

宮本
加代子



みんなの医療

~~~~~

No.281 2024.7.26

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

TEL 043-251-8131

(北部診療所)

~~~~~

予防のポイント

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は中止/延期をしましょう



今年も暑くなりそう…

熱中症に注意しましょう!!

初夏の急な暑さにまだ体が慣れていない時期は特に注意が必要です。



熱中症の対処方法 (応急処置)

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

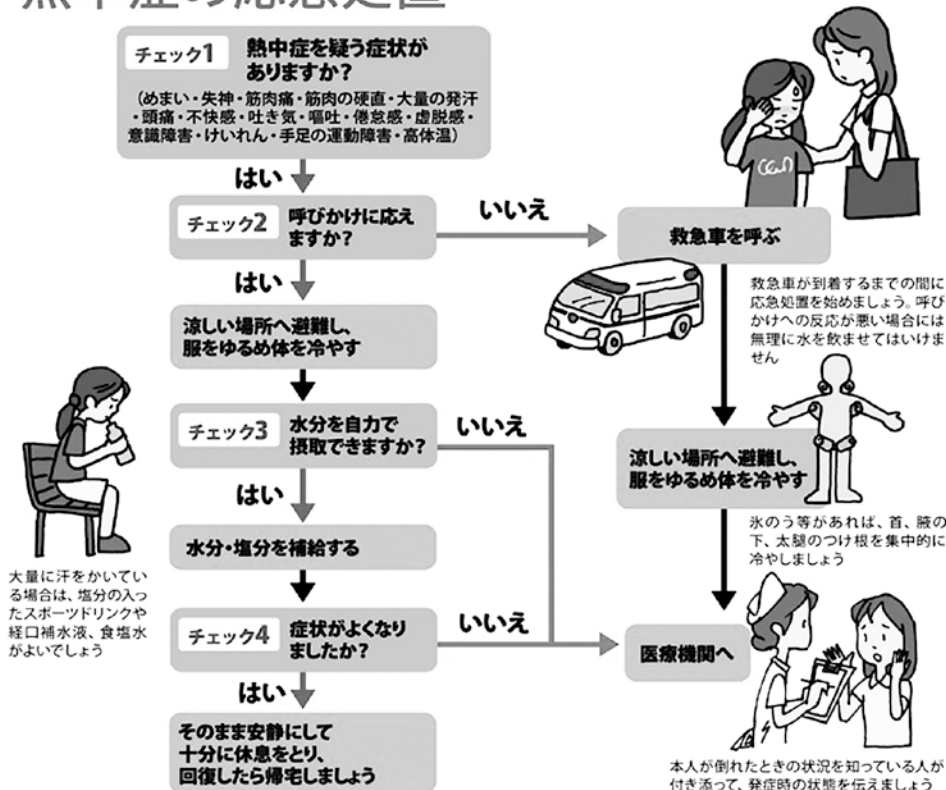


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典:環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

エアコンをしっかりと使いましょう!!

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です。無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう。



日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう。

停電時など、どうしてもエアコンが使えないときには…

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう

くるしお

「新聞赤旗」に読者の広場という投稿欄があり、その中に『ふれだいいこ』という欄がある。いつもはざらりと読み過ごしていたが、6月8日付投稿には吹き出してしまった。

賢い子 大阪・祥典

親「テストの成績

見せてちょうだい」

子「10年後に見せます」

▼これは自民党派閥の裏金事件を受けて、自民が提出した政治資金規正法改正案が5日、衆院政治改革特別委員会で自民、公明両党や日本維新の会の賛成多数で可決された際、岸田首相が、法案内容については「これから検討する」とか、今まで政党内部で闇取引のように使途が隠されていた「政策活動費」の証拠としての領収書を岸田と維新で、「10年後に公開」で一致したと言う一連のあほらしい法案可決を見事に皮肉ったものである。▼法律が出来てしまってから内容を検討する?…誰が?▼10年後に公開?…誰に?…

