

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

第38回 友の会総会

121名の参加で今年度方針を確認しました 今年も安心のまちづくり、それを支える 健康・仲間づくりをさらに!



挨拶する
広瀬隆信会長

第38回友の会総会が5月26日(土)、「健康管理センター」で友の会71名、職員38名、来賓12名の121名が参加して行われました。広瀬会長の挨拶で始まり、来賓の挨拶のあと、病院を代表して宮下総婦長が挨拶し、大前医師(初期研修委員長)から研修医4人が紹介され、自己紹介がありました。



高根台地区 滝口怜子さん

各地区の発言から

ありました。討論の始めに、野田事務長から今後の二和病院について取り組みの発言がありました。

◆高根台地区：健康づくりに取り組み会員を増やした経験について
会員数の5%に当たる10名の仲間を迎えました。健康体操、骨密度検診、薬の話、知って得する保険料、利用料減額など行政サービスの話など、年間6回で計177名参加し、非会員89

核兵器のない世界へ

「被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」をさらにすすめて、原水爆禁止世界大会を成功させよう

5月に開かれた友の会総会では、「核兵器禁止条約が国連で採択されて、世界で条約への署名や批准の取り組みがすすんでいます。唯一の戦争被爆国である日本の政府が核廃絶の先頭にたつように、ヒバクシャ国際署名をひきつづき強めます」と核兵器廃絶の運動をすすめることを決めました。

◆新たな前進のなかで

昨年7月の国連で採択された11カ月余り、条約に署名した国が58カ国、批准した国が10カ国となりました。核兵器禁止条約が発効するには、50カ国の批准が必要です。2年後の2020年に開催される核不拡散条約(NPT)再検討会議でも「核軍備の縮小・撤廃に関する措置について交渉を行う」ことが義務づけられています。

◆被爆国の世論をいまこそ大きく

いま、朝鮮半島の非核化に向けた初の米朝会談も行われました。すべての国に核兵器を禁止し、廃絶に至るまでの条約締結を求めている「ヒバクシャ国際署名」をさらに発展させましょう。私たちには核兵器禁止条約に署名・批准する政府をつくるのが国際的な義務でもあります。

◆法典地区：楽しく参加できる友の会活動の取り組みについて

毎月2回以上地域の中で皆が集まる取り組みとしてペン字、折り紙、散策などで、参加した方から続けて欲しいと要望が強く、現



二和地区 小林のり子さん

◆二和地区：気になる会員さんについて
高齢者訪問のなかで、1件目は夫婦のみの高齢者世帯で、お父さんが寝たきりの生活で、買い物が大変だが、娘さんが週2回買い物をしてもらっている、介護サービスも受けているので、見守っていくことに。2件目は奥さんが骨折して2年間入院中、お父さんも足腰が痛くお掃除が出来ないとのこと。在宅へ寄り介護サービスにつなげた。3つ目は、地域のNPOおたすけの会の存在を知り、立ち木の伐採を依頼して会員さんから喜ばれた経験が報告されました。

名の参加がありました。①企画開催回数と比例して会員が増えたこと。②会場を同じ場所にしたほうがいい取り組みの発言がありました。③ポスターによる宣伝効果が大きいことが報告されました。



法典地区 初見政子さん

在まで続けています。折り紙教室は、万華鏡(写真)なども作っており好評。散策は、30名ほど集まると下

研修医 友の会地区活動に参加

今年度は研修医が4人入職しました。最近では、病気の処方だけでなく、地域の状況、患者さんの生活背景を掴んで治療に活かすために、地区役員会、行事に参加しています。



大前先生 4人の研修医を紹介

今年度は二和地区で島田遠医師、八木が谷地区で後藤慎医師、丸山地区で遠山根宇医師、大穴三咲地区で篠塚仁貴医師が研修することになりました。よろしくお願ひ致します。

活動方針、予算、役員体制、特別決議、スローガンを採択

2018年度活動方針、役員体制、予算、特別決議、スローガンすべての提案を満場一致で採択しました。佐藤副会長の終わりのことばで閉会しました。

2018年度 新役員紹介

会長	広瀬 隆信	事務局長	岡本 功
副会長	稲田 悦郎	事務局次長	秋場みよ子
	戸辺 健治		小川 正光
	佐藤アツ子		太田 雅石
	庄子 節子		山田富美子
	鈴木トミ子	会計監査	新津美津子
	田中タエ子		木間 勇
	野田 尚史		

