

われわれの病院・診療所は
働くひとびとの医療機関である



船橋二和病院ホームページアドレス
http://www.futawa-hp.jp



船橋二和病院
船橋二和病院健康友の会
〒274-0805
千葉県船橋市二和東5-1-1
TEL 047(448)7111(病院)
TEL 047(449)4417(健康友の会)
発行責任者 野田尚史
月一回発行 1部50円

45名参加

七福神めぐり・日光東照宮

2018年1月10日、その日は朝から快晴だった。出発の準備を整え、期待と不安を抱きバスへと向かった。バスの中は予想通り私の知らない人ばかりであり、より一層不安に駆られた。しかし、友の会の方々は私の不安を取り除くかのように、優しく話しかけてきてくれた。話の内容としては、今の研修はどうかや出身地はどこか、東照宮は来たことがあるか等、そんな会話ができて気持ちが落ち着いた。バスでの時間はあっという間に過ぎ、気づけば昼食の時間になっていた。昼食はゆばを贅沢に用いた食事であった。出された料理はどれもおいしくてご飯を2回もおかわりしてしまった。午後はいよいよ本日のメインの東照宮の観光であった。東照宮にあった建築物はどれも圧巻の造りで、その見事な造りに圧倒されるばかりであった。

帰りのバスの中では、その日参加した方々から感想を発表する場となった。参加された方々の中には、友の会には入会しているがこのような行事に参加するのは今回が初めてだという方もいらっしゃった。しかしどの方も天候にも恵まれ、思い出に残る一日になったと生き生きとした声で話していた。私にとっても友の会の方々と気軽にふれあい話ができ、仕事を忘れ息抜きができた貴重な一日となった。今後もこのような機会があったら積極的に参加していこうと思う。

研修医 鈴木悠太



日光東照宮



絶対合格絵馬

明日を担う キラキラ学生の集い

— 合格は絵馬に託して —



12月16日(土)、健康管理センター3階にて「高校生合格を祝う会&国家試験クリスマス会」を開催しました。毎年クリスマス会は、来年度4月に医療・介護系専門学校&大学へ入学の決まった高校生や浪人生の祝い会と、2か月後に国家試験を受ける医療・介護系学生の激励会を兼ねて行っています。今回は、看護専門学校と看護大学に合格した高校生10名、看護奨励学生52名、介護奨励学生3名、リハビリ学生1名、合計66名の学生が集まり、賑やかに行動しました。合格した高校生は午前中、医療現場体験を行い、改めて医療・介護系学生になってから活用できるメモ帳やボールペン等が入ったプレゼントをそれぞれ低学年の奨励学生から渡されました。そして「ドーナツバイキング」の後は看護奨励学生が司会を担当し、レク交流会、「名前ビンゴ」で、全員がクリスマスプレゼントをもらいました。



間違え探しゲーム

千葉民医連 医療・介護系 奨励学生募集

これからの地域医療・介護・福祉を担う学生さんを応援します!

将来千葉民医連の病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション、介護福祉施設等で働きたいと考える、医療系・介護系学生を支援する、奨励金制度です。

- 医学 月額8万円(上限)
- 薬学 月額5万円(上限)
- 看護 月額5万円(上限)
- リハビリ 月額5万円(上限)
- 介護 月額3万円(上限) (その他、貸付もあります)

*お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します。

【申込み・問合せ先】
千葉県民主医療機関連合会 (千葉民医連)
〒260-0013 千葉市中央区中央4-8-201
TEL 043-224-7497
chiba-ishibu@min-iren-c.or.jp

