

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

高齢者訪問の中間まとめ報告会

2017年10月～12月の間に職員、友の会のべ200名以上が参加して取り組んだ高齢者訪問の報告会が、1月23日(火) 14:30から行われました。松ヶ丘・大穴の在宅介護支援センターの方々の参加も含めて44名の参加でした。

報告会では、2年前の訪問対象の方が1677名から2158名へ500名近く増えていること。

その場で行った手助けの事例。今後、困難が生じてくると予想される方々への相談窓口、健康障害の様子、社会的制度へ届いているか、支援は受けられているかなど把握した状況の報告が示されました。

傾向として、独居(日中独居含む)、家族にハンディがある方と同居しているなど、『困難を抱えて生活している方』が多い地域ほど、社会的支援が必要な方、社会的なつながりが乏しい方、心配・不安定・自己喪失などに当てはまる方の割合が多いことが分かりました。

今後は、社会的制度に届かない方、支援が必要な方などへの対応を病院・友の会あげて取り組むこととしています。
高齢者訪問実行委員会 太田雅石

安倍首相がねらう 憲法9条改憲

行きつく先は 「海外で戦争する国づくり」

署名取り組み「強化月間(3月～4月)」



今こそ、憲法9条を生かした平和

2017年5月3日、安倍首相は「新たに憲法9条に自衛隊の存在を書き込む」「2020年に新憲法

安倍9条改憲NO!

憲法を生かす全国3000万統一署名にご協力を!

2017年5月3日、安倍首相は「新たに憲法9条に自衛隊の存在を書き込む」「2020年に新憲法を施行をめぐす」と述べ、国会での発議をめぐして、改憲への動きが急速に強まっています。

日本は過去に、侵略戦争を経験しました。その悲惨な経験から日本国憲法9条が、戦後70年以上にわたって日本は海外で戦争することはありません。今こそ、憲法9条を生かした平和

日本国憲法
第二章 戦争の放棄
第九条【戦争の放棄、戦力及び交戦権の否認】
①日本国民は、正義と秩序を基調としてする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
②前項の目的を達成するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権はこれを認めない。

外交を行うのが日本の役割だと思えます。私たちのそして、世界の宝である「日本国憲法9条」を守り、次の世代へ「平和」や「人権」のバトンを渡していきたいでしょう。

今の自衛隊は、2015年に強行・採決させられた「安保法制」(戦争法)によって、海外での武力行使を容認された存在です。自衛隊の存在が憲法に書き込まれれば、憲法の性格は180度変わり、「戦争はしてはいけない」という憲法が、「戦争していいですよ」という憲法に変わってしまいます。9条の1項・2項は残っていても、新しく書き加えられた自衛隊の条文が優先されますので、戦争の歯止めとしての役割を失

います。1項・2項に対する国民の信頼は大きなものがあります。これを削減しようとするれば、国民の反発も大きくなるため、安倍首相は改憲をしやすい形だけ残そうとしています。「1項・2項は残るから大丈夫」と見せかけ、実際は1項・2項を削減したのと同じ憲法に変えてしまっています。

取り組みへの呼びかけ

- ◆「安倍政権が狙う9条改憲を学ぶ」DVD視聴学習を行います。
- ◆「安倍9条改憲NO!憲法生かす全国統一署名」に取り組めます。
- ◆職員は1人あたり5筆を目標にします。
- ◆友の会は地区ごとに目標を決めてすすめています。
- ◆今月号のふれあい新聞に「安倍9条改憲NO!憲法生かす全国統一署名用紙」を織り込みました。ご
- ◆家族、友人などに署名への協力をお願いいたします。
- ◆賛同署名は友の会事務所にお持ちいただくか、外来の案内、お近くの友の会役員にお渡しいただけましたら幸いです。
- ◆1週間に1度、病院または診療所の玄関で署名行動を行います。
- ◆5・3憲法集会2018(有明・東京臨海防災公園)に参加します。