顕微鏡

7月7日、今宵は「七夕」。天気が良いと見上げる夏の夜空に無数の星ほしがきらめいています。銀河(天の川)をはさんでわし座の牽牛星(ひこ星)と、こと座の織女星(おりひめ)が年に一度の相会をするとのこと。▼年に一度ではなく、歴史上はじめての出来事が先月6月12日に起きました。核ミサイル開発の強行と、軍事的脅かしで一触即発の軍事衝突の危険があった米国と北朝鮮の首脳が会談をおこないました。▼両首脳が署名した共同声明では、金委員長は「朝鮮半島の完全な非核化への強固な決意を表明し、トランプ大統領は「北朝鮮にたいする安全の保証の提供を約束。米朝両国が平和と繁栄を望む両国民の願いに従って新しい米朝関係を樹立し、朝鮮半島に永続的で安定した平和体制を構築」することを宣言。▼先月の当「顕微鏡」欄で南北朝鮮の首脳合意による「板門店共同宣言」が平和への大きな一歩、としました。その流れが広がっています。▼対立から対話へ。「非核化」「平和構築」へ。転換のはじまりがはじまったのではないのでしょうか。▼日本を含む北東アジアに本場の非核・平和体制がつくられれば世界にたいする影響は計り知れません。在日米軍・在韓米軍、沖縄の米軍基地はじめ、日本にある米軍基地が、その存在理由が根本から問われてきます。▼平和への巨大な転換の流れをみんので後押しを(H)

いき友の会活動

1名入会・青空健康チェック 雨天のため、室内で実施

御滝地区

恒例の青空健康チェックを看護師の2階西病棟の野崎さん・二和地区片桐さんの支援のもと総勢10名で6月15日(金)に金杉台団地内で実施しました。朝方大雨が降ったので室内で実施しました。非会員の受診を期待して管理事務所に依頼し青空検診の拡大したチラシを団地の随所に掲示したり、15日は年金支給日なので郵便局・銀行を訪れる人を主な対象に行いました。悪天候のため受診者は13名しかおらず残念な結果になりました。反面受診



毎行っている民謡の語

者はゆったり看護師さんと相談できました。また1名の入会者を迎えることができました。吉田 司

「ふれあいサロン」脳トレ・民謡・ハーモニカで満ち足りたひとときを過ごす

保委員

5月29日(火)、保健委員会「わすれな草」主催の第46回「ふれあいサロン」に22名が参加。医療トレーナーの平岩さんに脳トレ体操をして頂きました。椅子に座ってできるストレッチで①思いきり伸びをしながら下ろし、たたきながら上げる②手を高く上げる④足ぶみをする⑤足首をまわす⑥片足つま先を上に向けてゆっくり10かぞえる。そして指体操を3種類。最後に「字抜き歌遊び」「手をたたき遊び」と行い脳が活性化するのがよく分かりました。



東 幸子

青空健康チェック 健生友の会、さわやか訪問 年金者組合と共催で行う

代区八地

6月9日(土)、梅雨の晴れ間。八千代コープ店で青空健康チェックを行いました。年金者組合、さわやか訪問看護ステーション、健生友の会との共催で、「さわやか」から看護師さん2名きてくれました。受診者は26名でした。



握力、体脂肪で、ワイフイ言いながら測ったり、健康相談でアドバイスをもらったり、楽しく有意義な

バラの花に囲まれ懇親を深めたアンデルセン公園

二和地区

5月30日(水)アンデルセン公園散策に、8名が参加。梅雨を前にした涼やかな木陰、多種多様な花々に迎えられました。



バラの花に囲まれたテーブルで昼食。数人が手作り総菜を広げ皆で舌鼓を打ちました。自己紹介では、普段聞かない若い頃の出会い、職業の遍歴、戦後の人生の紆余曲折に耳を傾け、

