



みんなの医療

~~~~~  
No.283 2024.11.22  
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  
TEL 043-251-8131  
(北部診療所)  
~~~~~

共同組織活動交流集会に参加して

北部診療所 事務長 木間 勇

9月29日～30日、岡山で開かれた、共同組織活動交流集会に参加しました。コロナ禍もあり6年ぶりの現地での開催でした。全国から1700人が参加。千葉からは共同組織、職員合わせ19人が参加でした。テーマは「地域の中からつながり広げ、平和・いのち・人権が大切にされる世界へ」でした。全体会と分科会の構成でした。全体会ではバス会社と連携しての足の確保。住民アンケートから公園の整備を要望。近隣のすべての小中学校を巻き込んだヘルスチャレンジ。住民運動で、自衛隊訓練場の建設計画を阻止等の基調報告がされました。分科会では「共同組織の“わ。”を強め、あらたな担い手を広げるとりくみ」に参加しました。ニュースを毎月作って、1600部を41人で手配りしているという規模が違う報告や、「スマホ班会」を作り、若い職員を講師に毎月おこなっていて、それぞれの家から、画面上で会議が出来るまでになったなど、会員さんの要求とアイデアでいろいろ出来そ

うだなと思いました。経営が厳しく、職員の数もギリギリで診療していて難しいところもありますが、サークル活動や行事に係わっていけるよう、工夫できたらと思いました。



共同組織拡大強化月間 News

会員みなさん！今年も共同組織拡大月間（10～12月）が始まりました。
12月は下記企画もございます。
友の会に入会されていない方にも是非お誘いください。



○ 12/21（土） 100均素材でできる！しめ縄風お正月リース作り

※詳細は別紙チラシをご覧ください
参加申込用紙はチラシにあります

申込制です

○ 12/27（金） 千葉市 市政学習会

※詳細は別紙チラシをご覧ください

今、健康保険証をマイナ・カードに紐付けようと政府は国民を煽っている。ところが、今でも大勢の国民は保険証を手放さないそう。使い慣れた保険証をなんでわざわざ診療所に行く度に暗証番号を打ち込んで手続きをしなければならぬのか。今までは月に1度見せるだけで済んだのに……。うっかり暗証番号を忘れたりすれば、すぐごと家に帰るしかない。▼今年の12月2日を過ぎると、各自の保険証の期限切れ前に、いつもの保険証の代わりに「資格証明書」という手紙状の郵便物が届き、それを保険証の代わりに窓口に出すのだそう。だったらいつも通り保険証を郵送すれば済む。▼ところで最近マイナ・カードの返納が相次いでいるそう。同姓同名の他人にマイナ・カードが届いたり、アカの他人に年金が振り込まれたり、紛失したり、盗難に遭ったりすると、カード内の個人情報盗まれ、詐欺にあつたり、トラブルが絶えず、今やアンケートでも約8割の回答がマイナカードに否定的だそう。▼更に返納しても、保険証を兼ねる場合は保険機関に預けたものと見なされ、「資格証明書」も送付されない。受付窓口は資格証明・マイナ保険でてんでこ舞だ。

くろしお

朝早くから始まる日々の勤務。

秋谷弘樹

Dr. 秋谷の
エッセイ
コーナー

⑩



6 時台に電車を降りて診療所に向かつて歩きながら、患者様と挨拶をかわす日常は、自分の居場所があるのだという安心感を得る時でもある。一体いつからが仕事でいつからがオフなのかかわからない生活であるが、しっかりと分けることができないけれども、「同じ時間を、オン・オフを並行して過ごす」というのが習慣となっている。つまりは、身体は拘束されているが、精神は自由であり、様々な興味のあることを楽しむということなのだ。なかなかすぐには伝わらないと思うが、その一つである往診についてお話ししようと思う。

往診は診療所にとつては大きな事業であり、24時間体制をとっている。深夜帯に急変したり、体調が悪くなったり、日々の生活相談やマネージメントは大変な時間と労力がある。一般的には、医療従事者は、例えば、患者に寄り添う医療であるとか、いつでも診察や相談を受けるとか、そう言ったことを職員や患者様に伝えて仕事を行っている。私は、それは

