



飯高 定子

みんなの医療

No.280 2024.5.22

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

定期総会のご報告とご挨拶 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52回定期総会は4月27日(土)に行われ、2024年度活動方針が決まりました。活動方針は紙面に掲載されておりますのでご覧ください。

昨年、友の会結成50年を迎えることができました。皆様のご支援に深く感謝申し上げます。

この間、コロナで自粛していた行事などが通常再開できるようにになりました。今後もバザー、おしゃべり会、健康体操、サークル活動等で人との繋がりが持てる機会がさらに発展できるよう皆さんと一緒にすすめていきたいと思っております。



2024年度 活動方針

第1節 友の会と診療所が協力した保健衛生知識の普及の取り組み

引き続き診療所と情報共有し、感染防止対策や今後のワクチン接種の動向や医療費負担などの情報を会員の皆さんに発信します。

第2節 人が繋がる機会と居場所づくりの活動

楽しく、人が繋がる機会や居場所づくりを企画します。

恒例のバザーは春と秋の年2回開催します。

おしゃべり会を2カ月に1回定期開催します。

日帰りバス旅行再開について検討します。

第3節 健康づくり、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、健康講座の計画をします。

健康、趣味の各サークル活動の紹介を機関紙で紹介します。

(2) 社会保障制度改善、平和に向けた活動

今年度は下記の署名に取り組んでまいります。

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

名、介護保険制度の改善署名

改憲阻止、憲法を守る署名、日本政府に核兵器禁止条約・批准を求める署名、現行の保険証を残してくださいの請願署名。 ※情勢により重点的にひとつの署名に

取り組みがあります。

原水爆禁止世界大会への代表派遣、平和行進の計画をします。

介護保険やイスラエル・ガザ戦争の学習会企画を検討します。

(3) 住みよいまちにするための活動

移送サービスの運行の実現を目指し協議をすすめていきます。

千葉市政学習会を開催いたします。

地域からの要求を聞くため、地域訪問の計画を検討していきます。

共同組織活動交流集会(2024年9月)への参加を計画します。

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。

診療所管理会との懇談会を計画します。

(2面へつづく)

くるしお

85歳を迎え、期限切れの数日前に、近くの警察署で運転免許証の返納を済ませた。▼6年前の高齢者講習では机上テストでは98点を取り、路上走行検査では、検査官から最後に「(運転が)うまいですね」といわれ、気を良くしていたが、それから数年経った頃、スーパーで買い物をして駐車場の出口でブレーキを踏んだが、車はゆっくりと前進を続け、そのまま黄色と黒のバーをへし折ってしまった。▼後で考えると、ブレーキはしっかりと踏んでいたのだが、靴の小指に当たる部分がアクセルにかかっていたようだ。3万円くらいの修理代で済んだが。▼5年前、池袋の交差点で87歳の高齢者が、幼い子どもとその母親を死なせたという事故が思い出された▼取り残された夫であり、父親であったまだ若い男性の悲しみとともに、元通産省技官・東京大学工学博士など、そうとうたる経歴を持った加害者は最後の土壇場で人生を破滅させた上、終末を5年間の刑務所暮らし。とんでもない事故を起こさないうちに運転を止めようと思った動機である。看護師の荒木さんに話すと「英断です!」ときっぱり。なんか吹切れた。▼とはいえ先日はじめて天台駅からステッキを頼りに診療所まで往復した。いや辛かった。

2024年度 役員体制

(任期1年)

新年度役員をご紹介します。

〔会 長〕

中村 先勝

〔副会長〕

渡邊喜代子

〔事務局長〕

芳賀 真一

〔事務局次長〕

木間 勇

長谷川詠香

〔幹事〕

安喰 初美

麻生 定雄

荒木 幸子

石井恵美子

伊藤美美子

大岡 忠夫

大野 和夫

小川 マキ

小島 恭子

小西 昭二

椎名 福雄

矢島 裕子

高木 孝子

操 あい子

〔会計監査〕

石川 泉

江澤 渉

(診療所職員)

(薬局職員)

(診療所職員)

(診療所職員)

(診療所職員)

友の会バザーのお知らせ

日時：7月20日(土)