千葉県健康友の会連合会の定期総会が開催されました。

千葉県健康友の会連合会（友の会県連）は、ちば北部健康友の会をはじめ千葉県医連内で活動している県連合組織です

この間の2年間を振り返り、コロナ禍でもつながりを絶やさず声を掛け合う取り組みを重視したことや昨年からは様々な活動が再開され、人と人をつなぐ健康友の会の存在意義をあらためて確認することができた等の報告がありました。

災害時や物価高での生活困窮など、困ったことに寄り添う健康友の会としての役割を今後も発揮できるよう、友の会県連と協力しながらすすめてまいります。



Dr. 秋谷の エッセイ コーナー



⑧

「ちはやふる」と高校時代に口ずさんでいた長男。何で今時、昔の和歌のようなフレーズを呟くのだろうと不思議に思っていたら、どうやら当時の流行りのアニメのものだったらしい。今頃になって、何となく心地よいそのことばを思い出し、その意味を考えてみたりしている。

「ちはやふる」はご存知のように、平安時代に詠まれた在原業平の一句の枕詞として、百人一首に登場する。この歳になり、ありきたりの感情を表す言葉は何度も使ってきたが、今、新たな感情の起伏、高まりがあるかといえ、なかなかそうはいかない。でも、昔に用いられた言葉の中には、そんな屈折な今を、ぐっと艶やかな色合いにしてくれるものもある。様々な経験をしてきたからこそ、言葉から現れてくる情景が鮮明に明らかにされるのだろう。何と美しく、能動的

な言葉だろうか、と。旅で訪れたその情景が、一番に浮かぶのは京都の秋。嵐山の常寂光寺から眺める紅葉の海。紅々と刺激的な色合いとなり、葉が枯れていく過程を全く感じさせることもなく、むしろこれからさらに燃えるような季節の始まりを予感させる。

水を弾く紅（くれない）の葉が、奈良の竜田川の水面にびっしりと浮かび輝いている様。在原業平はどれほどの想いで歌を詠んだのだろうか。公にできない心の内面を、望む相手だけに、和歌に託して伝えようとしていることが、何とも儚く美しさを感じるのだ。神々の荒々しさ、莊嚴、気品、力強さ、未だ忘れ得ぬ藤原高子への熱い想い等、表現する言葉に限りはない。

ちはやふる 神代も聞かず
竜田川 からくれなゐに
水くくるとは

また少し、日常を忘れて旅をしたい気分になってきた。

秋谷弘樹

6/15 (土)

おしゃべり会

6月15日（土）10時から2か月に一度のおしゃべり会を診療所3階でおこないました。女性ばかり6人で、8月の原水爆禁止世界大会にむけて折り紙で鶴をおりながら、この2か月間の出来事や日常生活で気になっていたりすることを出し合い楽しい2時間を過ごしました。

た。おしゃべりの中で、長く一緒に暮らす夫婦だからこそ「ありがたう」が大事など、心がけていたと思うことが聞けました。手作業しながらのおしゃべりもいいね。と次回は、9月21日（土）10時を約束して散会としました。



お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安喰

6月議会で補正予算が審議され可決しましたが、その中に高齢者新型コロナウイルス予防接種事業があります。65歳以上の高齢者の重症化予防のために、秋冬の時期にワクチン接種を行います。ワクチンの価格が決まっていなかったために自己負担額はつきり決まっていませんが、3300円程度になるようです。

3000円です。インフルエンザワクチンに比べると倍近くになり、今までワクチン接種をしていた方が、今度は控えてしまう可能性があるのではないのでしょうか。

コロナの感染動向は報じられなくなっていました。が、今でも医療機関や高齢者施設では集団感染が発生しており、自己負担額が大きくなったことでワクチン接種率が下がれば、医療の逼迫につながるようになるのでは

