

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



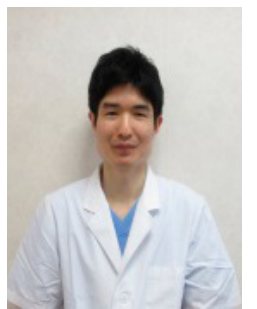
船橋二和病院  
船橋二和病院健康友の会  
〒274-0805  
千葉県船橋市二和東5-1-1  
TEL 047(448)7111(病院)  
TEL 047(449)4417(健康友の会)  
発行責任者 野田尚史  
月一回発行 1部 50円



### 「9条改憲NO! 平和といのちと人権を! 5・3憲法集会」に6万人

心配された雨も降らず、東京臨海防災公園には、開始前から子ども連れや若者らが次々と詰めかけました。会場にはトークイベントや憲法カフェ、親子憲法ひろば等も設置され、プラカードコンクールも行われました。各界からのトークが行われました。日本共産党、立憲民主党、民進党、社民党の党首からの改憲を阻止する強い決意が示されました。友の会からも事務局長、副会長をはじめ多くの会員が参加しました。

## 胃がんの早期発見 内視鏡検査の最前線を探る



### 自己紹介

医師7年目の内科の平野拓己と申します。もともとは二和病院で初期研修を開始し、二和病院で働いておりました。その後2015年から千葉徳洲会病院で1年間、2016年からは長野中央病院というところで2年間、消化器内科の研修をうけ、この4月から二和病院に帰任いたしました。

### プロフィール

消化器内科の研修では、消化器内科分野の多くの疾患の知識を勉強し、多くのあたらしい検査や治療の技術も学んできました。そして今回、研修で得たことや、

今後の二和病院でやっていきたい診療をみなさんに知っていただくため、今回の「消化器内視鏡検査の最前線を探る」というテーマで、公開講座を行わせていただきます。今回は胃がんピロリ菌についてと、胃がん検診についてお話しさせていただきます。その内容を誌面でご紹介させていただきます。

### 治すためには 早期発見がカギ

まず胃がんについてです。昔と比べると、胃がんは男性でも女性でも減ってきている病気です。しかし、今もなお男性ではがんによる死亡数の2番目、女性ではがんによる死亡数の4番目が胃がんです。がんの治療は、昔とくらべるととても進歩してきましたが、やはりまだ、進行してしまつたものは完全に治す

### 日頃の生活習慣改善が予防には重要

ではどのように胃がんを予防していけばよいのでしょうか。胃がんの原因としては、昔から喫煙、塩分の多い食事が言われております。また野菜や果物の摂取は胃がんのリスクを下げると思われています。このように生活習慣は胃と密接に

関わっており、生活習慣の改善は胃がんの予防になるでしょう。また、最近では、ヘリコバクターピロリ菌と胃がんの関連が言われるようになってきました。この菌は幼少期に胃に住み着く菌で、胃を少しずつ荒らし、慢性的な炎症をおこします。胃炎が強くなるほど、胃がんがでやすくなるのです。ピロリ菌は血液検査や尿検査、便検査などで行うことができます。そしてピロリ菌がいると分かった場合、お薬を1週間のむことでピロリ菌をやっつける治療が可能です。これにより、胃がんのリスクが下がることが研

究でわかっているのです。**毎年の定期健診が発見の早道!**  
**この機に忘れずに**  
しかし、ピロリ菌をやっつけたとしても、完全に胃がんが予防できるわけではありません。そのため、早期発見を目標として、胃がん検診が勧められるのです。船橋市の場合、胃がん検診として、今年から内視鏡検査がはじまり、これまでのバリウム検査とどちらかを選択できるようになりました。バリウム検査は有用な検査ではありますが、胃の表面にできたばかりのごく初期の胃がんは見つけられないこともあります。