午前9:30~11:30まで 雨天中止

場所：北部診療所 駐車場奥にて



提供品のおねがい

(未使用の品物)がございましたら、診療所までお寄せください。
ご提供の際は下記、ご留意ください

1. 食料品…砂糖・お茶・コーヒー・サラダ油・海苔等
尚、賞味期限がバザー当日以降(1か月以上)あるものをお願いします
2. 雑 貨…鍋・食器・洗剤・バッグ・スリッパ・文房具・おもちゃ・時計等
3. 衣料品…Tシャツ・靴下・ハンカチ・生地等(古着・使用済みの物品は、ご遠慮下さい)
4. 寝具類…タオル・シーツ・毛布・布団カバー等(未使用品をお願いいたします)

当日の売り子さん・店員ボランティアも募集中です!!

第5節 会員と友の会をつなぐ機

関紙「みんなの医療」を発
行し広く活動を紹介します

新連載を検討し年6回発行を
継続します。

機関紙を手配りできる方を募
集します。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1年間となります。

(2023年度~2024年度
2年任期)

役員の後継と専門部の体制の
確立をすすめていきます。

【財政活動】

月秋の会員拡大月間を中心に
友の会コーナーを配置し、会費
納入の推進と新しい会員の拡大
に取り組みます。

2023年10月から、月刊誌
「いつでも元気」の年間購読料を
一括払いとした場合、560円割
引の4,000円としました。秋

の拡大月間を中心に購読者を増
やしていきたいと思っています。

春と秋に友の会バザーに取り
組みます。

Dr. 秋谷の エッセイ コーナー

⑦



興味深い経済の書がある。ジャ
ン・ティローの「良き社会のた
めの経済学」だ。経済には素人
であるが、やはり学問の総合性
が生きる分野であると納得でき
る内容であり、とても面白い。

本書ではまず、今日の市場に
対する不信感の拡大、ポピュリズ
ムの台頭に対し、経済学が、哲学、
道徳といった社会科学に属する
ものであることを示すとともに、

経済学者はいかなる者であるか
を紹介し、さらに経済分析の有
用性と限界、企業の社会的責任
の概念につき述べている。続いて、
気候変動、失業、ユーロ危機、

金融危機、産業規制、デジタル
革命、イノベーション、企業統治
などの世界的諸問題につき、「情
報の経済学の理論」と結びつけ
ながら、従来のな典型的思考を
超えて解決すべきであると論じ
ている。本書の核心となるのは、

経済学者は、世界をより最良の
方向に導くために、第二に「共通
善」としての経済学を尊重すべ
きであるとし、全体として利益
を拡大する政策、制度を示すこ
とを提言。第二に、文化人類学、

法学、歴史学、心理学、政治学、
といった社会科学の再統合によ
り、幅広いネットワークとともに
議論すべきであると述べている。

私達が経済を議論する際、必
要とする情報量と質の限界、あ
るいは分析不足の中で、比較的
狭い範囲での社会、専門分野領
域での利益を考えがちである。
しかし、相反するものの不利益

を要とする情報量と質の限界、あ
るいは分析不足の中で、比較的
狭い範囲での社会、専門分野領
域での利益を考えがちである。
しかし、相反するものの不利益

を要とする情報量と質の限界、あ
るいは分析不足の中で、比較的
狭い範囲での社会、専門分野領
域での利益を考えがちである。
しかし、相反するものの不利益

ビキニデー集会に参加して

北部診療所 事務 藤村 知香

私は、2月29日と3月1日の2
日間、静岡県で開催されたビキニ
デー集会に参加しました。

1日目に行われた分科会では
水爆実験を知るための入門編に
参加し、様々な年代の方々とグ
ループを組み、水爆実験で被害を
受けた方たちの記録を読み合わ
せながら意見交換を行いました。

そして2日目は第五福竜丸の乗組
員であり、水爆実験の被害を受
けた久保山愛吉さんのお墓まで墓
参行進を行い、その後の集会は、
マシーナル諸島の首都とオンライ
ンで繋ぎ行われました。その際、
スピーチにて述べられた「核兵器
は誰も守らない。共存すべきも
のではない。」という言葉が印象強
い言葉として記憶に残っています。
今年で水爆実験が行われてか