それで当然のこととして、実は、「その患者様の人生を知り、学ぶこと」も意識して診察している。これは自分が体験したものではないけれども、強く、深く、自らの人生を豊かにし、幅広く物事を考えるようになることに繋がるのだ。

以前、ある往診患者様の自宅に伺った時のことだ。家に入りベッドに向かうと、もうだいたい高齢で、100歳になるうかという女性が、酸素を使いながら横になっていた。

診察をしながら、ふと壁に目をやると、素敵な外国人の男性と若い女性が寄り添った写真が目に入った。もしかしたら患者さんの若い頃のものだろうか。そういえば名前が外国名である。もう状態からすれば、話すことは難しだろうかと思いつつ、ちよつと聞きたくなり、患者様に声をかけてみた。

「素敵な写真ですね！これは若い頃の写真ですか？」と尋ねると、「え？」とすぐに反応があった。思いもよらず、しつかりとした口調で話されたのに驚き、さらに聞いてみることにした。「ご主人とはどこで知り合ったんですか」とすると、彼女は思い出すように話し始めた。

「ああ、それはね、長崎で知り合ったのよ。戦争が終わった時にポルトガルから来ていた主人が仕事で一緒だね」と。もう戦争を語る方も少なくなってきたけれど、

まるで昨日のことのように話されるのに驚いた。一体どんな人生を過ごしてきたのだろうかと思像する。

診察が終わると娘さんが母の話の続きを話してくれた。

「日本は戦後の混乱期、アメリカからのECOが入ってきて、アメリカ人があたかも高圧的に日本人に指示を出していたような印象を持たれているが、責任ある地位にある日本人が逃げてしまい、アメリカ人が指示を出さざるを得なかった状況があったこと。また京都では、混乱の時期、アメリカとの交渉ができないために、裏社会の人たちが街や文化財を守ったこともあったのよ。それを絶対に忘れてはいけないよ」と娘さんに伝えていたそう。

物事を単純化し、一方的な情報だけでは語れない歴史である。貴重なお話を伺うことができた。ほんの10分くらいであつただろうか。私にとって、そういった時間がとても新鮮であり、大切なのである。

人生は自分一人が主人公。その一人のために、思うような歴史を作っていく。往診は、場合によっては、患者様の最後の人生を見届けることになる。その関わりを持った人生が、想像ではあっても走馬灯のように思い出されるのだ。「学び」というものは、どんなところにも溢れている。往診は、仕事だけではない、多くの経験ができる場なのである。

北部診療所から予防接種のお知らせ

＜接種期間＞ 令和6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

予防接種は予約制です。

受付またはお電話でお申込みください。

○インフルエンザワクチン

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。

ご持参がない場合はお支払いいただきます。



○自費 コロナワクチン

北部診療所では、年齢 20 歳以上の方が対象となります。

・料金 1回 15,510 円 (税込)

インフルエンザワクチンとの同時接種は行っておりません。

○千葉市 高齢者新型コロナワクチン

＜対象となる方＞

接種日に 65 歳以上の千葉市在住の方 1 回 3,300 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。

ご持参がない場合はお支払いいただきます。

高齢者インフルエンザワクチンと同時接種も可能です。

●千葉市 高齢者肺炎球菌ワクチン

接種日時点で 65 歳の千葉市在住の方のみ 3,000 円

千葉市の補助で接種できるのは 65 歳の時1回です。

過去に一度でも接種がある方は対象外となります。

北部診療所管理会との懇談 報告

10月25日(金) 北部診療所と友の会四役で懇談をしました。

参加者は診療所から秋谷所長、長谷師長、木間事務長、友の会からは、中村会長、渡邊副会長、芳賀事務局長が参加。

初めに、木間事務長から北部診療所の経営活動状況について報告がありました。

現時点では診療所としては奮闘しているが法人全体としてはなかなか厳しい状況で、引き続き経営改善に向け様々な取り組みを進めていく等報告。

秋谷所長からはこの間、コロナもあり友の会や診療所での企画やイベント

が少なくなっているが、今後はできることから始めて地域の方々への恩返しと、繋がりを強めていきたいなどのお話がありました。

友の会からは、会員拡大や企画への協力、事務局体制へ診療所からの人員援助、NPO なのはな移送サービス事業における北部診療所方面の運行拡大計画などへの協力をお願い致しました。

