

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

仲間を増やし 平和で安心して 住み続けられる地域づくりをさらに 友の会「拡大・強化」期間（9月から12月）スタート！！

第14回共同組織活動交流集会 全国から2400名 友の会から32名参加

全日本民医連は9月9日～9月10日に横浜で第14回共同組織活動交流集会を開催し、二和病院健康友の会から32名が参加、全国のすすんだ活動について学び、交流しました。



◆平和で安心して 住み続けられる地域づくりを

9月6日(木)、2018年度友の会「拡大・強化」期間スタート集会を開催し、岡本事務局長が今年の「拡大・強化」期間の方針案の重点課題について提案しました。

第1は、憲法9条をまもり、生かし核兵器廃絶の運動をすすめる課題です。安倍政権は秋の臨時国会に憲法9条改憲案を提出する意向をしめし、日本が海外で戦争できる国づくりをいっそうすすめるようとしています。

第2は、安心して住み続けられる地域づくりです。今年も高齢者訪問を行い、気になる会員さん、手助けの必要な方々に寄り添い、その解決のため職員と協力して取り組みます。

第3は、健康づくりをすすめる活動です。「健診を受けましょう」と呼びかけ、手遅れを出さない取り組みをすすめます。

第4は、社会保障の充実、改善、その改善をさせない取り組みをすすめます。

第5は、こうした取り組みをすすめる「入って良かった」「楽しい」と実感できる大きな友の会、期間目標249名の新しい仲間を迎えたいと思います。

◆各地区から「期間」成功に 向けた決意が

この報告を受けて各地区から豊かな活動報告を受けました。

「八木が谷地区」渡辺完子さんは、「9条は絶対に守らなくては、地区で話し合い役員全員と手配り者は署名入りの資料袋をいつでも持って取り組んでいきます。さら署名を取り組みます。」

「大穴・三咲地区」木崎ひろ美さんは、「カード入れづくり、お財布づくり、お折り紙など趣味を生かした楽しい活動のなかで仲間づくりをすすめます。」

「西・高・芝地区」田代照代さんは、「以前からの顔見知りの方の相談により、社会保障学校で講師をした弁護士さんの協力を得て生活保護の申請を行い受れました」と「拡大・強化」期間の目標達成に向けた決意が報告されました。

り絵サークルで、『いつでも元氣』の見本誌を渡しておいた方に気軽に声をかけたところ4人の方がすぐ読者になってくれました。多くの人命も奪われ、9月は自然災害が猛威をふるいました。哀悼、お見舞いとともに災害を受けた地域の一日も早い復興を祈ります▼友の会の「拡大・強化」期間が9月から始まり12月まで取り組まれています。10月は、三段跳びで言えば、「ホップ」の月でしょうか。友の会の各地区で職員のみなさんとともに、取り組みがいちだんと広がる状況です▼ことしの「拡大・強化」期間で取り組む主なことは○安倍政権がねらう、戦争できる国づくりへ、憲法に自衛隊を書き込むことを許さない、憲法9条をまもる署名運動をすすめる○核兵器禁止条約を発効させるために「核兵器廃絶国際署名」をすすめる○安心して住み続けられるまちづくりをめざし、高齢者訪問にとりくむ○健診や大型健康講座に取り組み、健康づくりをすすめます○社会保障の改善阻止の取り組みを国に求めていきます○会員が楽しく参加できる大きな友の会をめざして取り組みます。会員の要望にこたえ「入ってよかった」「楽しい」と実感できる友の会の活動を計画、実施します○友の会会員と全日本民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元氣」を増やします○「健康まつり」を成功させます▼友の会「拡大・強化」期間は、まだ3か月間あります。みなさんで力を合わせ取り組みましょう(H)