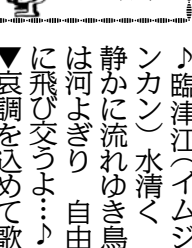
一方内視鏡検査は、苦痛の強い検査でみなさん遠慮しがちであるかと思えますが、直接見ることができ、ため、小さな病気の段階でみつけれられる可能性もあるのです。ただまずはお腹が痛くてもよいので、検診を受けて頂くことが重要であるかと思えます。

今回の講座では以上のような内容をお話しさせていただきます。今後は、他の消化器内科の病気についても講座を予定していきますので、よろしくお願ひします。

### 参加した皆さんの声

「詳しく話してわかりやすかったです」との声が多く聞かれました。今回は6月16日(土)です。本紙4面をご参照ください。引き続き参加お待ちしております。

### 顕微鏡



♪臨津江(イムジンカン) 水清く静かに流れゆき鳥は河よぎり 自由に飛び交うよ...♪  
▼哀調を込めて歌われた北朝鮮と韓国、南と北の統一を願った歌が、いまは、なにか違って聞こえてくるようです

▼つい2カ月前の4月27日、板門店の平和の家で、長い分断と対決を終息させ平和と繁栄の新たな時代を切り開くことをめざした「板門店宣言」が出されました▼「宣言」の主な内容は「南と北は朝鮮半島の恒久的で強固な平和体制を構築するために協力していく」「南と北は休戦協定締結65年になる今年に終戦を宣言し、休戦協定を平和協定に転換する」「南と北は完全な非核化を通じて核のない朝鮮半島を実現する」など▼「板門店宣言」は、日本を含む北東アジアで、戦争ではなく平和体制の構築と、朝鮮半島の非核化という私たちの願いと同じ方向です▼「朝鮮戦争の終結、平和協定」「朝鮮半島の非核化」の方向がより強まってくれば、いま、わたしたちがすすめている安倍九条改憲を阻止する取り組みでの、アジアの平和環境が強くなります▼「北朝鮮の脅威」をかりまき、戦争できる国づくりを急ぐ安倍政治、憲法違反の安全保障法の体制、日米安保条約、沖縄の辺野古基地建設など、日本の平和にかかわるあらゆるものが、「板門店宣言」の広まるなかで問われてくるのでは

▼北東アジアでの平和の流れを、朝鮮半島をどうとうと流れる臨津江(イムジンカン)のよう(に)H



# いき友の会活動

## 新保健委員さん委嘱式「検診結果の見方」「体力測定の仕事」も学習

保健委員

5月8日(火)の午後、新しく保健委員になっていただける方の委嘱式が行われました。新保健委員の方は10名の参加でした。



現在保健委員をされている方のグループ活動を各々の代表から話があり、楽しい活動報告大変盛り上がりました。ご自身の希望するグループに参加し無駄なく続けるようにして欲しいという事は皆さん異口同音に話していました。

学習は「検診結果の見方」

と青空健康チェックの時の「体力測定の仕事について」でした。いずれもふれあい

# 私のアイドル



1階西病棟の飯田江美さんの次男陽士(はると)ちゃん(1才5ヶ月)残ったご飯でお昼のおにぎり作ろうかあ……っておい。はるちゃんが釜(と)食(べ)ちゃったよ(笑)

クリニックの職員で保健師と医療トレーナーのお話が

ありました。

保健委員会 山田 富美子

## 年金者組合と共催 健康講座「認知症について」

代区 千八地



講座を開き、60人が参加し、講師の話に真剣に耳を傾けました。

5月9日(水)八千代台文化センターで年金者組合八千代支部と共催で、「認知症になっても地域で安心してその人らしくくらしをさせるために」のタイトルで健康

講師は「認知症の人と家族の会千葉支部」代表の広岡成子さんでした。広岡さんはご自分の介護の体験と家族の会の活動とおしりの多くの実例をリアルに語り、参加者は熱心にメモをとりながら聞き入っていました。また、フロアからご自分と夫の両親4人を看取った方の発言と、ケアマネとして長く働いてこられた方の発言がありました。

