北部診療所よりお知らせ

コロナウイルスワクチン 4回目接種について

診療所での4回目の接種は終了いたしました。

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。

＜インフルエンザワクチン接種 予約受付中です＞

◆一般料金 1回 **3,900** 円 2回目 **3,400** 円 (税込)

◆友の会会員料金 1回 **3,300** 円 2回目 **2,800** 円 (税込)

◆接種日に65歳以上の千葉市在住の方 1回 **1,800** 円※

※自己負担免除の場合は確認書類を当日必ず持参ください

友の会会員は、**600** 円割引となります。お知り合いの方に入会をおすすめください!!



苔玉作り教室

9/14
10/21

初めての苔玉作り

可愛らしい姿に魅せられて、苔玉作りに挑戦しました。「初雪カスラ」と「アイビー」の二種類で作りました。備長炭に根を切らない様に被せて、その上から丁寧に苔を巻いて更に別の苔を綺麗にかぶせ、野球ボール位の大きさにします。次に苔が外れない様に特殊な糸を、縦・横・斜めとまわしピンで固定し終了です。と書くとは簡単に聞こえますが、この糸の巻き具合で成功か失敗かが決まります。一個は、殆ど手伝ってもらった甲斐があり綺麗に仕上がりましたが、私が作った方は、糸の巻が強く形も歪んでしまい、不安定な為に再度糸を外して硬さや丸みを調整して出来上がりました。今は玄関に並べ時々戸外で陽に当て元気に育っています。(K)

かわいいなあ

夫が長い間病気の時、家にあつた鉢物をみんな処分してしまい、私以外、息をしている物が無い毎日です。そんな時、友の会の長谷川さんから声をかけていただき参加しました。二つ苔玉を作り、ソファの前のテーブルに置き「かわいいなあ」「元気にしてるなあ」と眺め、持ってみて軽くなったら水をあげています。面倒見ながら、息しているものがあるのはいいなあ、ちよつとも手をかけてあげる物があるの

家で娘と作りました

ずいぶん前に千葉公園で苔玉作りに申し込んで、上手に作れたのに枯らしてしまいました。今回友の会で苔玉作りをやるというのでさっそく申し込みました。少し早く着いてしまったのですが、すぐに1対1で教えてもらって、作る手元がよくわかりました。家に帰って飾ったら、娘が気に入って1つ持って行きました。2回目の10月は、都合がつかず、材料だけいただいて娘と一緒に作ることにしました。すてきな苔玉ができました!(T)

職員紹介



北部診療所
デイケア
高沼 風彩

10月よりデイケアにてお世話になります。高沼 風彩(たかぬま なぎさ)です。まだまだ未熟者ですが精一杯頑張っていきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2022 12月号 380円 好評発売中

点字版『いつでも元気』

けんこう教室 コロナ後遺症

統一協会問題とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まのチカラ 千葉県多古町

食と健康 子どもと作るクリスマスのおやつ

発行＝神保町医療研究所 〒113-0034 東京都文京区神保町2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

◎ご購入申し込みは
友の会事務所
診療所窓口まで

会費納入のお願い

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致します。

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。

俳句

秋咲いて主なき庭月遊ぶ
潮風と燈台灯臺の秋
この道の話しかけるおしろいの花
稲刈って少し淋しき風立てり

まちこ 楓 きくえ 定子

診療体制

2022年11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	1・3・5 秋谷 2・4 江藤
		糖尿病(予約)		(第三木交替医師)	糖尿病(予約)	
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

年末年始休診
12/29 (木)～1/3 (火)