を考えた時、双方のバランスが、
はたして妥当であるかを判断し
なければならなくなるのと同じ
に、より広範囲な視点で、市場
国家、制度、雇用などを検討す
ることが求められる。また、イン
センティブに関する問題は興味
深く、自己の利益追求と、それ
に伴う社会的結果が、様々な事
象により必ずしも一致しない点
は、経済の複雑性を表している
といえる。経済学は、筆者が述
べている社会科学の再統合とと
もに、さらなる情報を得る為
も、我々が学んできた自然科学
分野をも総合して、「共通善」と
しての政策提言をしていくべきで
ある。

やれやれ、やりたいことが沢山
あつて興味が尽きない。自分の分
身がいたらなあといつも考える。
来世にでも課題として残してお
きたい。

から70年となり、当時を知る人も
少なくなり若者が広めていかな
ければならないと感じる中で、高
齢の方が仰っていた「若者が頑張
るためには若くない者も学び、頑
張り続ける姿勢を見せなければな
らない。」という言葉がとても印
象に残りました。また、この2日
間を経て水爆実験による被害や
影響について様々なことを学びま
したが、これからより一層学びを
深め、その姿勢を見せる立場にな
らなければならぬと感じました。

から70年となり、当時を知る人も
少なくなり若者が広めていかな
ければならないと感じる中で、高
齢の方が仰っていた「若者が頑張
るためには若くない者も学び、頑
張り続ける姿勢を見せなければな
らない。」という言葉がとても印
象に残りました。また、この2日
間を経て水爆実験による被害や
影響について様々なことを学びま
したが、これからより一層学びを
深め、その姿勢を見せる立場にな
らなければならぬと感じました。

お困りごと ありませんか



あぐい 初美
安喰

鍋で煮物を作っていて煮えるまでにまだ時間がかかるからとガスのそばを離れたら、火を使っているのを忘れて鍋を焦がしてしまった経験やお湯を沸かしてやかんを先焚きしてしまった経験はありませんか。火は二つ間違えば火事を引き起こし、自宅のみならず、周囲の人にも大きな影響を及ぼすため対策が必要です。

千葉市では65歳以上で低所得の一人暮らしの方に日常生活用具の給付を行っています。電磁調理器や火災報知器、自動消火など給付基準額以内なら無料で設置することができます。市の制度を利用して火事を出す心配なく生活していただきたいと思っています。

また、足腰が弱って歩くことが困難になっている方にはシルバーカーの給付があります。一人では歩いて買い物に行くことができない方でも、シルバーカーを使うことで杖代わりとして歩行を支えるとともに、疲れたら椅子として休むこともでき、かごには荷物を入れられ便利です。2万5千円以内なら無料でシルバーカーの給付が受けられます。

日常生活用具の申請には業者の見積書や申請書を区の保健福祉センターに提出することが必要になります。申請を希望する方は申請のお手伝いをいたしますので、あぐい事務所までご連絡ください。

薬局 だより



五月病に負けるな！

五月病とは、進学や就職、転勤などの環境の変化に適応できなかつたり、慣れない新生活で疲れやストレスが溜まることで起こります。さらにこの時期は季節の変わり目でもあり、気温差が激しかったり不安定な天気だったりするため、無意識のうちに体にとってストレスとなることがあります。

五月病の症状には、身体に不調が現れる身体的な症状と、気持ち・感情に不調が現れる精神的な症状があります。

○身体的な症状

よく眠れない、朝起きられない、夜中に目が覚めてしまう、疲れが取れない、便秘・下痢、腹痛、倦怠感など

○精神的な症状

気分が落ち込む、気力が湧かない、不安感や焦りを感じる、集中できなくなるなど

このような症状が2週間以上続く場合は五月病の可能性があります。

五月病の対処法はストレスを溜めないこと、うまく発散することが大切です。

●運動をする

ウォーキングやジムでのトレーニング、水泳やダンスといった運動は、ストレスの軽減・緊張を和らげる・気分転換といった効果をもたらします。運動の習慣がなくても毎日10～15分歩くといった運動の習慣化が、五月病の予防に役立ちます。

