



No.274 2023.5.26

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



川口 京美

# みんなの医療

## 会員の声を診療所に反映させ 医療活動を発展させよう!!



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。

友の会は本年9月に結成50年を迎えますが、記念の集会等は行わず「みんなの医療」に皆様からのメッセージ、寄稿文を掲載したいと思いま

す。皆様からの寄稿文をお待ちしております。

5月からコロナウイルス感染症が5類へ移行されますが、ウイルス自体は無くなつていません。引き続き感染防止にとめながら、友の会活動に取り組んでいきたいと思

います。皆様、今年度もよろしくお願

いいたします。



北部診療所 所長

秋谷 弘樹

お世話になっております。北部診療所も新年度を迎え、新たに目標、予算を掲げ、順調にスタートをきっております。コロナウイルス感染症による影響で、この3

年、診療所では感染防止を含めて多くの時間を費やしてきました。ご協力をいただいた患者様、そして大変厳しい診療を耐え抜いてきた職員に対し、心からお礼を申し上げます。ようやく5月

からは、発熱外来を中止し、以前と同様に、診察室での診療を再開する予定です。この間、友の会の皆様も外出することができず、また人との会話が制限され、体調をくずされた方も多くいらっ

しやると思いますが、これからは積極的に外に出て、社会的にも健康を取り戻していただけたらと思っております。

さて、私達を支えていただいている友の会会員の皆様も、徐々に年齢も重ねており、コロナウイルス感染症での隔離期間も長く、なかなか一人一人の情報や、暮らし、思いが伝わりづらい状況となっております。様々な理由から、診療所の役割も少しずつ変化してきてい

るのではないかと思います。会員の皆様の情報をどのように得たら良いのか、そして、交流の場をどのように持つていったら良いのか、現在休止している班会、納涼

活動方針は2面に掲載されておりますのでご覧ください。

第51回定期総会は4月22日(土)に行われ、2023年度活動方針が決まりました。



第51回定期総会

会、バス旅行、勉強会などの企画を早速に話し合わなければならぬです。職員の意識も変えていかなければ、診療所の役割も限られたものとなってしまいます。北部診療所は、病気だけを診るところではなく、地域の生活を守っていける拠点として、これからも利用していただけたらと思っております。今ある時を大切に、多くの仲間とともに充実したものとしていきたいでしょう。今年度もよろしくお願

くるしお  
統一地方選前半戦では、維新が躍進した。今回は少し俗っぽい感想を述べたい。本気で読まないで欲しい。▼維新の発生地は大阪で、ここがミソだと思

役員紹介 (五十音順)

〔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
	荒木 幸子	職員
	石井恵美子	穴 川
	伊藤芙美子	作草部
	大岡 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
	高木 孝子	宮野木町
	武井與里子	園生町
	操 あい子	長沼町
〔会計監査〕	石川 泉	磯 辺
	國本 貴恵	職 員

第3章 2023年度活動方針 案

第1節 コロナウイルス感染症 に対しての取り組み

5月以降、コロナウイルス感染症

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。

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、居場所づく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などを企画します。

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。

毎年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。

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

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。

Dr. 秋谷の エッセイ コーナー



3月に偉大なアーティスト

である坂本龍一氏が旅立った。中学生であった頃、親友に勧められて何気なく聞いていたシンセサイザーの音がとても懐かしい。型に嵌らず、自分の好きな音楽、分野を創り続けた才能も努力も圧倒的であった。社会そのものを音楽を通じて変革できる、そんな情熱を秘めていた。

「Ars longa, vita brevis

(芸術は長く、人生は短い)」坂本龍一氏が好きな一節であったそう。もっと多くの作品をつくりたいと思っていれば、今を生きる私たちが

の言葉ともなる。今、時の大切さを改めて実感している。自らが愛し、創造してきたものが、確かに人々の心に響き、力となり、記憶に残る。生きていることに感謝し、好きな分野、一つのものに信念を持って集中することができれば、おそらく悔いのない人生となるだろう。



新シリーズ

知っておきたい 介護保険⑥

●介護保険事例

Aさん(51歳・女性)。40歳前にS状結腸癌の診断を受け、10年間手術や抗がん剤等の治療を続けてきましたが治療を断念。緩和ケア方向となり、介護保険を申請されました。

腰椎転移の影響で下肢麻痺があり、訪問当時はベッドからトイレまで掴まりながら移動しており、福祉用具貸与で手すりのレンタルを開始。病状により少しずつ身体状況が変化し、手すりから車いすへ、

トイレからポータブルトイレ

へ、ベッドからリクライニンググベッドへ、と福祉用具を更替していきました。Aさんは

病状を理解してはいるものの、身体機能の変化をようやく受け入れた頃にはまた一段階低下し、それを受け入れられる頃にはまた動かなくなり、を繰り返して、訪問すると、その悔しさや不安を吐露され、気持ちの波も激しくなり、その都度受け止め傾聴していただきました。