中村 美代子

## 二宮地区で初めての骨密度検診と健康体操に16人

三田区 二宮地



まず平岩医療トレーナーより骨、筋肉について講義をしてもらい、正しいスクワットのやり方をしっかりと

## 数年ぶりに念願の「骨検診」を実施

芝区 高西地

4月24日(火)数年ぶりに「骨検診」をやりました。芝山5・6・7丁目の方達が急な坂道を越えて多数(24名)参加されました。

特別に問題のある方はおられず、それぞれが自分の数値を知り、吉田師長さんのアドバイスを受け、ガツカリしたり、安堵をしたり。

検査後にはお茶とカルシウムウエハース等お菓子を食べながら、雑談に花

## 高血圧の基礎を学んだ「高血圧の正しい知識と予防」

東区 鎌谷地

会員の方からの要望があり、今回は「高血圧の正しい知識と予防」という題で健康講座を開きました。

5月8日(火)はすこし寒さを感じる天候の中18名の方に参加して頂きました。講師はふれあいクリ



## 腰痛予防ストレッチ体操・骨密度測定に28名

白井地区

たまたま「腰痛予防をしたい」という会員の声から「骨検診」と「ストレッチ体操」「体脂肪測定」という、盛り沢山なメニューの健康講座が実現しました。

ストレッチ体操は小野毅医療トレーナー、看護師は3階中央病棟の吉沢さん。手狭な団地集会場に予想外



鳥飼 博志

## 新緑のなかおしゃべりで花を咲かせて「市川自然植物園」へ14名が参加

丸山地区



紹介のあと昼食を食べ記念撮影、サボテンやヒスイカズラなど珍しい花やバナナやパイヤの実などを観ながら童心に帰りワイワイ、ガヤガヤ楽しく屋内外展示館を見学のと、新緑の自然植物園内を散策しました。

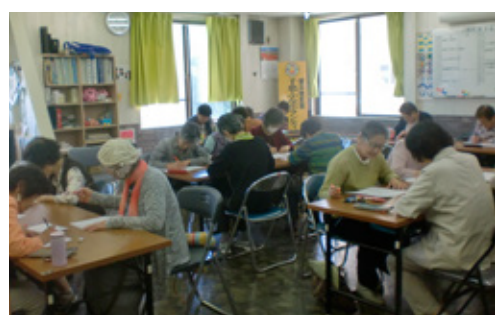
小川 正光

## 4年目を迎えたペン字教室

法典地区

17名前後なのです。4年目突入にあたって皆さんに感想を伺いました。これを生かして今後も楽しく続けていきたいと思えます。

初見 政子



を咲かせました。とかく運動不足になりがちな生活が、簡単なチェックで一





院所利用委員会から 4月より ふたわ診療所

# 『予約なし』の受診が しやすくなりました

今年4月より、ふたわ診療所では、ご予約のない（紹介状をお持ち含む）方の内科受診がしやすくなりました。

診察室1・2の部屋を予約なしの方を専門に診るよう医師を配置しました。（写真）

定期的に通院されている方には、出来るだけ予約を取って頂くように案内致しています。

これまでは、予約がある方、ない方の診察室を一緒にしていた為、患者さんの待ち時間が長くなっていました。少しでもかかりやすい外来を目指しています。

副総師長・外来 若尾 智香子



## 地区役員・保健委員・ボランティア・研修交流会 「友の会とともにすすめる 船橋二和病院の今後について」 野田事務長 講演 楽しく交流

1年間  
おつかれさまでした

4月27日（金）、地区役員、保健委員・ボランティアの皆さんの1年間の活動に感謝と慰労をこめた研修交流会を70名の参加で開催しました。

船橋二和病院の  
役割、これから  
について講演

今回は、1部では事務長の野田尚史さんに「友の会とともにすすめる船橋二和

病院の今後について」というテーマで講演をしていただきました。

講演では、船橋二和病院が参加をしている全日本民医連の第43回方針、また船橋二和病院ができるまでの歴史についてわかりやすくお話ししていただきました。

高齢化が進み、2千万人が貧困状態でくらしている状況で、格差と貧困がますます広がっています。こうしたなか、船橋二和病院は地域のなかで健康増進を積極的に推進する病院（HP