笑いと、共感とうなずきで、互いの人生の一面を感じることが出来ました。平日だったので来園者は少なく、水辺の音や、近づく夏の匂いに心身共感された一日でした。93歳のKさん「これで寿命がのびたわ」と。安原 まゆみ

お天気にも恵まれ15名が参加 アンデルセン公園へ

高区西地

5月29日(火)さわやかなお天気のなか、総勢15名で「アンデルセン公園」に出かけました。

園内は市内の幼稚園児、学童で賑やかでした。お弁当を広げているグループも

片足立ち・スクワット等々 転倒予防健康体操

丘区松地

梅雨入り前の5月30日(水)松が丘公民館の健康体操教室に10人が参加。ふれあいクリニックの平石明子医療トレーナーから「転ばぬ先のカラダづくり」の講義と実技をしっかりと学習

時を過ごしました。皆さん健康に関心が高い人が多かったようです。小山 あつ子

です。「片足立ちなどバランストレーニングも取り組んでください」とのことでした。参加者から「自分の体と向き合う機会になった」「次回はいっやるの」などの声がありました。浜島 稔



「体がほぐれた」「筋肉がついた」かも「健康体操のつどい開く

習志野台地区

5月30日(水)、習志野台団地集会所で「運動で転倒防止」「良い姿勢でアンチエイジング」と、「健康体操の集い」が習志野台地

区主催で行われました。インストラクターは、ふれあいクリニック医療トレーナーの小野毅さん。参加者は友の会の内外合わせて17人。小野トレーナーの軽妙なトークと、タオルも使った実技指導にたっぷり2時間近く「ゆる体操」で体をほぐしました。参加した80代の女性は「やれるか心配だったけど体に自信がついた、毎日すこしづつやってみる」とのことでした。佐藤 むつみ

はつらつウォーキング 小岩菖蒲園へ

健会 保委員

6月1日(金)、はつらつウォーキングを開催。参加者41名・ウォーキング委員1名・トレーナー2名の計44名でJR金町駅から江戸川の土手、真さん記念館の脇を通り、京成江戸川駅すぐ近くの小岩菖蒲園

まで歩きました。この日は、曇もほとんどない晴天で非常に暑い日でしたが、川を通り抜ける心地よい風が後押ししてくれました。そのため、気持ちよく歩けることができました。今年春先が季節外れの暖



かい日が続いたため6月の初日にもかかわらず、満開で非常にきれいな菖蒲を楽しむ事が出来ました。小野 毅



風車の広場まで足もとのお花や、木々に咲く花や緑を愛でながら歩き、電話館でお土産を求めたりして、バス乗り場へ戻りました。初参加の方からは「楽しかった。今度は何処へ」と催促されました。安池 安英



私のアイドル



4階西病棟の峰谷早紀さんの長女陽(はる)ちゃん(1才6ヶ月)食べることが大好き。食べるときはいつも笑顔。いっぱい食べて大きくなーれ!

友の会活動で 看護体験募集中！ 安心のまちづくりを実感！

いよいよ夏、学生が二和病院にやってきます！船橋二和病院は高校生ナース体験を日本一、たくさん行っている病院で、年間500名の方が千葉、東京、茨城、イギリスから来たこともあります。そして、その体験で、**「地域医療をやりたい！」**「患者さんのそばで、寄り添う看護をやりたい」と、看護系学校に合格後、千葉民医連の奨学金を申請し、看護師として二和病院に就職して来る方が毎年あります。今年もつながりのある学生が22名就職しました。いつも本当にありがとうございます。



報告する船橋二和病院健康友の会
会長 広瀬隆信さん

5月19日には、来年入職予定者「就職説明会」で広瀬会長より友の会の話をして頂きました。感想は「80才以上の会員の自宅回りをしていて驚いた。一緒に地域と病院をつなげる橋渡しをしたいと思った。」「皆が楽しめる活動が毎月あるのがよいと思った。」「孤独死など、地域から孤立する高齢者が増える中で自宅訪問をしたり、医療相談会などの活動をやっている」と知り、とても安心、ほっとした気持ちになった。友の会の活動を通して、地域密着した医療につながると感じた。」というものでした。学生担当としても嬉しい思いでした。