全日本民主医療機関連合会の病院、診療所、友の会も重要な一員として加入している「安倍9条改憲NO!全国市民アクション」が2018年5月3日まで3

000万署名の大運動をくり抜けます。この運動をいっそう促進するために次の取り組みを呼びかけます。



千葉民医連 医療・介護系 奨学生募集
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、奨学金制度です。
■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・問合わせ先】
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

♪どこかで春がうまれてる、山の三月、東風(こち)吹いて、三月の声を聞くと木々の蕾も芽吹き、風も光り、春のきざしがあちこちに▼政(まつりごと)の世界にも春を呼びたい、ところですが、くらしと平和、憲法、民主主義のことなど、どれをとっても春にそむく勢力との激しい「せめぎあい」になっています▼そのひとつは、2011年3月の「東日本大震災」の、被害をより甚大にした「福島原発事故」です。あれから七年、でも、原発事故の真相は不明です。家も故郷もあるのに放射能に汚染されていって帰れない。多くの人々がいまだに避難生活をしていきます▼原発事故で人生と生活の拠点を奪われた人びとが、東電に損害賠償を請求して30もの「集団訴訟」を起こし、たたかっています▼にもかかわらず、安倍政権は、原発機器の輸出、原発の再稼働を推し進めています。原発の稼働による「使用済み核燃料・核のゴミ」は後始末する方法が見つけないまま、毎日排出されています。トイレルのないマンションと言われるゆえんです▼「せめぎあい」のなかで国会や東電本社前での毎週集会や、全国の取り組みで「原発からのすみやかな撤退と自然エネルギーの本格的な導入」の声が広がっています▼「原発即時ゼロがもっとも現実的。日本経済に良い影響」「再稼働は「国の道」の声をもっと広く(H)

いき友の会活動

税理士も参加・「税金・福祉・減額制度の学習・相談会」に70名!

障部
保動
社会
生活



会が1月24日(水)に健康管理センター3階で行われ30名が参加しました。社会保障活動部の稲田部長を講師に、税の基本的な仕組みや、市民税非課税世帯を対象として高額療養費の限度額が下がる話、要介護者は障害者控除対象者の認定により減税や非課税世帯なる場合も

私のアイドル



検査室の加藤 忍さんの長女 涼帆(すずほ)ちゃん(8ヶ月) 何でも口に入れちゃう8ヶ月。おてんばさんです。

申告の時期を目前に、今年で第14回を迎えた「税金の仕組みと連動した福祉・減額制度の学習・相談会」に70名が参加しました。2月9日(金)には税理士さん3名の協力を受け、

税申告の個別相談会を開催しました。5名(税理士3名、社保部2名)の相談員で30名余の個別相談を受けました。

暖かい日差しの中

東芝未来科学館

法典地区



2月15日(木)春めいた暖かな晴天の中、27名参加で川崎駅前にある「東芝未来科学館」に行ってきました。昨年テレビ番組の「路線バスの旅」で紹介されたところ。京成船橋から高砂へ。高砂から始発の京急久里浜行き乗車で川崎へ。ラゾーナ川崎で自由屋食後「東芝未来科学館」午後1時から3時までの見学。アテンダントによる説明で東芝の貴重な歴史が聞けました。昔なつかしい洗濯機、冷蔵庫、テレビを見て「知ってる、知ってる」とタイムスリップの時間でした。

新年交流会 正月気分を吹き飛ばした笑いヨガ

二和地区



1月27日(土)健康管理センターで恒例の新年交流会が開かれました。初参加

食べて大いに笑った新年会

谷区
木が八地

1月17日(水)健康管理センター3階で正午から恒例の新年会を開催しました。

若い保健師さんも5名参加されて一段と明るい雰囲気となり総勢37名の参加となりました。

手配り者さんと新年会

厳しい寒さの中20名が参加

三谷区
大穴地



2月7日(水)2時間のきゅっとつまった交流会を「さつまや」で行いました。大穴北の多治見さんのカンパイと9条署名の訴え等、熱い言葉が始まりました。寒さ厳しい折でしたが参加者は20名、2名が初参加でした。