H）に登録しました。

健康づくりで日々地域で活動している友の会のみなさんといっそう協力・共同してすすめていきたいとお話ししました。また、船橋二和病院は2023年までに立て替えに向けた準備と取り組みをすすめていくとお話しがありました。

楽しく懇親・

交流しました

2部では8テーブルごとに美味しいお弁当を食べながら事務長のお話の感想、日々の活動の経験交流をしました。

「野田事務長のお話しはわかりやすかった」「病院が2023年に立て替えを計画しているとお話しなので、いっそう協力が必要」など率直な感想、意見が出



事務局長 岡本 功

### 健康講座

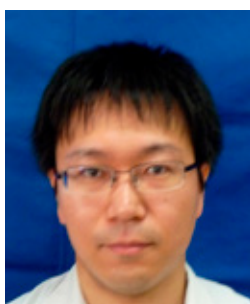
## 成人の急性胃腸炎について

今回は急性胃腸炎のお話をします。急性胃腸炎ってどんな病気？対処法は？受診するタイミングは？これらの問いに答えていこうと思います。

急性胃腸炎は感染症による胃腸炎であり、主な症状は、嘔吐・腹痛・下痢です。大半はウイルスが原因のため、抗生剤は効きません。ウイルスが原因であれば約1週間の経過で自然に治ることが多く、症状が軽い場合は自宅で経過を見ることも可能です。特に下痢があっても嘔吐や腹痛が軽く、水分を十分にとることができれば、自宅で経過を見ることが可能です。嘔吐や腹痛が強く水分が取れない、水分をとってもすぐ吐いてしまう、尿が出ないなどの場合は脱水の可能性があり、受診をお勧めします。胃腸炎で最も怖いのは脱水です。

また、大半の原因はウイルスですが、高熱が出る・腹痛が強い・血便が出るときはばい菌が原因である可能性があり、抗生剤の治療が必要な可能性があるため（軽度であれば抗生剤を処方しないこともあります）受診をお勧めします。

自宅で水分をとる場合に注意点が有ります。1つ目は水やお茶ばかり飲んでしまうと塩分や糖分が足りなくなり、余計に具合が悪くなる点です。一番のお勧めは経口補水液（OS-1®）ですが、1リットルの水に砂糖大さじ4杯+塩小さじ0.5杯でも代用可能です。2つ目は嘔吐が有る時に水分を一気飲みすると腸に負担がかかり、さらに嘔吐を誘発する点です。水分は少量ずつ摂取するよう心がけましょう。



内科 医師 廣瀬 裕太

### 産婦人科 コラム

## 内診台がやっと！新しくなりました！

今までの台は乗り方が分かりづらかった上に、初めから足を開かなければならなかったのですが、新しい台はただ座っていればゆっくり回転・上昇し、一番最後に足が開くという、羞恥心に配慮された仕様となっています。

また、ひじかけに委ねれば体の力が抜きやすく、更に昇降時の女性の優しい音声案内があなたの恐怖心を軽減してくれます。

ご利用後の患者様からも早速ご好評いただいています。

「女性がいつまでも健康であるために」不可欠な婦人科検診。内診が不安で今まで足が遠のいていた方にも、これを機に是非お越し下さい。



◀当婦人科では問診室からカーテンをくぐると、外に出ることなく直接内診室に入れます。



## 医療・介護の改悪シリーズ 17 誰でも、本人の意思が最大限尊重され、 その人らしく暮らせる制度のために



ご高齢の方で、入院前は元気に過ごしていたけれど、肺炎や脳梗塞などの病気のために入院し、大きく体力が落ちてしまうことが多くあります。

一度体力が落ちてしまうと時間をかけて元のレベルまで改善できるか、もしくは少しレベルが落ちた状態での退院となります。そのため、ご退院にあたっては医療相談員や退院支援看護師が介入し援助します。退院後、「安心して住み続けられる」処をどこに構えるかをご本人と一緒に考えて、結論をだした事例についてご紹介します。

