

網代 芳子



みんなの医療

~~~~~

No.273 2023.3.24

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

~~~~~

今年で友の会は50年！

機関紙「みんなの医療」への

寄稿文をお願いします。

日頃より友の会活動にご協力いただきありがとうございます。

1973年（昭和48年）9

月30日に、北部診療所友の会が結成され、第1回総会（結成総会）が清澄寺で開かれてから、今年9月で50年を迎えます。

そこで、この50周年を記念し、機関紙「みんなの医療」に会員の皆さまからの寄稿文を掲載させていただきたいと考えております。

当時を振り返って行事や活動での思い出、今後の友の会へのメッセージなど、ぜひとも寄稿をお願いいたします。

原稿は約400文字（1、

000文字。

なつかしい写真掲載のみでも大歓迎！（いつ頃の何の写真かをお願いします）。

「みんなの医療」には、数回に分けて掲載いたします。

ご不明な点は、友の会機関紙部まで（043-206-0560）

ちば北部健康友の会

第51回定期総会 活動方針案

第1章

はじめに

コロナウイルス感染症の発生から3年になりましたが感染への不安は無くならず、経済格差・貧困格差も依然として改善ができていません。

政府は5月から季節性インフルエンザと同じ5類へ移行すると決まりましたが、高齢者や基礎疾患のある人への医療体制や医療費・ワクチンの公費負担がどうなるか不安です。

そして、2022年2月に始まっ

たロシアによるウクライナへの侵攻から1年。停戦・収束がまだ見えていない状況の中、岸田政権は今後5年で43兆円の防衛費とするなど軍拡・増税を進めています。日本が戦争する国になるのか？平和な国になるのか？今、その岐路に立っています。

軍拡のための増税、震災復興税やコロナ対策資金の防衛費への流用など、国民の命や生活に税金を使わず、国民へのさらなる負担で軍事費を増やそうとしています。

このような情勢の中、2023年9月にちば北部健康友の会は結

成50年を迎えます。

結成時を振り返り、その役割と存在意義を発揮して平和とくらしの危機に立ち向かってまいります。

第2章

1年間の活動のまとめ

第1節 新型コロナウイルス感染症に対する取り組み

この1年間、第6波、第8波までの感染拡大がありました。が、診療所と感染拡大状況等の情報の共有をして、各活動における感染防止策などを行い、状況により行事の中止なども行いました。

インフルエンザワクチン・コロナワクチンの予約方法など（次ページに続く）



2014新春のつどい

くろしお

私は今、黄斑変性症の治療のため、千葉大病院の眼科に通っている。両眼のガラス体に注射を打つのだ。ほんの雀の涙一粒の10分の1くらい！今までは会計で9,000円だった。それが1月以来、1回18,000円の窓口負担になった！私は別の病気でも昨年の秋、同病院で手術をした。この手術をするに当たり、安全を確認するために、血液検査、レントゲン・CTスキャン・MRI・果ては放射線検査まで。これらの医療費は私の年金に重くのしかかる！更にこの検査の過程で、思わぬ画像が映り込んだ。副腎の側に、ゴルフボールくらいの血腫があるのだという。代謝内科の医師は手術を当然として手術を担当する泌尿器科に回された。先日の診察では手術の日程を宣告されるのだと思っていた。▼が、私が脊椎間狭窄症の後遺症で、杖を突きながら診察室に入ってくるのを見て、医師は「その年では命と引き替えの手術になります。平均余命はあと5〜6年。私が身内なら手術は回避させます。」とさっぱり。▼「でもこれは私（担当医師）の見解ですので、次回診察までに結論を出します」と、3月中旬にもう一度相談することになった。▼福祉を削って軍事費に回すという岸田首相の何でも閣議決定するのは許せない。

「みんなの医療」に掲載しました。

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に取り組む

友の会アンケートの困りごとの中から、通院や買い物などの交通手段がない、人との交流が減ったことによる居場所づくりについて検討を開始しました。バス旅行、新春のつどいは2022年度も中止といたしました。