おいしい昼食に古っつみをつちながら、各自自己紹介をお願いしたところ「病気の御主人をお世話しながら時間をくり手配りをしてください、集会等で協力して下さっている家族の方々にも感謝していっぱいです。」との感想もありました。

憲法9条改憲のビデオを見ながら、新年昼食会

御滝地区

久しぶりの本格的な大雪が降った翌日の1月23日(火)桜が丘自治会館で14名の会員で新年昼食会をおこないました。今年「船舶が面保存会」との合同新年会を計画していましたが、残雪が道路上にあり足の確保ができず断念しました。豪華なお弁当とアルコール

新しい自己紹介の後、笑いヨガで腹筋を使うなどして、正月気分を吹き飛ばし、今年の健康と活躍を誓いました。 庄子 せつ子

日頃、気合を入れているカクシ芸?の出し物でオカリナの清い音、男性の独唱、民謡、保健委員の市川さんのステキなドレスでのフラダンスはうっとり見入りました。最後にビンゴの発声で先着順に製品を取り、盛り上がり楽しいひとときでした。 佐藤 アツ子



レス解消をすることが出来ました。 吉田 司

知って得する税の申告と福祉・減額のしくみを学ぶ 2名が入会

台根区
高地

1月31日(水)高根台団地東集会所で今年初めての学習会。友の会副会長・社会保障活動部の稲田悦郎さんから「市・県民税」「各保険料」はすべて前年度の収入や所得で決められ、収入がなかった人も申告する事で福祉・減額制度が活用できる場合があるとはなしていただきました。

少し固い話でしたが「知ってく情報」知ると知らないのは...ちよっと頭のシミにでも覚えておくと、お得なこともあるのではないのでしょうか。そんな話も聞きました。ティタイムの間でも、色々な質問に



なりました。テーブルに並べられた手作り料理の食事タイムに幸せを感じ、久々に顔を合わせる会員同士話がはずむ中、新年交流会スタート。一言自己紹介、ビンゴゲームで景品獲得、皆で合唱、

盛り上がった

恒例の吹き矢・おしるこ班会

谷区
鎌西ケ地

前々日が大雪だったので、参加の具合が気になりましたが男性2人と女性9人の参加で行う事が出来ました。鎌西地区では気軽に参加して楽しめるゲームとして毎年新年に行っています。

大きく吸った息を一気に腹の底から吹き出し筒の中の軽い矢を的にあてるので、腹筋が鍛えられます。始めて参加の人でも練習すると出来ます。筒をささ

グー・チョキ・パー脳トレで笑いました。盛り沢山の催し物があつた間に終わってしまいましたが、皆さんの笑顔と笑い声が響いた楽しいひとときでした。 内田 輝子

終わった後は恒例のおしるこが待っています。おかわりをしながら、おしゃべりしながら楽しく会員の交流が生まれました。 小川 富恵

カンガルー広場へのご案内

産婦人科外来では、月に 1 回、赤ちゃんとママのためのリフレッシュの場を提供しています

日頃の楽しいエピソードや日々の悩み事をおしゃべりしませんか。赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

2018年 **日程**
3月16日(金)
4月20日(金)
5月18日(金)

- ✳場所：船橋二和病院
健康管理センター フィットネスルーム
- ✳時間：13:45～15:30
- ✳持ち物：おむつや着替え、タオルなど赤ちゃんに必要なもの
- ✳参加費：無料
- ✳対象：生後1か月～2歳のお誕生日前の赤ちゃんとママ
(パパ・おばあちゃんもどうぞ)
- ✳内容：おしゃべり 時々ベビーマッサージ
手遊び等の紹介 育児相談
(その他希望に合わせて、色々開催します。スタッフに声をかけてね)
- ✳出欠の有無のご連絡は必要ありません。
- ✳お熱や、感染症の疑いがある方はご遠慮ください。