今後も、定期的に懇談を行い診療所とともに友の会活動を進めていきたいと思います。



お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安喰

10月27日投票開票で衆議院議員総選挙が行われました。裏金問題を暴いたしんぶん赤旗の報道が世論を動かして、自公政権を過半数割れに追い込んだことは政治改革に向かつて一歩が踏み出されたとうれしく思います。

今回の選挙は、国会の会期が9日間という戦後最短で解散したため、選挙準備が間に合わずに投票所入場整理券が届かなかったお宅もあったよ

うです。入場整理券が届かない場合であっても、期日前投票では宣誓書に住所、氏名、生年月日を記入すれば投票できますし、投票所では身分証明書を持参すれば投票は可能です。選挙管理委員会に問い合わせるとわからないことを教えてもらえます。

地域の方から「投票所になつて千草台小学校の体育館に行くまでの地面がデコボコして歩いて歩きにくい」「道

路から体育館に通じる入り口の階段が急で上がれない」「雨が降ると大きな水たまりができる」などの声が寄せられました。足腰が弱っている高齢者が利用しやすくなることは、普段学校に通っている子どもたちの環境を良くすることにもつながります。

来年3月には市長選挙と知事選挙があり、7月には参議院議員選挙が続きます。選挙に出かけて来た人が安全に気持ちよく投票ができるように投票所への要望について調査し、市に改善を申し入れていきます。

薬局

だより



野菜パワー

野菜には身体に大事な栄養素がたくさん含まれています。今回は、野菜が健康にもたらす効果についてご紹介します。

●カボチャ

体を温める働きがあり、冷えや虚弱体質にも有効です。鉄分やビタミンCも豊富に含まれます。貧血にも用いられます。ビタミンB1、B2、カルシウムなども含まれています。

●ゴボウ

食物繊維を多量に含み、体内のコレステロール値を低下させたり、腸の掃除をする働きがあります。肥満予防や食後の血糖上昇を抑える働き、利尿作用などもあります。

●ダイコン

消化を助けてくれる働きがあります。二日酔いや便秘、下痢、アトピー性皮膚炎などの症状にも有効であると言われています。

●ニンジン

βカロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変化します。肌あれ、視力の回復に役立ち、喉や鼻の粘膜を丈夫に

します。老化防止やがん予防の効果も期待されています。

●ホウレンソウ

鉄分、ビタミンB12、葉酸、ビタミンCなど造血作用のある物質がたくさん含まれ、貧血の予防に役立ちます。

野菜には多くのメリットがありますが、たくさん摂ればいいというわけではありません。過剰摂取してしまうと高カリウム血症となってしまう場合があります。自分に合った適量を摂取することが大切です。

てんだい薬局 則武有里

参考文献 橋本紀代子

『食べものはくすり』本の泉社

～ 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。～

効率よく歩くためのトレーニング

効率よく筋肉を使うことで、疲れにくい歩き方が可能になります。ポイントになるのが「よい姿勢」と「足のロッカー機能」。足のロッカー機能高めると、かかと・足関節・前足部を支点にした3つの回転運動をスムーズに前方への推進力に変換することができます。

レッツ体操

2 足のロッカー機能の改善

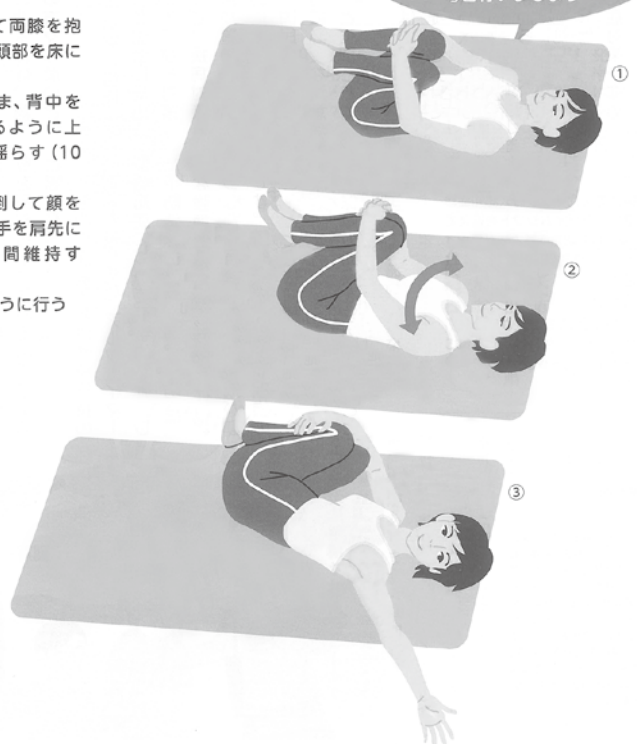
- ①しゃがんで両手を前につき、両足のかかとを床につける。
 - ②両手足の指先に体重をかけながら、両足のかかとを上げて10秒間維持する。
 - ③両足のかかとをゆっくり下ろす。
- ◎3～5回