丸山地区 小川正光さん



二和地区 小林のり子さん



八木が谷地区 渡辺完子さん



西高芝地区 田代照代さん



高根台地区 近藤理知子さん



大穴・三咲地区 木崎ひろ美さん

顕微鏡

台風による豪雨、河川氾濫による水害、土砂崩れ。地震による土砂崩れ、停電・断水、家屋倒壊など。多くの人命も奪われ、9月は自然災害が猛威をふるいました。哀悼、お見舞いとともに災害を受けた地域の一日も早い復興を祈ります▼友の会の「拡大・強化」期間が9月から始まり12月まで取り組まれています。10月は、三段跳びで言えば、「ホップ」の月でしょうか。友の会の各地区で職員のみなさんとともに、取り組みがいちだんと広がる状況です▼ことしの「拡大・強化」期間で取り組む主なことは○安倍政権がねらう、戦争できる国づくりへ、憲法に自衛隊を書き込むことを許さない、憲法9条をまもる署名運動をすすめる○核兵器禁止条約を発効させるために「核兵器廃絶国際署名」をすすめる○安心して住み続けられるまちづくりをめざし、高齢者訪問にとりくむ○健診や大型健康講座に取り組み、健康づくりをすすめます○社会保障の改善阻止の取り組みを国に求めていきます○会員が楽しく参加できる大きな友の会をめざして取り組みます。会員の要望にこたえ「入ってよかった」「楽しい」と実感できる友の会の活動を計画、実施します○友の会会員と全日本民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元氣」を増やします○「健康まつり」を成功させます▼友の会「拡大・強化」期間は、まだ3か月間あります。みなさんで力を合わせ取り組みましょう(H)

いき友の会活動

尾崎一成先生の「睡眠時無呼吸症候群」51名が参加

健会 保委 員

8月30日(木)「保健委員会・やせる教室」主催の「睡眠時無呼吸症候群」の学習会に参加しました。51名の参加者。初めての学習会でとても気になっておりました。



「睡眠時無呼吸症候群」の特徴として「いびき」があり、一瞬呼吸が止まってしまい、それにより日常生活に支障をきたす場合があります。私は、安定剤を一日3回飲んでいたのでいびきがひどいというので、最近では全体的に睡眠時間が少なくなってきたという事でした。無呼吸の検査は必要かも、一度相談してもらいたいです。

薬に頼らないようにとのこと！

瀬戸 豊子

私のアイドル



透析室の菅原香織さんの三男、仁(じん)ちゃん(1才5ヶ月)

兄と仲良く半分こ。美味しそうにトウモロコシを食べました。賑やかな毎日です。むちむちたくましくいす。

たまり場で交流を深めた

骨密度検診

東区 鎌ヶ谷 地



今年の夏の暑さで、健康相談が多かったと思いましたが13名の参加でした。検診結果は各々「思った通り」の発言を聞くと、失敗はなかった様でした。終わった後の「お茶会」が参加目的？で賑やかに笑っておしゃべり、またね！と別れました。笑って、食べて、飲んで健康の3原則ですね。今後もよろしくお願ひ致します。

例年の健康相談、骨密度検診を地域のたまり場になつて居る駒崎宅で9月14日(金)に行い、4階中央病棟の引田のみか師長が参加しました。

駒崎 隆

ピース・フレンズ 「うたごえ運動」70周年記念全国祭典へ

友の会コース「ピース・フレンズ」は、8月26日(日)、鎌ヶ谷「きりりホール」で行われた「千葉県合唱創作交流会」の『交流の部』で県代表として推薦され、全国への出場が決まりました。創部14年目にしての快挙です。

を抱えながらも、「歌うと楽しいから」と休まず参加される方もいます。大声あり、笑い声あり、病もストレスも吹き飛びます。私達は、月2回すこやか薬局3階で練習しています。ぜひ見学にいらして下さい。 中村美代子

26名が参加

交流を深めた骨密度検診

谷区 八木が 地

9月11日(火)雨の合間に、地域協力者の石坂さん宅で、骨密度測定を実施しました。26名の方がおいでになりました。

き添われておいでになった方は、友の会の方にお会いしたいという強い気持ちで骨密度測定においでになりました。又、保健師による結果説明は、いろいろ話が

恒例の病院探検

小学生15名・高校生2名参加

支援グループ 子育ゲル



8月21日(火)船橋二和病院で病院探検が行われました。小学校4年生から6年生までのお子さんが集まり、ボランティアの高校生が2名参加。リハビリの体験、おにぎり作り、美味しいといとんをいただきました。食後には押し花のしお

