

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

友の会『拡大・強化』期間 9月～12月

『楽しかった!』ふたわ盆踊り大会

—歌も踊りも元気いっぱい—

8月18日(土)ふたわ盆踊り大会が、午後4時45分「ヤー」と威勢のいい掛け声とともに、太鼓の舞でオープニングを飾りました。

7月から続いた猛暑も今日はひと休み、晴天で爽やかな気候です。

民謡愛好会の唄が会場に響き渡ります。

まばらだった人も、時間とともに増え、見渡す限り会場はどこも人、ひと、ひとで一杯になりました。

恒例のじゃんけん大会が始まると、あちらこちらで『ワー』



『アーッ』の歓声が! あっという間の3時間。楽しかった盆踊りも8時過ぎに終了となりました。夏休みの思い出になったかな。
組織部 太田 雅石

新しい役員、保健委員、手配り者に期待

研修交流会に30名

7月27日(金)、今年新しく地区役員、保健委員・ふれあい新聞手配りボランティアになった皆さんを対象に研修・交流会を30名の参加で開催しました。

研修・交流会では、瀬隆信友の会会長の挨拶の後、船橋二和病院が参加している全国民主医療機関連合会(民医連)が作成した第43回方針の紹介DVDを視聴しました。介護支援、子どもの貧困に対応した子ども食堂など、全国で行っている様々な友の会の活動を学びました。

開院前から200名の友の会が

1980年当時、船橋市には医療センターがなく、「安心してかかれる病院がほしい」というのが常に市民の一番の願いでした。こうした状況のもと千葉県民主医療機関連合会は、1981年、二和向台に船橋二和病院を開院することを決めました。

の会員がいて、健康づくり、船橋二和病院を建設するための建設資金募集活動を行っていました。

37年目を迎える1万人の友の会に

1981年5月、船橋二和病院の開院初日は、外来患者は83名、入院患者は20名でした。入院患者は南浜病院が船橋二和病院の開院にともない診療所になり、入院していた20名の患者が救急車で搬送されてきた方々でした。

「開設当時1451名の友の会は、現在1万名の組織と発展しています」とのお話がありました。

開院から病院を支えてきた友の会の活動に感動

DVDの視聴、船橋二和病院健康友の会についての話を聞いて、交流しました。まず友の会のかかわり、私と友の会というところで自己紹介をしました。

「DVDでは、広く全国的な活動が紹介されていて良かった。民医連が中心になって大きな共同の輪ができていくのが分かり感動した」「開院当時の船橋二和病院と民医連のことを思い出して、あらためて民医連の良さを広めて行かなければと感じた」「船橋二和病院創設の基金集めから参加されている方が、今も活



「やれることから始めます」

最後に、明日からできること、やりたいことを出し合いました。「高齢化が進んでいるので、見守りサポートができる地域にしていきたい」「自分のできることを見つけて、協力していきたい」など出されました。

顕微鏡

その昔、台風と言えは、「二百十日にあたる9月に来る」などと言われたものです。このごろは、地球温暖化の影響、南洋海温の上昇などのためか、台風発生、日本本土への接近、上陸も増えて大きな災害を引き起こしています。しかも、通常のコースを通らず、なかには逆走、迷走するものも増えています▼迷走・暴走と言えは、安倍政治の「それは極点に達しています。その一つに北朝鮮の脅威を口実に陸上配備型迎撃ミサイルシステム「イージス・アショア」を山口、秋田の両県に配備しようとしていることがあり、▼「配備する明確な理由、必要性が私には見えない。兵器に託す未来を子どもたちに残すわけにはいかない」秋田県の地方紙、秋田魁新報の小笠原直樹社長が、同紙上で、防衛省が秋田市の陸上自衛隊新屋演習場に設置をねらうミサイル迎撃システム「イージス・アショア」に強い疑問をなべています▼北朝鮮をめぐっては、今年4月に南北首脳会談で、朝鮮戦争終結を展望した「板門店宣言」が出され、6月にはアメリカ・北朝鮮の首脳会談で朝鮮半島の「非核化」へ向けての合意が出され、大きな変化が生まれつつあります▼「こんな時にミサイル発射装置を、日本で備え付けることは正しい選択だろうか」との声も。いま、何よりも求められているのは、朝鮮半島の平和体制構築と非核化の実現への外交努力を尽くすことでは。

いき友の会活動

台風・悪天候にも関わらず17名が参加 「カード入れ財布」作り

三味区
大六地

8月7日(火)「カード入れさいふ」作りに17名が集まりました。3時間で仕上りの目途がつくようにと数日前から準備をしました。寸法通り布裁ち・ジャバラ風にアイロンかけ等、役員全員で分担し1日がかりでした。準備も楽しくと代表がヒジキご飯を大きなボールにドーンと持ち込み、具だくさん汁でにぎやかな昼食で午後も元気が出ました。



さて当日は予想した通り、てんやわんやでしたが、皆さんチャレンジの意気込みが感じられ、やり直し、修正等でひるまず、楽しんでいた様子です。14日(火)も17名が参加しました。役員さんの苦労が実り、良かった!!