いよいよ一人でポータブル

ご主人が仕事でかける日中の排泄介助が課題となりました。ご本人の「自宅で過ごしたい」意向を尊重し、看護小規模多機能型居宅介護(看多機)をご紹介しました。看多機は、月々定額制で、訪問(介護・看護)、通い、泊まりが一体となったサービスです。ケアマネジャーも同じ施設で担当するため、Aさんと北部の契約は終了しますが、Aさんの前後を見通し、意向を確認しながら必要なサービスを提案することがケアマネの大事な役割だと考えています。Aさんはその後、新しい事業所やケアマネと関係を築き、自宅療養を続けています。

# 市議会を傍聴して

## みませんか



あぐい 初美  
安 初美

4月9日投票の市議会議員選挙で2期目の当選を果たすことができました。ご支持・ご支援いただいたみなさんの期待に応えらるよう全力で頑張ります。今後ともよろしく願っています。

みなさんは市議会の傍聴をしたことがありますか。昨年、千葉市議会の居眠り議員がテレビ

で取り上げられましたが、傍聴者がいるのといないのでは緊

張感が違います。自分が質問を

するときに傍聴者が多いと応援

力が入ります。私が初めて傍聴したときに感

じたのは、執行部の答弁が早口

で聞き取りにくいこととジェン

ります。女性議員の数も50人中11人22%で少なすぎます。市の方針の意思決定に女性の意見がもつと反映されるようさらに改善が求められます。

6月7日から第2回の定例会が始まります。市議会も新庁舎に移転して新しい議場での傍聴になります。音声の聞こえを支援する磁気ループの導入や子ども連れでも気兼ねなく傍聴できる専用室が設けられました。

市政の問題や税金の使い道についてどんな審議がされているのか、ぜひ多くの方にチェックをしていただきたいと思います。

# 薬局だより



## 医薬品の副作用について

お薬を服用したときに目的とした効果以外の有害な症状がでることがあります。風邪薬を飲んだら発疹がでた、ある血糖値を下げる薬をのんだらおならが増えた、新しい薬を始めたら吐き気がする等々。その薬と有害な症状との因果関係が否定できない時に副作用と定義されています。薬が販売される前に動物や人で試験が行われ、この薬にはどういった副作用がどの程度でるか事前に調べられています。しかし発売前の試験は多くて数千人と少ないため発売後に服用した患者さんでさらに副作用を

集積して安全性（や長期の有効性）が調査されています。

薬局でお薬をお渡しするときは、副作用の症状はでないか定期的に伺っています。

また発現頻度が高かったり重篤な副作用については薬が開

始になる際に自覚症状と対応をお伝えしています。副作用と

おもわれる症状が出た場合は原則医療機関に相談・受診を

してください。薬による副作用なのか、薬は中止か変更か、副

作用への治療は必要かなど医師の判断が必要になります。薬

師の判断が必要になります。薬師の判断が必要になります。薬

師の判断が必要になります。薬師の判断が必要になります。薬

師の判断が必要になります。薬師の判断が必要になります。薬

てんだい薬局では毎月数件の程度の副作用とみられる報告

があります。それらを製薬会社に報告したり、重篤な場合は厚生労働省に報告していま

す。厚生労働省及びPMDA(厚生労働省管轄の医薬品・医療機器管理機構)に報告された副作用はPMDAのホームページで

閲覧できます。医療機関からの情報により添付文書(薬の取扱説明書)の内容も更新され

ます。生命にかかわる重篤な副作用がわかり緊急に対応が必要な際は安全性速報(通称プ

ルーレター) / 緊急安全性速報(イエローレター)が厚生労働

省の指示により作成され、医療機関や報道機関に配布されテ

レビや新聞で公表されます。またPMDAでは、患者の皆様ま

たPMDAでは、患者の皆様ま

~ 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。~

# レッツ体操

## 足首・手首のほぐし & 筋トレ

足首や手首は多くの骨で関節を構成しており、しっかりとほぐしたり鍛えたりすることで身体の動きをスムーズにできます。

### 1 足首のほぐし

- ①左足を伸ばし、右足を曲げて左足にのせる。
- ②左手で右足のつま先をおさえて、足首を回す(内回し10回+外回し10回を1~3セット)。

※反対側も同じように行う

【応用編】

- ②で足の指に手の指を組み入れるようにしておさえる

●ポイント

- ・ゆっくりとやさしく回しましょう



### 2 足首の筋トレ

- ①仰向けになって右膝を曲げ、右足のもの裏を両手で支えて持ち上げる。
- ②右足の足首を軸にして、つま先で空中に数字を描く(1から10までカウントしながら)。

※反対側も同じように行う

【応用編】

- ②でほかの数字やひらがなを描く

●ポイント

- ・膝がぐらつかないように安定させて



### 3 手首のほぐし

- ①右腕を身体につけた状態で、右肘を90度程度に曲げる。
- ②左手で右手首のやや肘寄りの部分をやさしくおさえる。
- ③右手の指先は脱力した状態で軽く握り、手首を回す(内回し10回+外回し10回を1~3セット)。

※反対側も同じように行う

●ポイント

- ・腕が身体から離れないように
- ・肘が曲がりすぎないように注意



### 4 手首の筋トレ

- ①ペットボトルに水を入れ、右手に持つ。
- ②右腕を身体につけた状態で、右肘を90度程度に曲げる。
- ③左手で右手首のやや肘寄りの部分をやさしくおさえる。
- ④右手首を軸にして、ペットボトルを上下に動かす(上下10往復を1~3セット)。