●良質な睡眠をとる

良質な睡眠は、身体と心を回復させます。

カフェインは就寝の4時間前・タバコは1～2時間前から避ける、寝酒は控える、朝起きたら朝日を浴びる、朝食をとる、など取り組みやすいものか

●実践しましょう。

●栄養バランスのとれた食事をする

ビタミン、ミネラル、タンパク質、DHA・EPAなど栄養バランスを考え、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

●趣味に打ち込む

筋トレやテニスなどのスポーツや、キャンプや登山などのアウトドア系、読書や料理、好きな音楽を聴くなどのインドア系など、ジャンルは問いません。好きなことを継続することによって五月病の予防になります。

●悩みを打ち明ける

抱えている悩みやストレスを、家族や友人、カウンセラーなどの専門家に話せば、気持ちが晴れたり解決の糸口を見つけれたりします。

五月病を放置してしまうと、最悪の場合うつ病に進展してしまう場合があります。早いうちから予防をし、五月病かなと思ったらできるだけ早期の段階で治療を受けることが重要です。

てんだい薬局 則武

～ 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。～

がに股改善ストレッチ

がに股は後方へ重心が移動するため、後ろに転ぶ危険性が高くなります。特に階段を上る時は大変危険です。がに股を改善するために、骨盤をまっすぐ立てて姿勢を良くするストレッチが有効です。

レッツ体操

② 股関節外旋筋のストレッチ

- ① 仰向けになり、両膝を立てる。
 - ② 左足首を右膝に乗せ、右足の太ももを両手で胸に引き寄せて10～30秒間維持する。
 - ③ 3セット
- ※反対側も同じように行う



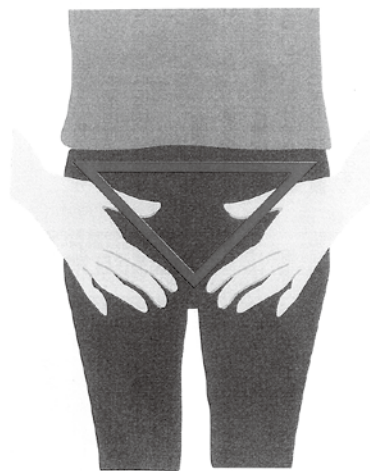
③ 足の外側の大腿筋膜張筋のストレッチ

- ① 仰向けになり、両膝を立てる。
 - ② 左足のかかとを右膝に引っかけて左側に倒し、10～30秒間維持する。
 - ③ 3セット
- ※反対側も同じように行う

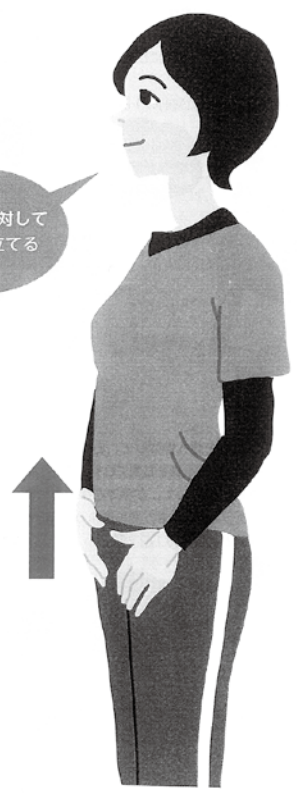


① 姿勢と重心の矯正

- ① 両手を下腹に当て、左右の一番突出した骨（上前腸骨棘）と恥骨を結ぶ三角形を作る。
- ② ①の三角形を床に対して垂直に立てる。



骨盤を床に対してまっすぐ立てる



北部診療所よりお知らせ

●診療報酬改定について

2024年6月から診療報酬が変わります

診療報酬は基本的に2年に1回改定されます。今回は医療だけでなく、介護・障害福祉サービスも含めて変わる大規模な年となっています。診療報酬とはどういうものかといいますと、医療には「すべて」点数がついています。医師の診察でいくら、注射でいくら、お薬を出すといくら…等。その点数が今回変わるということになります。患者さんごとに診療内容が違いますので一概には言えませんが、「若干高くなる」方が増えると思われます。

従来から医療介護分野は診療報酬が低く抑えられており、給与水準が低い傾向にあります。今回の改定では、「給与改善に使いなさい」という制約をつけて、引き上げがされた点数もあります。現在の仕組みでは、診療報酬が上がると、患者負担が増える事になりますので、患者さんのためには喜ばない状況です。なので、診療報酬を大幅に引き上げて、医療従事者の生活を支えつつ、その財源は患者負担ではなく公的負担でとの運動が求められると思います。