また、先日は50人いる看護奨学生のミーティングで、近隣に住む聴覚障害者の方を講師に迎え「手話講座」も行いました。コミュニケーション技術や、配慮のできる看護師目指して、日々、学んでいます。

この夏も、高校生・看護学生に、気軽に、こんな医療者になってね、などお声掛け下さい。皆さんからの声かけは、何よりの学びとなります。



船橋市聴覚障害者協会
講師 北原紀子さん

秋の医系学生（看護・医学・薬学・リハ・介護）のつどいでは、友の会の「安心まちづくり」について学習講演をお願いしたところです。引き続き友の会の皆様に依頼して、後継者育成にこの夏も奔走したいと考えております。ますます、よろしくお願いいたします。

健康講座

熱中症について

私達の体は、汗をかいたり体表面の血管を拡張させて熱を逃すことで、高温な環境でも体温が一定に保たれるように調節をしています。この調節がうまくいかなくなると、全身の臓器に影響が出て、熱中症といわれる状態になります。熱中症は、病院に受診せずに回復する軽症から、時に生命に関わるような重症に至ることもあります。初期の症状や応急処置を知って、暑い季節を乗り切りたいと思います。



熱中症の初期には、大量の発汗、めまいや立ちくらみ、筋肉の痛みやこむら返りが出現します。このような時には、涼しい場所で衣服を緩めて安静にし、水分と塩分の補給をしてください。中等症（※）になると頭痛、腹痛や嘔気が現れます。血圧が下がっている場合もありますので、倒れないように両脇を支えてもらいながら移動し、足を少し高くして横たわっていても回復せず水分が摂取できない時は医療機関を受診してください。重症になると、高体温になり、意識が朦朧としたり痙攣が起きることもあります。すぐに救急車を呼び、衣服を緩め、首、脇の下、足の付け根など太い血管が通る場所を冷やして待ちましょう。熱中症が起きやすいとされている初夏（暑くなり始め）、気温湿度とも高い日、熱帯夜の翌日は特にご注意ください。

応急処置のポイントは①涼しい場所に避難し体にこもった熱を冷ます、②水分塩分を補給する、の2点です。水分補給に関しては、市販の経口補水液（OS-1、アクアライトなど）がちょうどよい塩分の濃度（0.1-0.2%）になっています。いわゆるスポーツドリンクの中には、塩分が少なすぎ、糖分が多すぎるものもありますので成分表示を確認してみてください。ご自宅で用意される場合、水1Lに対し1-2gの食塩と20-40g（大きじ2-4杯）の砂糖を混ぜるとちょうどよい割合になります。梅昆布茶、みそ汁なども塩分・水分を手軽に補給できると思います。学童～大人の方では、500-1000ml/日、幼児ではその半分を目安に、水分補給を心がけてください。

※中等症とは傷病者の重症度分類について、軽症、中等症、重症、死亡の4つに分類し、現在に至っている。

船橋二和病院 小児科 大前 綾

ふたわ診療所よりのご案内

『泌尿器科』の受診が しやすくなりました

今年4月より、ふたわ診療所の泌尿器科外来では、直接予約が取れるようになりました。当日予約なしでも受診することができます。（月曜日以外・詳細は「ふたわ診療所外来診療ご案内」をご覧ください）

新たに医療体制が整い、直接の受診が可能になりました。

院所利用委員会
若尾智香子

泌尿器科 診療体制のお知らせ

4月より、泌尿器科外来は下の表の通りに変更になります。

	月	火	水	木	金	土
午前			宮本	藤田 (第2,4)	関田 (第1,3,4)	川村 (第1,2) 関本 (第2,4) 宮本 (第3,5)
午後	川村					

※医師都合により変更になる事があります。
ご理解、ご協力をお願い致します。泌尿器科外来



産婦人科 ご紹介

新年度がスタートして3か月です。産婦人科外来では、新しく松井英雄先生をお迎えしました（ふれあい5月号で自己紹介掲載）。

今後は鎌田・松井・園田・川瀬・佐久間・北野の6人の医師が診療にあたります。月曜日から土曜日までの午前と、水曜日から金曜日は午後も診療を行っています。ちょっと気になる症状から、妊娠・避妊・不妊相談、その他あらゆる婦人科疾患、セカンドオピニオンまで対応しています。