返済免除
制度有

年が明けた、と思ったら、もう2月。3日は節分。「福は内、鬼は外」と豆をまいて幸せを呼ぶ行事があります。この「鬼」について、童話の「桃太郎」のなかでも犬などをひきつけて「鬼が島」に「鬼征伐」にいく。というはなしがあります。先日、新聞に小学生からの投稿が「鬼の親が人間に殺されたら、鬼のこともや、鬼の家族も悲しいんじゃないの」と、家で話合った、とのこと。ふだん、なにげなく聞いたり、はなしたりしていることなのに、「はっ」とひきつけられました。▼毎日のくらしのなかで、空気のように、意識しなくても、生きていくのに大事なことのひとつに「憲法」があります。地球には、争いごとを戦争で「解決」しようと、殺し合いが絶えません。▼でも、この70年あまり、日本は、明治時代から続いた侵略戦争での悲惨な結果から、殺し合いの戦争をまったくしていません。▼日本国憲法の9条で、「戦争の放棄」「武力、戦力の放棄」をかかげ、もめごとの解決は、戦争ではなく、外交、話し合いでと世界に発信しているからです。▼「占領下にアメリカから押し付けられた、みつともない、いまの憲法は、改めるべき」安倍首相は、「憲法九条に自衛隊」を書き込むことにより戦争する国づくりを、と今の国会で決議をねらっています。▼全国市民アクションが呼びかけ、民医連、友の会もすすめている「安倍改憲NO。3千万署名運動」急いで、輪をひろげましょう。(H)

いき友の会活動

参加者48名 大満足の新年大交流会

健会
委員
保健

1月9日(火)午後、健康管理センター3階で保健委員会の新年大交流会を実施。48名が参加。



豪華な食事。自己紹介で、南部馬方節や歌を披露される方もあり、大変和やかな時間を過ごす。催しものでは、フラダンス、脳トレ、民謡など班活動の特色を活かしたのものなり、皆さんの笑顔が絶えない。全員で炭鉱節。ビンゴ大会では、全員が景品を手にし、満足顔。最後に全員で早春賦他、数曲を歌い「お互いに元気であります。」を願って解散。

渡邊 正行

私のアイドル



医師の渡邊祐登さん、ふたわ訪問看護STの彩織さんの長男、敦登(あつと)ちゃん(1歳1ヶ月)最近歩くようになりました。

「谷中七福神めぐり」に

9名が参加!

丸山地区



1月7日(日)に2018年最初のウォーキングを行い、「谷中七福神めぐり」に行ってきました。9名の会員さんの参加でした。

まずは福祿寿を祭った東覚寺、さすがに松の内とあつて長い参拜の列に並んで1時間遅れの昼食。上野公園近くの護国院(大黒天)で記念撮影。最後は上野不忍池にある不忍池弁天堂(弁財天)。快い疲れのなか午後3時半に無事馬込駅に帰り着きました。小川 正光

折り紙教室

「扇飾り」お正月バージョン

法典地区

12月9日(土)法典公民館にて「扇飾り」作りを27名参加で開催しました。11月9日の骨検診時に宣伝したところ4名予約がありました。

画用紙に折り紙を貼る時は「丁寧な人、大雑把な人、自己流の人と色々でしたが楽しんで良かったです。水引きで、「あわじ結び」を作る時は、指がうまく使えず何回も練習しました。諦めるのかと思つたら、皆さんの食い付きの良さに感心しました。上手な人もいて「出来るじゃん」とニヤリ。全員が立派な「扇飾り」が完成し華やかになりました。初見 政子

健康講座に223名 松隈英樹院長の「新たな国民病慢性腎臓病」

11月29日(水)鎌ヶ谷市東部学習センターで新たな



国民病と言われ、患者さんは糖尿病より多く、1330万人、成人8人がいるといわれている「慢性腎臓病」について松隈英樹院長が健康講座を行いました。当日はお天気にも恵まれ、会場いっぱい223名の方が参加しました。役員さんを中心に会場づくりが行われ、司会は若手職員伊坂さんが行いました。松隈院長は約一時間「慢性腎臓病」の原因、予防等

大盛況 子育て支援

ジャズコンサート&クリスマス

会支援
委員
子育て
健康
子育



12月2日(土)に開催されたジャズコンサート&クリスマス会。今年も大盛況でした!今年にはバンドメンバーも含め、総勢約60名!