健康講座

胆石について



胆石は胆のうの他に胆管にも出来る場合が有ります。胆石で上腹部痛(食後に多い)や、熱が出たりします。特に胆管の胆石は症状が出やすく、生命に関わる場合も有ります。胆のうは胆汁の貯蔵庫(脇道)ですが、胆管は胆汁が流れる本流

に当たるため、そこに胆石が有ると症状が出やすい為です。また胆管の出口につっかえて膵炎も起こす事も有ります。

胆のうの胆石の治療は腹腔鏡(お腹を切らないで、小さな穴を開けるだけ)などの手術ですが、胆管の胆石は太い胃カメラの様な内視鏡を口から入れて行きます。ちなみにこの3年間で当院の胆のうの胆石の手術は76件、胆管の胆石の内視鏡手術は97件と、後者の方が多かったです。

昔、言われた胃けいれんの多くは胆石だったと言われていました。胃の痛み(空腹時に多い)?と思っても、熱などが有る場合は、実は胆石かもしれません。特に高齢の方は、重症になりやすい為、早目の受診をお勧めします。



消化器内科 医師 三木 英保

産婦人科コラム

ここでしか聞けない「性」と「生」 ～いつまでも若々しく生きるために～

タイトルからどんな印象をうけましたか?実はこのタイトルで、先日保健大学の講義をさせていただきました。参加してくださった皆様、ありがとうございました。

初めての試みに「どんな反応が返ってくるかな?」と不安もありましたが、講義後もたくさんの質問や笑顔を頂きました。そして私たちが考えていた以上に当事者である方々の「高齢者の性」に対する関心の高さを実感しました。今回はその中で反響が大きかった内容の一部をご紹介します。

「男女の性差はあれど毎日に『トキメキ』を持とう」

超高齢化社会の日本では、この数年で健康寿命が男女とも伸びてきています。それとともに「第2の人生のパートナーがほしい」



と望む方も増えています。しかし、「高齢者の性の問題だけが置き去りにされているのが現状です。今回あえてそこに目を向けてお話しさせて頂きました。

事前のアンケートでは「最近トキメキはありましたか?」に対して、「なかった」と答えている方も多かった中、かかりつけの先生に「日々ふれる自然に対してなど、恋愛だけでなく情緒豊かなトキメキを感じている方もいました。そして「自分にトキメキは必要だと思いますか?」に対して、なんと回答者全員が「必要」と答えて下さり嬉しく感じました。49歳～70歳を対象にした日本科学学会の調査でも「高齢になってもSEXへの関心を持っている反面6～7割の方がセックスレス」というデータが出ています。

男性は身体的に女性は精神的にという性差はありますが、「年を重ねたらこそ話し合えてできるトキメキ方」があります。

「歳だから・・・」と諦めずにかかりつけ医と相談しながら、恋に趣味に孫育てに充実した毎日をお過ごし下さいね。私たち産婦人科も皆さんのトキメキを応援します。

保健大学で婦人科より行われた内容を掲載しました。

産婦人科外来 助産師 松村真子



「たんぽぽの会」の活動で、千葉県・船橋市からダブル受賞



平成29年11月3日の文化の日に、船橋市政80年にあたり、「たんぽぽの会」に功労賞受賞の知らせがありました。

長年ボランティアを続けてきた仲間、病院に感謝しつつこれからも自分たちでできることを、無理しないで楽しみながら活動していきたいと話合っていた矢先の12月22日に、船橋市からの受賞につき千葉県から社会奉仕賞の知らせをもらい、喜んで式に出席をしました。千葉県内で9団体、1個人という名誉を受けることができました。



「たんぽぽの会」長崎 佳子

自分達でアピールしなくても、どこかで活動を見ていてくれる人たちがいると思うと、これからもゆつくりと少しでも長く、患者さんに喜ばれることをしていきたいと思えます。高齢になってもできることが多くあるので、「黄色いエプロン」で病院内を歩き回っていきいたいと思います。