●4月からコロナウイルス感染症治療薬への公費一部補助がなくなりました。

治療薬は全額窓口自己負担（保険証の割合）となります。

※後日、高額医療費制度の活用ができます。引き続き感染防止対策を心がけましょう。

●千葉市の子ども医療費助成制度

今年の8月から高校3年生相当年齢まで拡大されます。

対象の方には千葉市から案内が届きますので詳細はそちらをご覧ください。

あさり炊き込みご飯

(材料4人分)

・米	3カップ
・水	3カップ
・あさりむき身	200g
・醤油	大さじ2
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ2
・錦糸卵	1ヶ分
・紅生善	25g
・グリーンピース	25g
・または茹でいんげん	4本

(作り方)

- ① 米は洗って水切りしておく。
- ② あさりむき身はざるで振り洗いし、水気を切っておく。鍋にA(調味料)と共に入れ炒りつける。
- ③ 米とむき身の煮汁と水3カップを加えて炊き、炒りつけたあさを加えむらす。
- ④ 軽く混ぜ合わせ、錦糸卵・紅生善・青味をちらす。

《メモ》

あさりむき身について

殻つきあさに酒を少し振って蒸し、身を取り出したものやあさり水煮缶詰の利用も良い。

(錦糸卵の作り方)

卵	2個	砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4	酒	大さじ1

卵に調味料を良く混ぜて薄焼きを作り、細く切る。
(2～5mm幅くらい)

保健部
コーナー
あつたが
レシピ
21



《献立のヒント》

- ・八宝菜
- ・豆腐の汁

おしゃべり会

4月20日(土) 定例のおしゃべり会が行われました。

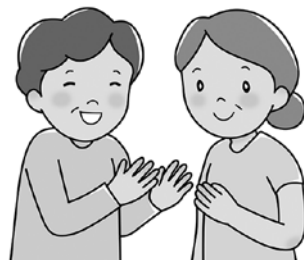
7名の参加で自己紹介から始まり、健康で長生きするコツについて、ヨガや呼吸法、健康診断の必要性や料理方法など実践していることを出し合い、会話が盛り上がりました。

また、診療所への要望も出されました。(要望は診療所に報告させていただきます。)

次回は6月15日(土) 10時

12時 北部診療所3階食堂で行います。

ご一緒に参加してみませんか？



知っておきたい

介護保険⑫

今号は事例をお休みし、4月に改訂された介護報酬改定について説明します。

友の会の皆様にもご協力いただきました。また、署名の効果もあり、ケアプランの有料化や利用料の負担割合の引き上げは阻止することができました。ご協力ありがとうございました。

しかし、今年の報酬改定の一番の問題は訪問介護(ヘルパー)の報酬削減です。

90代のAさんと幼少期より知的障害と精神疾患を抱える息子さんの二人暮らし。もともと掃除や調理で週2回ヘルパーが訪問していましたが、金銭管理や家のことを取り仕

切っていたAさんは急激に心身機能が低下。急遽ヘルパーを1日2回に追加し、食事、排泄、家事、服薬介助などのほか、食事量や身体状況を観察してケアマネへ報告したり、Aさんの急激な変化に不穏が強くなる息子さんと会話しながら、息子さんができる範囲を見極めて支援をし、入院する朝までAさん親子の生活を支えました。

このように訪問介護(ヘルパー)は在宅生活を支えるのに欠かせないサービスです。報酬削減により経営困難に陥り、介護現場の人材不足もより深刻になります。介護従事者がいなければ、介護保険制

度は成り立たず、安心して高齢期を迎えることも困難です。

利用者さんへの利用料に反映せず、公費で介護従事者(ケアマネも!)の処遇を改善するために引き続き声を上げ続けていきます。

北部診療所 地域支援室

診療体制

2024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3木交替医師)	秋谷 糖尿病(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 小澤
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 秋谷 2 休診 3 三川 4 休診 5 三川	

午前の受付時間は8:30～12:00 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。
北部診療所 TEL 043-251-8131