まずはジャズコンサート。素敵な選曲と曲間の軽やかなジョーク。その後のプチカップシフォンケーキのデコレーションも子供は楽しそうに個性豊かなケーキを作りました。間髪入れずに毎年恒例、サンタさん登場!「メリークリスマス!」。子供たちの興奮MAX! 子供たちがお菓子を食べている間に、舞台には「はらぺこあおむし」が。そして、大トリはスタッフによるハンドベル。少ない時間で完璧とはいきませんでしたがそこは愛嬌。松村 真子

ちょっと難しかった

国保・都道府県化学習会

佐倉地区

12月11日(月)江原台会館の「国保・都道府県化学習会」は内容の硬さ故か解りませんが、参加者は期待より少ない9名でした。今回の取り組みでは、会場周辺へのチラシの配布は500枚程でしたが、年金者組合の支部長、執行委員の方にもチラシを渡していただき、20名程の参加者を期待していました。「学習会」の内容は、様々な数字が並び、すぐには中々ピンとは来ない内容でしたが、私たちの暮らしと

健康食を再認識

料理実習に参加して

三田地区



12月7日(木)今回は鮭のちらし寿司と福を呼びこむ七福汁、豚挽き肉、だいこん、ゴボウ、人参、陳げん菜、大麦を入れたしょうゆ味の汁。ひじきのナムル、ひじき、もやし、きゅうり人参ごま油を混ぜ合わせる。簡単につくれます。野菜いっぱい料理でした。汁の中に大麦が入っていました。健康に気をつける友の会の活動に本当に頭が下がります。川俣 節江

関西出身・初めての

アンデルセン公園へ

高・芝地区

12月12日(火)、地区での「もみじ狩り」という事で行ったが紅葉はなし、6名の参加でした。日本で1、2を競うアンデルセン公園とのこと。期待を胸にバス停で待つてくさった4人の方と合流。花の少ないこの時期に外国の品種のチューリップが

お昼の御弁当のお稲荷さんをおいいただき、おしゃべりしながらひなたぼっこ、散策と楽しい一日でした。早川 秀子



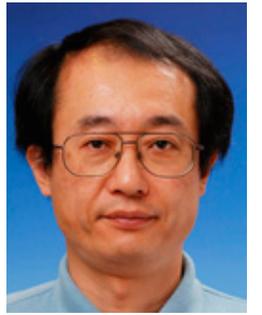
お昼の御弁当のお稲荷さんをおいいただき、おしゃべりしながらひなたぼっこ、散策と楽しい一日でした。早川 秀子



健康に直結した決して見過ごすことのできない厳しさを感じました。中村 隆治

健康講座

「花粉症」



今年もまたスギ花粉症の季節がやってきます。国民病とも言われる花粉症ですから、毎年春になると憂うつになる方も多いと思います。かく言う私も高校生の頃から花粉症と付き合っていますので、かれこれ40年近い付き合いになります。

花粉症に関しては、花粉を吸い込まないこと（花粉が多い日の外出は避ける、マスクをする、部屋の窓を開けない）、身体に付けないこと（外出から帰ったら玄関で頭と衣服を払う、顔を洗うなど）の注意が必要です。薬物療法としては、抗ヒスタミン剤の内服（最近のものは眠気が少なくなっていますが、人によっては眠気が出る場合もあります）、抗アレルギー剤やステロイド剤の点鼻、点眼薬などがあります。

新しい治療として、スギ花粉による舌下免疫療法があります。これは以前、減感作療法と言われていたものですが、スギの花から抽出したエキスを毎日口の中に入れ、舌下で2分間ためておいてそのあと飲み込むと言うものです。治療期間は3年～5年と長く、症状がなくても毎日続ける必要がありますが、治療がとても良く効く場合には花粉症が治ってしまう場合もあります。ただ、全員に良く効くと言うわけではなく、効果としては、良く効くが3割、まあ効くが4割、効かないが3割くらいです。エキスを口に含んだ時にイガイガピリピリなど違和感を感じる場合もありますが、多くは副作用もありません（重篤なアナフィラキシーなどは非常に稀です）

スギ花粉エキスのシダトレンを処方するには講習を受けて資格を受けた医師が処方することが必要です。この治療を希望する人は一度主治医に相談してみてください。

小児科 医師 佐藤 隆史

「やせる教室」を受講して

「やせる教室」卒業生の「薬をやめることが出来た」というふれあい体験記事を読み、私も出来れば「飲みたくない」と入学を申し込みました。事前検査の日までに少し体重を減らしたいとちよつとがんばり、3kgくらい減りましたが、入学式までには元に戻り、プラス2kgでスタートしました。