医療・介護の改悪シリーズ 13 健康な生活は社会全体で！

◆家族のかたちが変わるときに及ぼす健康への影響

人が生活する数十年の間には、さまざまな事情で家族のかたちが変わるときがあります。新たな家族の誕生、離れていた家族との同居など人数が増えることもあれば、子どもの独立やさまざまな理由での離別で家族が小さくなることもあります。家族の形が変わることで生活は変化します。そしてそのことが生活だけでなく体や心に影響を及ぼすこともあります。

中でも家族との離別はとて大きな影響を及ぼすこととなります。とりわけ高齢になってパートナーを失うことや施設等への入所で離れて暮らすことは、その後の生活を大きく変えることになる場合もあります。

◆失意・喪失感などの不安からくる変調

ある女性のご主人を失い息子さんと2人暮らしとなりました。息子さんは仕事があるため、いわゆる「日中独居」になりました。友人や知人はいるものご主人に代わる存在にはならず、喪失感から一人で自宅に居られなくなりました。息さんが帰るまでの時間、自分の居場所を探してあちこちに立ち寄るようになりました。不安も感じるようになり体調も何となく思わしくないような気がして受診も多くなってきました。

◆大切なパートナーから離れることの喪失感

ある男性は数年にわたって認知症の奥さんの介護をしてきました。介護負担も大きくなって苦しくなっていた時、かねてから申し込んでいた特養ホームの入所が決まりました。奥さんが入所すると介護による身体的な負担は軽減されました。しかし、施設に入れてしまったという罪悪感と、多忙だった毎日と違う時間の流れから来る漠然とした喪失感から以前よりも家にこもるようになり、何となく元気がなくなって食事の量も減ってきました。

人生の過程でこうした例はたくさんありますし誰にでも起こり得ることです。ではこうした出来事の中で体と心の健康を保てなくなるのは「自業自得」なんでしょうか？そして「自己責任」でなんとかしなければならぬのでしょうか？

◆健康は、地域に住んでいる1人1人の周りの環境を整え、住みやすいまちづくりの取り組みから

健康はまず個人で意識することが大切ですが、社会全体で健康に生きるための環境を作ることも重要だという考え方が広がりつつあります。住みやすいまちづくりから社会保障制度の拡充まで、地域住民だけでなく自治体や企業も社会の一員として一緒にひとりひとりの健康を考えるのが新しい時代の考え方なんです。「自己責任」なんて時代錯誤も甚だしい…ですよ！

さて、さっきのお二人ですが、どうしたら健康な生活を取り戻せるでしょうか？正解はありません。今、これを書いている私、そして読んでくださっている皆さんと一緒に考えること、そしてできることから始めてみる…というのが今のところの答えだと思えます。そしてそれを積み重ねることで正解に近づけるのかな…と考えます。

医療相談室 門脇 智

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気 2018 3月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ / 中島岳志さん (東京工業大学教授)

特集 **歯科酷書**

守りたい9条 秋田・中通病院友の会

まちづくり 南相馬市 / わたり病院

けんこう教室 花粉症

食と健康 透析を受けている方の食事

◎ご購入申し込みはもよりの地区役員
友の会事務局 ☎047(449)4417
外来案内コーナー(総合案内となり)まで

年会費納入のお願い

2018年2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)・友の会事務局(10時～16時)で受付いたします。

お問い合わせは友の会事務局まで。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。

友の会事務局 ☎047(449)4417

ミニ糖尿病教室

この薬、どこに効いているの？
糖尿病の薬と低血糖のこと

日時・3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！

平和部
みんなで考える会
3月8日(木) 午前10時～12時

▽健康管理センター3階
歴史勉強会
3月22日(木) 午前10時～12時

(テキスト学び舎教科書)

何でも相談会
3月23日(金) 午前10時～12時

▽診療所外来待合