いかと危惧されます。

せめてインフルエンザワクチン並みに自己負担額を下げ、ワクチン接種を希望する市民が接種できるようにしていく必要があると議会で指摘しました。

友の会の皆さんのご協力が集まった3332筆の署名を力に学校給食の無償化を求める請願を提出しましたが、自民・公明・立憲・維新の反対で不採択になりました。市民の切実な願いに背を向ける市長や与党の態度は許せません。市民の願いを実現する市政に変えていきます。

薬局 だより



「機能性表示食品」について

最近の話題「機能性表示食品」について述べたい。これは二〇一五年から始まった制度で、「特定保健用食品（トクホ）」が有効性と安全性について、国の審査を受けてはじめて販売できることにに対し「機能性表示食品」は届け出をするだけで販売ができる。制度導入後、薬局窓口でも「このサプリ、飲んでもいいです

か？」と患者さんから聞かれることが増えた。箱には「血圧を下げます」とか「悪玉コレステロールを下げます」というあたかも薬のような文言が書かれていることもある。「疾患が治る」というような表記はしてはいけないのだが「機能」は記載しても良いのである。つまり「高血圧が治ります」はNGなのだが「血圧を下げます」はOKなのだ。また「機能性表示食品」は分的には「食品」なのだが、多くのそれは錠剤やカプセルで薬の形をしている。だから患者さんは薬剤師に「のみあわせ」「効果」「副作用」につ

いて聞いてくる。しかし、質問に対して答えられるだけの根拠となるデータがないのである。もちろん、消費者庁のウェブサイトには公開されているのだが、それは何の審査もないままにメーカーが出している資料である。さすがに虚偽記載はないだろうが、都合の悪いデータを開示していない、という可能性は十分にありえることである。そんな資料をもとにして、患者さんにどう答えればよいのだろうか？薬剤師としての無力感にさいなまれるばかりだ。

てんだい薬局 北村 里絵

～ 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。～

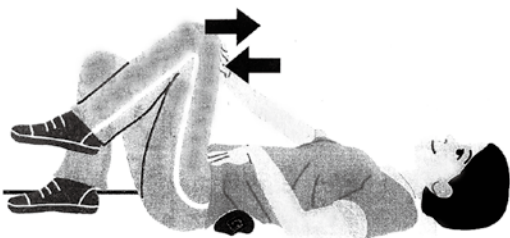
簡単！腰痛改善エクササイズ

腰痛の原因の1つに反り腰があります。反り腰は骨盤が前に傾いた状態で、体幹を安定させる腹横筋や腸腰筋を鍛えることで改善できます。反り腰を自覚して姿勢の改善に努めることで、“ポッコリお腹”の解消にもつながります。

レッツ体操

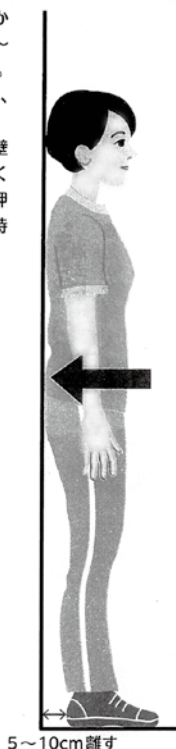
② 腸腰筋エクササイズ 骨盤の安定化

- ① 仰向けになって両膝を立て、腰と床の間に丸めたタオルを入れる。
 - ② 両膝を曲げたまま左足を上げ、左膝をできるだけ胸に近づける。
 - ③ ②と同時に右手で左膝を押し返して、5秒間維持する。
- ◎5セット
※反対側も同じように行う