新しい企画で『苔玉作り』を2回開催しました。通常バザー(10月)・リンゴバザー(12月)は各1回ずつ開催し、会員の皆様に献品や購入にご協力をいただきました。

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
コロナウイルス感染状況により、地域での健康チェックや保健講座の計画は立てられませんでしたが、天台地域の健康体操は感染拡大時を除き行いました。

機関紙へ「あったかレシピ」「レッツ体操」「私の健康法」の掲載をしました。

前年に比べるとサークル活動の感染拡大中の自粛は少なくなりました。

機関紙にて各サークル紹介を掲載しました。

(2)社会保障制度改善、平和活動に向けた活動

介護保険制度の改善署名(140筆)、日本政府に核兵器禁止条約・批准を求める署名(145筆)、憲法改悪反対署名(48筆)に取り組みました。

この間の要求が反映され、千葉市のこども医療費薬局負担が8月から薬局での窓口負担が無しとなります。

原水爆禁止世界大会への代表派遣はありませんでした。

平和行進は稲毛駅と千葉駅での宣伝行動に参加しました。

(3)住みよいまちにするための活動

2022年12月に千葉市市政の学習会を開催し、高齢者施設や外出支援などについての報告・意見交換をしました。

交通手段の困りごとは、移送サービス事業者とエリア拡大に向けた協議が始まり、運転手の確保などに取り組んでいます。

共同組織活動交流会(9月)オンライン参加、日本高齢者大会・京都(11月)現地参加2名

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情報・意見交換を行いました。

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。

たのしく、ためになる機関紙

をめざし、年6回発行しました。

毎月、編集会議を行っていきます。新連載シリーズでは「知っておきたい介護保険」を掲載しました。

コロナの状況もあり手配りの方の交流会の開催は計画できませんでした。

第6節 体制づくり

総会が開催できず、2021年度役員の方々に留任をお願いしました。任期は1年としました。

四役会議、幹事会を毎月各1回開催しました。

財政活動

会費納入は、秋の共同組織拡大月間を中心に診療所出入口に友の会コーナーを設置し、納入の声掛けを行いました。また、機関紙でも会費納入を呼びかけました。

通常バザーは年2回計画をしましたが、コロナ感染拡大のため1回の開催でした。

リンゴバザーは今回も多くの方に購入していただきました。

第3章 2023年度活動方針 案

第1節 コロナウイルス感染症に対する取り組み

5月以降、コロナウイルス感染症が5類へ移行しますが、引き続き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機関紙「みんなの医療」を通じて会員の皆さんに発信します。

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

楽しく、人が繋がる機会、居場所作りを企画していきます。恒例のバザーの他、おしゃべり会、歩こう会、暮らしのためになる身近なテーマの学習会を企画します。

春のつどい、バス旅行はコロナの感染状況・5類移行後の対応を踏まえ検討します。

第3節 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
地域での健康チェック、保健講座の計画をいたします。

健康、趣味の各サークル活動の紹介を機関紙で図ります。

(2)社会保障制度改善、平和に向けた活動

大軍拡、大増税に反対する署名、マイナンバー強制取得反対署名、介護保険制度の改善署名、憲法改悪反対署名、日本政府に核兵器禁止条約・批准を求める署名、18歳までの医療費窓口負担無料化署名に取り組みんでいます。