佐藤 アツ子

私のアイドル



透析室の酢崎美奈子さんの次男凌矢ちゃん(1才6ヶ月)お姉ちゃん、お兄ちゃんと遊びながら刺激いっぱい、スクスクそだっています。音楽に合わせておしりをフリフリと踊る姿がとてもかわいいです。

「二和病院における高齢者向けの医療と利用法」学習会&暑気払い

高西地



8月8日(水)毎年恒例の地区役員暑気払いを参加者11名で行いました。食事と懇談の前に二和病院地域連携センターの看護師川合さんをお招きして、「二和病院における高齢者向けの医療と利用法」のテーマで二和病院の病棟編成について、病棟の特徴と利用法について、救急外来

佐久間善之先生が講師 「生活習慣病について」

保委員



第2回保健委員会の学習会が7月3日(火)の午後開催されました。31名の方の参加で、質問も多く出され、活発な学習会となりました。講師は研修医の佐久間善之先生でした。現在はリハビリテーション科で後期研修中とのことでした。お話の内容は、生活習慣病とは、原因について、そして予防する重要性について基本的なことを話されて最後に治療基準が医師によって多少異なるという内容でした。このことについて特に質問が集中しました。

山田 富美子

かまがや診療所からも参加 地域包括支援センターについて鎌ヶ谷市と懇談

鎌ヶ谷地

7月13日(金)鎌ヶ谷市高齢者支援課の包括支援係と、昨年提出して回答を頂いていた要望書についての話し合いをしました。参加者は鎌ヶ谷東、鎌ヶ谷西、かまがや診療所から14名。鎌ヶ谷市の包括支援センターは3ヶ所ありますが、西のはずれに隣り合わせで2ヶ所と南に1ヶ所です。

で、中央や東側にもせめて出張所のような形でも対応してくださいということでした。回答は現状を充実させるという事でした。それについて今年度の状況を伺った次第です。私達は本当に自分を守るためにも、身近なところに地域包括支援センターを設置してほしいと要望してい

の利用法等、質問を交えながらお話をさせて頂きました。美味しい漬物とお食事をしながら入院の体験、身近な人の話、家族の出来事等、今は元気でもいつ起きるかもしれない問題なので、和やかな中にも真剣な顔も良い時間を持って、生活をふくめた医療相談ができる窓口があることに安心できました。

江口 百代

「骨密度&健康体操」45名が参加・2名入会

根台区
高地



7月11日(水)梅雨明けが早く、とても暑い日でしたが、高根台東集会所で、45名の参加者。遠くからの方もいて、皆さんの健康への関心の高さが伺えます。理学療法士の稲葉良彦さんの介護予防に向けてロコモティブシンドロームのチェック、椅子に座った体の体操。骨検診の後、結果を看護師さんに説明を受け、骨を丈夫にする食品、カルシウム、たんぱく質の摂取が大切との事でした。

わかいやすかった健康食品・サプリメントについて

二和地区

7月25日(水)二和在宅介護支援センターで「健康食品・サプリメント」について薬剤師の中村さんに9名の皆さんでお話を聴くことが出来ました。質問にも答えて下さり分かりやすかったです。健康食品・サプリメント

健康食品は薬事法の規制を受けられない為、箱に書いてある効能より低いとの事。倦怠感があったり、やせたいと思ったりした時は、

酒井 晴夫

1名入会

予防と早期発見「認知症の話」

谷区
木八地



7月6日(金)朝までの大雨も上がり、高橋さん宅で17名が参加。福島保健師の「そもそも認知症とは?」というお話から始まり、「もの忘れ」と「認知症」の違いなど、とてもわかりやすいプリントを使い、運動やクイズなどを盛り込みながら、予防には生活リズムを整え、食生活、運動の大切なこと、そして、このような集まりに進んで参加することで人とのつながり、社会との関わりがとても大事ということ。

高齡化社会の中、私は大丈夫...などと言ってはいただけません。予防できることはやってみましょう。一名の入会ありがとうございました。

天野 厚子

ふれあいサロン

わかめ工場を見学・22名参加

保委員
会な草

第47回ふれあいサロンは7月25日(水)暑い中、地元八木が谷の「リアスわかめ工場」へ見学に行きました。参加者は男女合わせて22名。先にパン工場を見学し、そしてわかめの袋詰めを見学。その後、一時間くらい社長の息子さんのお話を東