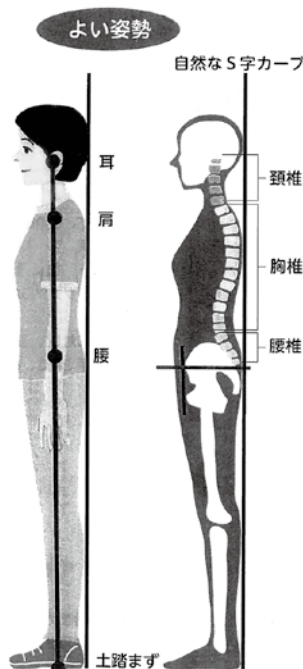


① 腹横筋トレーニング 壁立ちドロイン

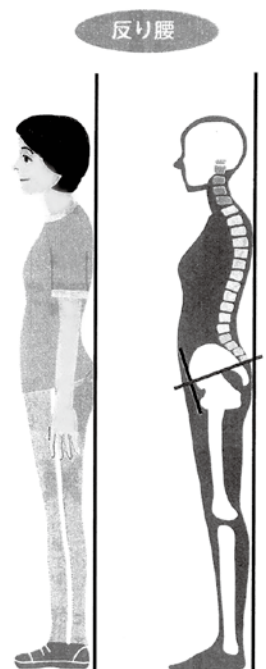
- ① 壁を背にして、かかとを壁から5～10cm離して立つ。
 - ② 壁にお尻、肩甲骨、後頭部をつける。
 - ③ 息を吐きながら壁と腰の隙間がなくなるように腰を押しつけ、5秒間維持する。
- ◎5セット



【よい姿勢とは】
耳・肩・腰・土踏まずが一直線になっている状態



【セルフチェック】
壁を背にして普段の姿勢で立ち、そのまま後ろに下がって背中を壁につける。壁と腰の間のスペースが、手のひら1枚分くらいの厚さになるのが理想。げんこつが入るくらい隙間があいていたら、反り腰の可能性が高い。



友の会事務所 不在のお知らせ

現在、友の会事務所は常駐する事務局員が不在となっております。

お問い合わせ等は下記までお願い致します。

ご迷惑をおかけ致しますがよろしくお願い致します。

北部診療所 友の会 担当職員まで

電話 043-251-8131

会費納入のお願い

友の会は会員皆様の会費で運営・活動しています。

2024 年度、会費納入のご協力をよろしくお願いいたします。

トマトと卵のショウガ炒め

(材料 2 人分)

- ・トマト 1 個
- ・卵 2 個
- ・塩コショウ 少々
- ・ショウガ 1 片
- ・ゴマ油 大さじ 1

《下準備》

トマトはヘタをくり抜き、くし切りにする。

卵を溶き、塩コショウを振る。

ショウガは皮をむき、みじん切りにする。

保健部
コーナー

あつたが
レシピ

22



(作り方)

- ① 強火で熱したフライパンにゴマ油(分量の 1/3)をひき、トマトとショウガを炒める。
- ② トマトの表面が崩れてきたら残りのゴマ油を入れ、溶き卵を流し入れて炒め合わせる。半熟状になったら器に盛る。

【サークル・健康体操のご案内】

北部診療所近く(てんだい薬局 2 階)健康会館で実施しているサークル・健康体操。どなたでもご参加できます。

	曜日	時間
卓球	毎週水曜	13:00 ~ 17:00
囲碁	毎週月曜	13:00 ~ 17:00
絵手紙	毎月 第二・第四木曜	10:00 ~ 12:00
ダンカをる句会	毎月 第四 火曜	14:00 ~ 17:00
天台 健康体操	毎月 第一・第三火曜	14:00 ~ 17:00

健康会館以外で開催 ※開催場所の詳細は診療所の友の会担当までお問い合わせください

俳句	毎月 第二火曜	10:00 ~ 12:00
----	---------	---------------



友の会の会員と
民医連をつなぐ
雑誌です。

毎月発行で
1 部 380 円です。

医療・介護・福祉の制度や保健・健康に関するものがわかりやすく掲載。また平和運動、社会保障制度などの解説記事もあります。ご購入申し込みは北部診療所窓口まで。

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