1日の摂取カロリーが1,300キロカロリー。病人食？お腹がすいて仕方がないのでは？これで足りるの？と疑問を感じながら始まりました。朝夕の体重測定、1日の歩数、食事量、運動時間や消費カロリーなどをノートに記入する作業に慣れるのに1カ月ほどかかりました。毎日記録していてもなかなか体重は減らない！決められた食事量しか摂ってないのにどうして？と思いな

がらも根気良く続け、1カ月が過ぎた頃に1kg減っていることに気が付きました。計画に従った生活も習慣になり、最終的には7kg減量し、内臓脂肪が減ったことが何より嬉しいです。サイズは2サイズ小さくなり、太って着られなくなったものも着られるようになりました。店頭で自信を持って買うことが出来ます。Mサイズつ

て良いな！現状を維持しようと思いい、週2回は体操教室に通い、上手に調整できるようになった食事も続けたいと思います。皆さんもぜひお試しになってはいかがでしょうか？すべて自分のため！ガンバルのも自分、実行するのも自分、やせるというご褒美に預かれるのも自分、まさにその通りでした。本当にやって良かったです。

2017年 卒業生 太田 よしの、松上 匡子

産婦人科コラム

戌の日は安産・子授けの吉日

今年は「戌年」ですね。戌と言えば産婦人科では「安産祈願の戌の日」です。

妊娠5カ月の戌の日に安産祈願することで、無事に赤ちゃんを出産できるようにとの風習です。では、いつからこのような風習がはじまったのでしょうか。

* 腹帯をお腹に巻く由来

この風習の始まりは古く「古事記」が起源である説が有力だそうです。

仲哀(ちゅうあい)天皇(14代)の皇后が妊娠中に三韓(さんかん)(現代の韓国)に行ったとき身ごもっていたお腹を守るため、帯の中に石を挟みいれてお腹に巻きつけていた。その後無事に帰国して、出産することが出来た。(古事記より)

と書かれています。江戸時代、この時に巻いた帯が縁起がいいとして腹帯(岩田帯)になったといわれています。岩田帯の由来は、本来の「結肌帯(ゆいはだおび)」が岩のように頑丈な体で健康な赤ちゃんが生まれるようにとの願いから、「岩田帯」と呼ばれるようになった説があるようです。丈夫な子どもが生まれそうな由来ですね。

* なぜ「戌の日」に安産祈願なのでしょう？

これは有名で、他の動物に比べて犬はお産が軽く一度にたくさ

んの子どもを産むことにあやかっているようです。また、一説によると犬は悪霊を追い払い、狐狸などから子供を守る話もあります。また、「戌の日」でなくても同じような由来があるのが、「鼠(ねずみ)の日」です。確かにねずみもたくさん産みます。妊娠5カ月の戌の日に都合がつかなかったら、「鼠の日」に祈願してもらうのもご利益がありそうですね。



* 安産祈願でいただいたさらし布のその後のどうする？

今は、さらし布は実用的でない、ガードルタイプや腹巻タイプが主流になっています。安産祈願というよりは、腰痛予防・保温・お腹の保護が目的です。安産祈願でいただいたさらし布は、赤ちゃんの物にリサイクルできます。祈禱している布なので赤ちゃんを悪霊から守ってくれるお守りになりそうですね。

◎産婦人科外来では、腹帯(岩田帯)の巻き方を学ぶ「着帯指導」があります。

安産祈願に戌の日に巻きませんか、巻き方の分からない方はご相談ください。(次回の産婦人科コラムは4月号に掲載致します。)





会員さん紹介

山崎ミサヲさんの巻

大穴・三咲地区

生まれは北海道松前郡福島町で、横綱千代の富士と同郷。15歳で東京に出て東大生協で働くようになり、同じ文京区の土建組合の夫と知り合い結婚し、22歳で大穴北に転居。土建の健診で二和病