原水爆禁止世界大会への代表派遣、平和行進への参加計画をします。

(3)住みよいまちにするための活動

交通手段の困りごとへの対応は、NPOなのはな幕張の移送

サービスと運行エリア拡大に向けた協議を継続し、2023年度中の運行実現を目指します。

年1回の市政学習会を開催いたします。

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。

診療所管理会との懇談会を計画します。

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

年6回発行を継続します。友の会結成50周年企画として、当時の振り返りや募集した

寄稿文を掲載いたします。

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

任期は2年間となります。各専門部の体制を確立していきます。

財政活動

定期的に友の会コーナーを配置し、会費納入の推進に取り組みます。

各企画、活動を通じ、新しい会員の拡大に取り組みます。

通常バザー1年2回、リンゴバザー1回を計画します。

新シリーズ 知っておきたい 介護保険⑤

●介護保険事例

先日、92歳のAさんがご自宅で他界されました。93歳で認知症の奥様と二人暮らし。服薬管理ができず、毎朝ヘルパーが訪問し、服薬介助やデイスタービスの送り出しをしていました。昨年末までは歩いてトイレや台所まで移動していたAさんでしたが、年明けから身体機能が低下し寝たきりに。すぐに訪問診療が入り、訪問看護が連日点滴を実施。ヘルパーも朝・昼・夕の3回に増やし、食事や口腔ケア、排泄介助をして夫婦を支えました。動けないAさんからの要望に認知症の奥様も疲れ、Aさんも施設入所に同意をしたため、ご家族と施設を探してもう少しで有料老人ホームへの入所が決まる、というとき亡くなられました。もともとマイペースなAさん。頑固な面もありましたが、寝たきりになってからは常に周囲に感謝をされ、最期まで意思をもって生活されました。これからもサービス事業所と連携して奥様の支援は続きます。

お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安喰

「この頃ものをしまった場所や約束をよく忘れる」「何度も同じことを話している」などの症状があると認知症ではないかと心配になる方もいます。歳を重ねると老化によって誰でも物忘れなどが出てくるもので、放っておいても日常生活に支障はありませんが、認知症は脳の神経細胞の変性や脳の血管の障害などから起こるもので適切な対応をしないと症状が進み、日

常生活やコミュニケーションに支障をきたします。早期発見できれば回復の見込みも高まるため、異変を感じたらすぐに検査をすることが大事です。

千葉市では認知症の早期発見・早期対応のための簡易検査の制度が始まります。対象は認知症のリスクが疑われる65歳から89歳の方です。特定健診を受診した際に問診を受けて、記憶に関する項目に2つチェックが

入った方には市から認知症の簡易検査を受けるようにお勧めする連絡があります。市のお知らせに載っている医療機関で無料で簡易検査を受けることができます。簡易検査を受けて医師がさらに専門の検査を受けたほうがいいと判断した場合は、専門の医療機関の受診を勧められます。専門の医療機関を受診する費用は自己負担になります。この制度の実施は10月頃になる予定です。

検査を受けるかどうかは自分で決めることですが、早期発見のため、ご活用ください。

薬局だより



薬の供給不良の件(その3)

新聞やテレビのニュースなどですでご存知の方もいらっしゃると思いますが、今、後発医薬品を中心に、医薬品の供給不足が続いています。その種類は、全医薬品の3割におよぶと言われています。その件につき

めには政府は薬価(国が定めた薬の価格)の安い後発医薬品の導入を推奨してきました。後発品は患者負担減にも繋がるため、薬局としても後発品を積極的に取り入れてきました。その割合は全国統計で、2005年の32%から2021年の79%まで伸びています。

現在の後発医薬品の供給不良の原因はふたつあると考えられます。

まずは「みんなの医療262号・264号」でお知らせしておりますが、あれから2年近くが経ってもこの状況は落ち着く見通しもなく、それどころか後数年は続くだろうと言われています。

ひとつ目は、原薬(薬を作る大元の材料)の殆どを輸入に頼っているために、コロナ禍やウクライナ侵攻などの社会情勢によってその供給網が不安定になっていること。ふたつ目は、1つの薬を作っていれば利益が上がる先発メーカーとは違い、

多くの種類の薬を作らなければ

多くの種類の薬を作らなければ

多くの種類の薬を作らなければ

～ 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。～

指の体操&脳トレ

今回は指の体操です。つかむ力とひらく力を身につけましょう。

レッツ体操

4

指タッチ脳トレ

- ①両手の指先を合わせて輪をつくる。
- ②親指だけ離して、10回タッチする。(レベル★)
- ※人差し指、中指、薬指、小指でも行う
- ③親指と人差し指だけ離して、同時に10回タッチする。(レベル★★)
- ※人差し指と薬指、中指と小指など他のペアでも行う
- ④目を閉じて上記を行う。(レベル★★★)



指でつくった輪が大きくなるように意識しながら行う

3

指の筋トレ～ひらくカ～

- ①右手の爪の上に左手の指先をそれぞれ乗せる。
- ②右手は外側へ開くように、左手は内側へおさえるように力を入れて釣り合わせる。10秒間ずつ1～2回行う。
- ※左手の爪の上に右手の指先を乗せて、同じように行う