日本震災のDVDを拝見しながらお聞きしました。日頃何気なく使用しているわかめやコンブの事を詳しくお聞きして大変勉強になりました。昼食は私達の年齢の者が喜んで食べる品をたくさん出していただきました。松井 八重子



かねばと思います。渡辺 久美子

産婦人科 コラム

「子宮がん検診」ではなく「婦人科検診」を

2017年に船橋市の子宮がん検診の内容が変更となり、当科でも1年の告知期間を終え、5月から導入を開始しました。

変更内容は「子宮体がん検診を細胞診ではなく経膈超音波検査（以下エコー）で行う」というものです。「痛みがなく子宮体がん検診が受けられる」というのはとても大きなメリットです。

さて、皆さんは「市の子宮がん検診」ではどのようなことを診ているかご存じですか？

まず、子宮頸がん検診は全員細胞擦過診を行っています。そして子宮体がん検診ではエコーで子宮内膜の状態を診ます。

子宮体がん検診は不正出血や月経異常などの症状がある方は公費（500円）で、症状がない方は希望されれば自費（3780円）でエコー検査を行っています。エコーを行う際には子宮内膜の状態だけではなく、子宮全体や卵巣の状態も診ることができます。

症状がない場合は子宮や卵巣の状態は診なくても良いのでしょうか？子宮、そして特に卵巣は「沈黙の臓器」といわれ、自覚症状がなくても疾患が隠れている可能性があります。

例えば子宮筋腫、子宮腺筋症、卵巣腫瘍という疾患です。もし疾患が見つければ、定期的にフォローアップをしたり、治療につなげたりする事ができます。

子宮体がん検診（エコー）は高い？安い？皆さんはどう考えるでしょうか。婦人科スタッフとしては「市が“子宮がん検診”ではなくて“婦人科検診”を補助してくれるようになれば良いのになあ」と、日々

考えてしまいます。しかし、自治体が定めた制度なので、すぐに改善できないのが現状です。

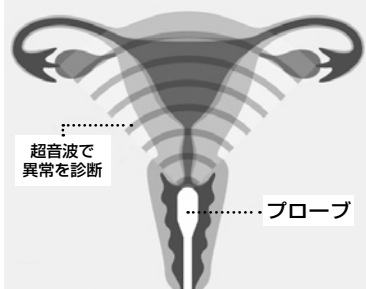
今私たちにできるのは、「せっかく勇気を出して内診台に乗ったのだから、子宮と卵巣も診てもらって欲しい」と皆さんにお伝えしていくことです。

このコラムを読んでくださった方がお友達にも勧めて下さることを祈っています。

産婦人科外来 助産師 松村真子



図：経膈エコー検診と子宮がんの細胞診



健康講座

まだまだ暑い夏の過ごし方について

熱中症についてはよく注意喚起がなされますが、「冷房病」という言葉はご存じですか。医学用語ではありませんが、冷房による室内外の過度な温度差によって、体の冷え、肩こり、疲労感、頭痛、むくみなどが起きることがあります。

温度差に対し、体温を保とうとしてくれるのは、無意識のうちに血管の拡張や収縮、汗腺の調整などを行っている自律神経です。一日の中で温度差が激しいと自律神経が乱れ、すでに述べたような症状が現れます。

もはや冷房なしでは暮らせないのが現状ですので、現実的な対策として、冷房がよく効いている場所で、特に夜寝ている時には、首回りにタオルを巻く、薄手の長そでを着るなどして体を冷やさないことが大切です。室内は25～28度、外気温に対して5度以内が望ましいようです。

夏というこの明るい太陽の季節を謳歌することは本当に素晴らしいことですが、一方一年で最も体力を消耗する時期でもあり、養生には気をつけたい季節です。中国の古典『素問』によれば、夏は天地の気の交流が活発なのと同じように、人間も一日中よく活動して気血の循環をよくする必要があります。精神的には、ウキウキと、開放的であるのが良いようです。

食養生としては、夏は高温多湿のため特に胃腸が弱るので、消化のよい食べ物を意識して食べましょう。自然の摂理にしたがって、体を涼めて余計な水分を外に出してくれる夏野菜は積極的に食べます。うっかりするとビールや清涼飲料水ががぶ飲みしてしまいそうですが、たちまち水分過剰となって汗がたくさんで体力を消耗します。それに、冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうので、本来は温かい飲み物を頻回に飲む方が体にとってはよいようです。