院を知り平成2年に友の会に入会し、建設資金などに協力しました。夫が柏の癌センターで治療し、二

和病院に転院し5年間看病して2年前になくなりまし。百合ヶ丘での健康講座に参加しそれから友の会とのつながりが深まり、保健大学に誘われ受講。生活習慣病など

の講座もわかりやすく理解が深まり本当に良かったと思います。子どもの頃中耳炎で痛みを我慢し、病院にかかれませんでした。お金の

ある人しか病院にかかれな時代でもあったのです。社会人になって初めて保険証を手にした時のうれしさは今でも覚えて

います。病気になるって困った時相談できる病院がある安心感！保健大学で学んだ

ことやグループで顔見知りになった人たちの関わりを大切に、地域での友の会活動に生かしたいと思えます。地区代表の佐藤さんは、「どんな困難なことでも大丈夫」とてもたのもしく頼りになる人です。

佐藤 アツ子

医療・介護の改悪シリーズ 12 この先どうなる?! 介護保険! 高齢者を守れるのか...

2000年に施行された介護保険制度。現在、船橋市では平成30年度から3年間の、第8次高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画策定のための素案を作成しています。標題には「高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるように…」と掲げています。が、介護保険施行当初の、「社会で介護を支えよう」という大きな柱はどこへやら置き去りにされてしまったようです。

○80歳 男性 要介護1 独居 糖尿病、喘息、脊柱管狭窄症

要介護1と要支援2を行ったり来たり。それぞれの有効期間は半年間しか出ません! デイサービスを利用していますが、支援の場合デイサービスの利用上限は週2回、介護1では週4、5回程度利用可能です。介護1と支援2が半年づつ交互に出ているので、次回の更新時も介護1が出るとは限りません。結果、デイサービスの利用回数は2回そのまま経過しています。本人の生活の質を考えると利用回数を増やすことが必要です。

○85歳 男性 要介護3 妻と2人暮らし 認知症、心不全

制度改定により、負担割合が2割になったことで、デイサービスの回数を増やすことを断念。ショートステイの利用も検討していましたがこれも断念。利用料が2倍になることの経済的負担は精神的にも打撃が大きく、結局介護負担がさらに追いかぶさっています。

サービスを利用していることで生活の質を保ち、状態の安定が保持できていたのに、本末転倒です。

利用料2割負担の所得水準は、収入の種類や世帯構成により異なるのでわかりにくいのですが、単身世帯における実質収入だけを想定すると、負担割合2割のラインは280万円です。という事は、実質収入が279万円の人は1割、280万円の人は2割となります。所得水準のはざまの人たちが非常に苦しい思いをしています。実質収入が千万単位である人は自己負担が2割でも仕方ないかもしれませんが、実際、地域には年間の収入が千万単位の高齢者などほとんどいません。戦後の日本を、企業戦士として働きぬいて日本を守ってきた人達の収入から自己負担2割を出すなど到底理解できません。高齢者が本当の意味で安心して住み続けられる地域はどこにあるのでしょうか。弱者を守るための政治であってほしいと、切に願います。

八木が谷在宅介護支援センター 泉水 玲子

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気 2018 2月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ / 林田光弘さん
(ヒバクシャ国際署名キャンペーンリーダー)

守りたい9条	新しい道に挑戦を
まちづくり	社会とつながるパン屋
けんこう教室	アロマのある生活
まちのチカラ	和歌山県みなべ町
食と健康	作りおきできるおかず

年会費納入のお願い

2018年1月にご入会いただいた方は、年会費納入の時期です。また、それ以前にご入会の方で、年会費をお支払いいただいていない方も、年会費の納入をお願いいたします。ふたわ診療所友の会コーナー(10時~12時)・友の会事務所(10時~16時)で受付いたします。

お問い合わせは友の会事務所まで。納入の際は会員証をお持ちください。

また、お近くの友の会役員が、お訪ねする場合がありますので、よろしくご協力ください。

友の会事務所 ☎047(449)4417

ミ二糖尿病教室

若さと健康は足腰から! 糖尿病と運動の話

日時・2月23日(金)
11:30~(1時間)

場所・ふたわ診療所 耳鼻科外来横の待合所
講師・内科 池田 美佳 医師

どなたでもお気軽にご参加下さい!

▽診療所外来待合

何でも相談会
2月23日(金)
午前10時~12時

▽健康管理センター3階
歴史勉強会
2月22日(木)
午前10時~12時
(テキスト学習舎教科書)

▽健康管理センター3階
みんなで考える会
2月8日(木)
午前10時~12時