### ～心不全で入院をした90代男性の事例～

心不全の治療が終了後、本人・家族に退院後の生活について伺ったところ、本人は「自宅」、家族は「施設」を希望していました。家族は認知機能の低下のある本人には、行き先を告げずに施設入所の話を進めようとするも、病院スタッフが繰り返し本人とお話しを伺う中で「自宅での生活」という答えにブレがないことを確認していました。本人は認知機能の低下はあっても意思表示はしっかりしていました。

本人は気持ちを伝えられ意思がしっかりしているため、本人の同意が得られないまま施設入所の話は進められないことを家族に説明しご納得していただきました。

認知機能の低下がみられるからといってご家族だけの意向を確認するのではなく、ご本人の意思を伺い尊重するという基本的なことを改めて考えさせられた事例でした。

しかし、現在の介護保険制度では、本人の意思を尊重したくても、誰でも、本人の希望どおり支援できる制度ではなく、狭められた中で考えて行かなければならないことが残念に思います。

船橋二和病院 医療相談室 今福 二紗子



## 会員紹介

田中タエ子さんの巻

御滝地区

### 一万歩めざし毎日散歩

友の会活動に参加できるようになったのはここ数年です。きっかけは家にいる時間が増えたのに知り合いも少なく「何かしない」と閉じこもってしまおうと考える始めた時

に出合った保健大学のお知らせのチラシ。年齢的にも自身の健康度が気にかかり、心配気味なことが増えてきたこと、知り合いが「一緒にやってみない？」と声をかけてくれたことで一歩を踏み出すきっかけになり、ふれ合い作業や配布、地域の交流会や会議に参加して現在に。

なかつた道をあつちこつちへ。冬はつるべ落としの夕暮れに迷子になりそうなることもあり、夏は暑さでボーとなったり。でも川の流れや花々が季節によって咲き乱れるのを眺め、知らない方と立ち止まり立ち話し。

公園散策も楽しいひと時は。寝る前の読書タイム。先へ先へと読み進める時の興奮や感動、読み終えた時の満足感。今は外に出ることが楽しいけれど年齢とともにゆつたりと一人で過ごせる優雅なおばあちゃんになりたいという夢、でも難しそうですね。

ご本人

## 船橋二和病院（無料）公開講座のお知らせ

### 消化管内視鏡検査の最前線を探る②

講師 船橋二和病院消化器内科 平野拓己医師  
日時 6月16日（土）午前11時～12時  
場所 ふたわ診療所会議室



がんの中でも日本人に多いのが胃がんです。今回の学習会は、胃がん・大腸がん検診をお考えの皆様を対象に、がん検診の重要性を詳しくお話しいたします。



問い合わせ先 船橋二和病院 消化器内科  
公開講座連絡先 047-448-7111（内線 699）

## ミ二糖尿病教室

知って備えれば大丈夫  
糖尿病の合併症の話②  
(細い血管以外のこと)

日時・6月22日（金）  
午前11:30～（1時間）

講師・内科 池田 美佳 医師  
場所・ふたわ診療所 耳鼻科外来横の待合所

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  
6月14日（木）午前10時～12時  
▽健康管理センター3階

## 友の会ミー

6月20日（水）午前10時～12時  
▽診療所正面玄関前

## 何でも相談会

6月25日（月）午前10時～12時  
▽診療所外来待合

## 歴史勉強会

6月28日（木）午前10時～12時  
▽健康管理センター3階

## 年会費納入のお願い

前年の4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、会費をお支払いいただけていない方も、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

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

好評発売中  
**いつでも元気** 2018 6月号 380円  
MIN-IREN

巻頭エッセイ／変わらないもの 南雲明彦さん

特集 **イエメンに潜入取材**

ガマフヤー 遺骨を掘る男

けんこう教室 カンピロバクター食中毒

まのちカラ 特別編 横浜ベイエリア

食と健康 おいしい減塩のコツ

◎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