まだまだ暑い夏を元気に過ごし、色鮮やかな秋を迎えましょう。



船橋二和病院 初期研修医 堀坂 美央

ふたわ診療所よりのご案内

『在宅訪問診療』（往診）のご案内

あまりご存じない方が多いようですが、ふたわ診療所では、開院以来在宅訪問診療をずっと行ってきました。

現在も100名以上の患者さんのご自宅へ、定期的に医師と看護師が出かけて訪問診療を行っています。

診察の他に、お薬の処方、血液検査などの簡単な検査も行えます。もし、夜間に具合が悪くなってどうしよう、と思うような場合には担当看護師が24時間電話で対応してくれますので安心です。

今まで通院されていた方で、高齢になり通院がたいへんだな、と感じるようになった時には、現在かかっている医師や看護師にご相談ください。

在宅室への直接のお問い合わせも受け付けております。

☎047-448-7167（直通）

尚、訪問できる診療エリアはおおよそ病院の周囲2km前後となります。

院所利用委員会 若尾智香子



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） 14：00～16：00

場所：健康管理センター3階 会議室

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！

友の会からのご案内

長年ふたわ診療所の玄関で友の会コーナーを設けて、月曜日から土曜日の午前中、友の会会費をお受けして参りましたが、9月から土曜日は廃止とさせていただきますので、ご協力のほどよろしく願いいたします。

それにもない、友の会事務所も土曜日は閉所させていただきますので、ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。



事務局長 岡本功

医療・介護の改悪シリーズ 19

ソーシャルワーカーは常に患者さんとともに — 高齢独居の男性、病気が治らず、 認知症が進んでも、住み慣れた処で —

Sさん(男性・75歳)は若いころ離婚して以降、単身生活でした。働けなくなってからは生活保護を受給されています。数年前に脳梗塞を起こされ軽い麻痺が残りましたが、屋内歩行は自立され買い物、調理、掃除などはヘルパーの手伝いを受けて暮らしていました。そのSさんに癌が見つかりました。手術をしましたが、完治は難しく、併せて認知症が進み介助量も増え車椅子生活を余儀なくされたため、転帰先の検討のため関わることになりました。

◎自分らしく、自立した生活するには 介護保険サービスだけでは限界

ご本人の病室を訪ねると、認知症は進んでも思考能力のすべてが失われたわけではなく「一人で暮らすのは難しいとは思う。でもできれば元のアパートに戻りたいなあ」と言われます。歩行状態が不安定では転倒の危険などもあり心配でしたが、SW(ソーシャルワーカー)はまずは在宅生活が継続できる方法がないかと模索しました。介護保険サービスの限度額いっぱいサービスを利用するとしても限界があります。近くの市に姉・兄がいることがわかり、何かしらの協力が得られないかと電話で尋ねてみました。しかし姉・兄共に80歳代で高齢であること、心配はしていたが若い頃に本人が家を飛び出し長く疎遠だったということもあって、残念ながら協力は断られてしまいました。

◎元の家で暮らせる方策は?ご本人の願いに心を馳せて

その後は、ご本人の希望に耳を傾けつつ自分で決められるよう現状を伝えながら、病院職員、これまでの在宅サービス担当者や生活保護ケースワーカーと幾度となく話し合いを経た結果、ご本人の口から「やっぱり家で暮らすのは難しい。不安もあるので、施設に行くよ」と言われ、受け入れてくれる施設を探し退院となりました。

◎困難を抱えていても自分らしく暮らすには

SWの仕事は退院先を探すこと(だけ)ではなく、可能な限り本人の希望が叶うよう追及すること、ご本人に寄り添い、自己決定できるよう支援すること、またそのために多職種・関係機関と連携を図る必要があるということであらためて学んだ事例でした。

医療福祉相談室 松本若菜



友の会サークル

健康ヨガセラピー 会員募集!

血液の巡りを良くしたり、呼吸を整える。誰にでもできるヨガです。

時間 第1・3水曜日
10:00~11:30

費用 1回 600円

持ち物 ヨガマット、飲み物(水又はお茶)

※ 体験自由で1日500円です



◎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 まで
外來案内コーナー(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 9月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ/伝説の障害者運動家 荒井裕樹さん

医療チームが被災者支援 西日本豪雨

基地のある街 横須賀

ここに住み続けたい
ダム予定地で暮らす13世帯

けんこう教室 腰痛

食と健康 健康長寿の食生活

年会費納入のお願い

前年の7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

ミニ糖尿病教室

効果を知るともっと効きます

糖尿病の薬の話

日時・9月28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

9月13日(木) 午前10時~12時

▽健康管理センター3階

友の会デー・何でも相談会

9月19日(水) 午前10時~12時

▽診療所外来待合

歴史勉強会

9月27日(木) 午前10時~12時

▽健康管理センター3階