※足のロッカー機能
かかと・足関節・前足部の3つの回転軸が連続的に動くことによって、スムーズで効率的な前進運動を可能にするはたらき

1 姿勢の改善&背骨の柔軟性向上

- ①仰向けになって両膝を抱え、背中から後頭部を床につける。
 - ②①の姿勢のまま、背中をマッサージするように上半身を左右に揺らす(10秒間)。
 - ③両膝を右側に倒して顔を左側に向け、左手を肩先に伸ばして10秒間維持する。
- ※反対側も同じように行う



後頭部が床から浮く人は、前傾姿勢（前かがみ）の傾向があります。姿勢改善のためにも毎日行いましょう

豚こま肉の簡単ポークケチャップ

更年期を楽しく過ごす おすすめレシピ

(材料 2人分)

- ・豚こま切れ肉 …… 200g
- ・玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
- ・パプリカ (黄) …… 1/4個 (35g)
- ・塩こしょう …… 少々
- ・片栗粉 …… 10g
- ・サラダ油 …… 小さじ2
- ・パセリ …… お好みで

<合わせ調味料>

- ・ケチャップ …… 大さじ2
- ・中濃ソース …… 大さじ2
- ・みりん …… 大さじ1



保健部
コーナー

あったか
レシピ
24

(作り方)

- ① 豚肉をひろげ、塩こしょうと片栗粉をまぶす。玉ねぎは薄切りに、パプリカは縦半分に切りへたと種を除いて細切りにする
 - ② フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、玉ねぎをしんなりとするまで炒める
 - ③ 豚肉とパプリカを入れて火が通ったら<合わせ調味料>を加えて煮からめる。お好みでパセリをふりかける
- エネルギー 322kcal、たんぱく質21.8g、塩分1.7g

12月以降保険証どうなるの？

Q マイナンバーカードを取得して保険証の利用登録をしないと、今まで通り医療が受けられなくなるのですか。

A マイナ保険証がなくても受診できます。
お持ちの保険証の有効期限までは引き続き保険証を使えます。最長1年間

Q 有効期限が切れたらマイナ保険証を取得しなければいけませんか。

A 保険証の有効期限が切れても、マイナンバーカードが無い人、マイナ保険証にしていな人には、保険証の代わりとなる「資格確認書」が交付されます。医療機関で提示すれば、今まで通り受診できます。

あわてないで大丈夫



Q 「資格確認書」は申請手続きが必要ですか。

A いいえ。政府は「当分の間」は申請なしで、交付するとしています。



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。

いつでも元気を購読しませんか？

今回、ご紹介したレシピ、レッツ体操の他に、医療・介護・福祉の制度や保健・健康に関することがわかりやすく掲載されています。毎月発行で1部 380円です。

ご購入申し込みは北部診療所窓口まで。

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。
会費納入のご協力をよろしくお願いいたします。

診療体制

2024年8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 糖尿病外来(予約)	秋谷	秋谷 (第3木交替医師)	秋谷 糖尿病外来(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 小澤
午後	秋谷	休診	休診	※乳児健診 第1・第2木曜(予約のみ) 外来 秋谷(第3週休診)	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	休診

受付時間 ●午前:8:30～12:00

●午後:月曜 14:00～16:00

●夜間:18:00～20:00

木曜日(第3週休診)14:30～16:00