スタッフ一同、「すべての女性の健康のために」これからも様々な活動を継続していきますのでよろしくお願いいたします。

写真は松井医師を囲んで、左下の鎌田医師とスタッフ一同です。



今年の原水爆禁止世界大会は 8月4日(土)～8月6日(月) まで 広島で開催

大会成功のために平和行進に参加を!

7月12日(木)に茨城県から平和行進団が千葉県に入ってきます。各市の平和行進の日程をご案内します。



香取市	7月12日(木)
成田市	7月13日(金)
佐倉市	7月14日(土)
千葉市	7月15日(日)
八千代市	7月16日(月)
習志野市	7月17日(火)
船橋市	7月18日(水) 船橋網の目行進 (二和・丸山・三山コース)
鎌ヶ谷市	7月19日(木)
我孫子市	7月20日(金)
柏市	7月21日(土)
流山市	7月22日(日)
松戸市	7月23日(月)
市川市	7月24日(火)

ふたわ盆踊り大会

- 日時 8月18日(土)
- 時間 午後5時～8時まで
- 場所 船橋二和病院第2駐車場
- 主催 船橋二和病院・船橋二和病院健康友の会
- 後援 二和みひと婦人会・二和中央商店会



◎ご購読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

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気 2018 7月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ/唄の中の詩の教室 寮美千子さん

リハビリ現場の会話術

映画 毎日がアルツハイマー ザ・ファイナル

けんこう教室 熱中症

まぢの子カラ 鹿児島県南大隅町

食と健康 快眠につながる食事

医療・介護の改悪シリーズ 18 面識社会をつくろう!

どこにでも居る高齢の1人暮らし

一人暮らしの男性の方がいました。見た目では「何か月か入浴してないかな?」という状態ですが毎日スーパーにでかけ、ごみもだし、支援なく一人で暮らしていました。風呂に入らなくても入れというのは余計なお世話だからと、民生委員さんは何かあったら言ってよね、という声かけをしていました。

家の中と本人の外見とは大違い

ところが、ある日夕方玄関前でその方が転びました。見つけた近所の方が民生委員へ連絡し家の中まで入るのを支援、翌日私たちを在支と包括が訪問し始めて家の中に入りました。

家の中は風呂トイレは壊れ、部屋の電気も壊れ真っ暗でした。ストーブでやけどもおっており、二和病院へ一時入院、その後急いで手配したショートステイに退院しました。

人とのつながりが大事にならない

どんなに見守っていても転倒事故を防ぐことはできないし、家の中に入って初めて気が付くこともあります。だから見守りに限界はあるけれど、早期発見ができるというのが大きな違いです。

安心は、身近に「気にかけてくれる人」「相談できる人」がいること

この事例の教訓は、外からの見守りで家の中まではわからないが、つながりがあったから何かあった時すぐに駆け付けられたということです。

「ちょっと気になる人」がいたら近くの民生委員や在宅介護支援センターへ

このような気づきで友の会の役員さんや民生委員さんからいろいろな事例が寄せられています。

自らの意思だけでなく、身体精神経済的状况により自らSOSを上げられない人も地域にいます。

安心して住みつづけられるまちであるために、小さな気づきをつなげられるよう一つ一つの相談事を大切にしていきます。

二和在宅介護支援センター 施設長 上野 和美

外来糖尿病教室・ 糖尿病よろず相談会

テーマ 「糖質量を知って
血糖コントロール！」

日時 9月14日(金)
午後2時～4時

場所 健康管理センター3階

どなたでもお気軽にご参加下さい!

ミニ糖尿病教室

数字は正直です
糖尿病と数値の話

日時・7月27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!

若さと健康は足腰から!
糖尿病と運動の話

日時・8月24日(金)
午前11:30～(1時間)

年会費納入のお願い

前年の6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けていない方も、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