※反対側も同じように行う

●ポイント

- ・ペットボトルの重さは水の量で調整する
- ・腕が身体から離れないように
- ・肘が曲がりすぎないように注意



てんだい薬局 並木

# 北部診療所よりお知らせ

## コロナウイルスワクチン予約ご案内

「令和5年春開始接種 オミクロン株対応ワクチン」

5月8日～8月31日の期間対象の方

当院で予約ができる方

- ・当院に受診したことがある方(健診、予防接種等のみでも可)
- ・初回接種(1回目・2回目)を終了した方 ※初回接種:従来型ワクチン
- ・前回接種から3ヶ月以上空いている方
- ・対象年齢:①65歳以上の方 ②18歳～64歳の方で基礎疾患があり重症リスクが高い方

### ●予約方法 電話のみです

受付日時 火曜と木曜のみ 午後2時から4時まで

接種券をお手元に置いてお電話ください。

9月以降の予約受付はまだできません。

### ●接種曜日・時間:月曜日のみ予定 初回 5/29(月)

午後2時30分～3時30分

## オンライン資格確認システム導入について

医療機関は、4月からオンライン資格確認システム導入が原則義務化となり、北部診療所でも導入準備をしています。

### オンライン資格確認システムとは

従来の健康保険証に代わり、マイナンバーカードを利用した保険情報確認のことです。

保険情報の他、患者さんの同意があれば服用薬剤、特定健診に関する情報についても医療機関がその場で確認できるシステムです。

なお、従来の健康保険証だけでも、これまでどおり受付はできます。

オンライン資格確認システムが稼働すると、医療機関へのシステム体制の評価として、「医療情報・システム基盤整備体制充実加算」を患者さんから算定できることになり、当日の診察料に加算をさせて頂くこととなります。マイナンバーカードを利用するかしないかなどで加算金額が違います。

オンライン資格確認システム導入の原則義務化をめぐり、全国保険医団体連合会(保団連)のアンケート調査で、約8割の医療機関が反対していることが分かりました。

マイナンバーカードを利用するかしないかで窓口負担金が違う医療費の差別化も問題があります。

千葉民医連はこの政策について、反対するとともに速やかな見直しを求めています。

～導入開始時期が決まりましたら、改めてお知らせをいたします～

患者さま一人一人に寄り添うことができる事務職員を目指して頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。



北部診療所 事務 藤村 知香

## 職員紹介



**友の会 50周年を記念して 原稿を募集しています**

「みんなの医療」に、これから数回にわたって掲載します。友の会の思い出、これからの友の会に期待すること等、ぜひ寄稿をお願いします。また、当時の写真がありましたらお貸し下さい。診療所待合室入口に原稿入れのポストを置きました。メールでお送りいただいてもOKです。 [yyjqf828@yahoo.co.jp](mailto:yyjqf828@yahoo.co.jp) まで。皆様からの原稿、お待ちしております。

## 診療体制

2023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 (第3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(予約) (第1・第2木曜日)	休診	休診
夜間	秋谷	休診	秋谷	休診	1・3・5 井上 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。

# 房総の地鶏ご飯

保健部  
コーナー

## あったか レシビ 飯

(材料5～6人分)

- ・地鶏もも肉 …………… 200g
- 酒 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/2
- ・牛蒡 …………… 50g
- ・人参 …………… 50g
- ・みつば …………… 6本
- ・紅生姜 …………… 25g
- ・調味料
- 酒 …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ3
- 砂糖 …………… 大さじ1
- だし汁 …………… 200cc
- ・米 …………… 4カップ
- ・水 …………… 煮汁+水=880cc



(作り方)

- ①牛蒡は洗ってささがきにし、水にさらし、さっと茹でこぼしておく。
- ②鶏肉は1cm角に切り、酒・塩で下味をしてから調味料で煮て牛蒡・人参を加えてひと煮立てする。
- ③ときあげた米に、煮汁と水で1割り増しにして炊き上げる。炊き上がった器具をのせておらす。
- ④全体を軽く混ぜ合わせ、茶碗に盛り紅生姜と青味をちらす。

献立のヒント:あじのピカタ、とろろ昆布汁

◎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

MINI IREN

2023 6月号 380円 好評発売中

民医連70年 希望を創る

けんこう教室 新型コロナ 何が変わる?

きらきら発電 宮城

レッツ脳トレ

まゆのチカラ 広島県安芸太田町

食と健康 歯の健康と食生活

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

## 友の会バザー

- 7月15日(土)
  - 9:30～11:30
  - 北部診療所駐車場
  - 雨天中止
- \*提供品をよろしくお願いたします。  
\*当日売り子ボランティア募集中!

俳句

メタセコイヤ雲つかまんと芽吹きけり まちこ

桜咲くピンクの処方箋いたただきぬ きくえ

花りんご山裾を縫ふ展覧車 榎

春惜しむ小川は音もなくゆけり 定子