指でつくった輪が大きくなるように意識しながら行う

2

指の筋トレ～つまむカ～

- ①小さい紙を用意する。
- ②親指と人差し指で紙の両端をつまみ、外側へ引っ張る。10秒間ずつ1～2回行う。
- ※親指と中指、親指と薬指、親指と小指のペアでも行う



1

指のストレッチ

- ①右腕を前に出し、手のひらが前になるように指先を立てる。
- ②左手で右手の指を軽くおさえ、手前に引く。10秒間ずつ1～2回行う。
- ※左手も同じように行う



肩はリラックス肘は軽く曲げる

子どもの医療費助成制度の 薬局窓口負担の撤回実現 8月から無料に！

県内唯一千葉市だけが実施していた薬局窓口での保護者負担がついになくなります。

昨年12月議会で薬局窓口撤回を求めた日本共産党の代表質問に、市長が「見直しをする」と答弁し、2月議会で薬局窓口負担撤回の条例改正案が提案され、可決されました。

この署名は北部友の会でもとりくんできましたが、あきらめずに私たちの声を上げていくことが大切だと感じた出来事でした。

政治と私たちの生活は一体です。医療、介護、社会保障など、くらしと平和を守るためにこれからも声を届けていきましょう。

友の会アンケート

ご協力のお礼 ならびに ご報告

昨年、2月に会員の皆様にアンケートを行いました。

ご協力いただきありがとうございます。

回答アンケートの抜粋版は、別紙（A4両面）をご覧ください。

また、このアンケートに記載された困りごと・要望の中で、現在協議をすすめているものとしては・・・

●交通手段の要望

→ 送迎サービス運行について、事業者と協議をすすめています

●人との交流・つながりが減った

→ おしゃべり会などを2023年度中に開催予定です

※進捗状況など、今後も機関紙でお知らせいたします。



宮野喜久子さんをお訪ねしました。健康法をお聞きしたら、「朝昼晩の3回の食事を必ず摂る事」とはほほ笑んでいらつしやいました。これからもお元気で！

**お誕生日
おめでとうございませう**
友の会では、85歳以上の会員の方にお誕生日のお祝いに絵手紙のプレゼントをしています。絵手紙サークルの方が色付けして下さった季節のお花などが描かれています

◎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報誌

いつでも元気

MIN-IREN

2023 4月号 380円 好評発売中

特集 訪問看護師
戦争とは何か①
お金をかけない健康法
レッツ脳トレ
まのチカラ 石川県穴水町
食と健康 学童期の食事と健康

発行＝新保健康医療研究所 〒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

バザー提供品のお願い

去年は7月に行った夏のバザーですが、今から提供品の募集を始めます。

日程はまだ未定ですが、5月号のみんなの医療でお知らせいたします。

運ぶのが大変な場合は、友の会までご連絡下さい。こちらからお伺いいたします。

提供品は、診療所窓口または、友の会事務所まで。

ご協力どうぞよろしくお願いいたします。



第51回定期総会のお知らせ

コロナ禍で、通常の形での総会を見合わせてきましたが、2023年度 第51回定期総会を下記のように行うことになりました。

日時：2023年4月22日（土）午後2時から3時（1時間）
場所：健康会館 2階

※感染拡大状況により開催中止となる場合があります。

感染対策として①総会参加人数を制限いたします。（定員10名）②開催する時間を1時間といたします。③マスク着用は必須条件です。④飲食はありません。（各自でのペットボトル持参は可です）

以上、ご理解とご協力をお願いいたします。

当日、ご参加をされる場合は事前にお申込みをお願いいたします。定員となり次第、受付を終了させていただきます。

事前申し込みは●友の会事務所にお電話でお申込み

電話043-206-0560 または

●別紙の参加申込書にご記入の上、切り離して診療所窓口にお渡しください。

診療体制

2023年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 （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

俳句
冬晴やすべての愁消えてゆく
きくえ
ふきのたう七人家族の朝餉かな
槇
咲き初めるたんぼの泥憫れなり
まちこ
伐採のテープ巻かれて芽吹きけり
定子