を見る事ができました。最初は口数の少なかった子供達の緊張も時間が経つにつれてほぐれ、笑顔が見えるようになりました。最後に一人一人修了証書を受け取りました。

ポランティアとして参加して、グループの子供達が慕ってくれて嬉しかったです。

高校生ボランティア

第17回平和映画会

「ほたるの墓」90名参加

三田区 二宮 地



8月24日(金)の開催。暑い日にもかかわらず90名が参加でした。「ほたるの墓」は何年か前アニメでの上映をしたことがありました。当時は、戦争体験者も多く上映後苦しかった戦争体験を語り合う座談会を催したり話が盛り上がりました。しかし、その方々も他界したり施設

映画の後、戦争にたいする思いなど語り合える座談会などできれば良いなあと思っています。映画会を重ねることで戦争の恐ろしさを理解してもらええることを望んでいます。

川幡 崇子

認知症予防の健康運動

つどい開く 2名が入会

台東区 習志野 地

8月29日、習志野台団地集会所で「自宅でできる認知症予防の健康運動」のつどいを開きました。お話しは、ふたわ診療所・理学療法士の福田泰子さん。「誰もが健康で安心して老後を迎えたい」「そのためにも認知症にならないこと」とお話がすすみ、身体活動・運動を増やせば認知症リスクが減る。「脳を使いなが

ら運動する(デュアルタスク)も実技をおこないながらすすめられました。参加者

加者は「これなら自宅でも気軽にできる」と言っていました。当日40名の参加者があり、2名の新しい友の会の仲間が増えました。

佐藤むつみ

「いつでも元気」学習会

暑気払いは映画会

三田区 大穴 地

毎月「いつでも元気」勉強会を、南三咲の「いずみハイツ集会所」にて行っています。8月は暑気払いをかねて映画会にしています。

して、新聞販売部数が増えているのには、驚かされました。

上野 純泉



でき、とても参考になったとの声がありました。骨検診後にお茶を飲みながらの交流も好評でした。おしゃべりは皆さん望んでいることがよくわかりました。

山田 富美子



第2次世界大戦前、戦中報道(新聞・ラジオ等)が次々と軍による世論操作の道へ引き込まれていく様子を語っていた。国益優先の記事が増えていくのと比例



健康講座

更年期障害について



船橋二和病院 産婦人科医 鎌田美保

産婦人科は現在、外来（婦人科外来・妊婦健診・セカンドオピニオン外来）、手術治療（良性・悪性）の医療を展開しています。今年10月からは混合病棟として3階西病棟が再開します。

外来では10～90代の幅広い年代の方が受診にみえ、女性のライフステージに合わせて実にさまざまな症状・疾患と向き合っています。

今回はその中で「更年期障害」についてお話ししたいと思います。女性ホルモンサイクルは一生を通して変化します。女性ホルモンには「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2種類がありますが、その中のエストロゲン（主に卵巣で作られる）は女性の健康維持に重要な卵巣、子宮、乳腺への作用に加えて、骨、皮膚、血管、脳、肝臓などに働きかけ、女性の体を支える役割を果たしています。そのエストロゲンの量が急激に減少することが主な原因で40代半ばから50代半ばにかけて心身ともにさまざまな症状が起こることを「更年期障害」といいます。また、この時期はライフイベントでもさまざまな節目に遭遇する時期であり、社会心理的な要因も加わり、多彩な症状が出ます。症状は「ホットフラッシュ（ほてり、のぼせ）、発汗、冷え、めまい、肩こり、いらいら、気分の落ち込み…」などがあり、症状の出方、程度の強さは個人差が大きく、あまり症状が気にならない方から日常生活や仕事に支障を来してしまう方までいます。

表1 簡略更年期指数 (SMI) の設問

Table with 2 columns: 症状 (Symptoms) and 症状の程度 (Symptom Severity). Rows include symptoms like '顔がほてる' (Face hot), '汗をかきやすい' (Sweats easily), '腰や手足が冷えやすい' (Cold hands/feet), etc., with corresponding scores for '強' (Strong), '中' (Medium), '弱' (Weak), and '無' (None).

産婦人科では問診や「簡略更年期指数 (SMI)」を用いてお話を聞きながら、症状を把握し、必要であればホルモン検査を行います。治療としては漢方治療、ホルモン補充療法、抗うつ剤などの薬物療法を行うこともあります。

また、「更年期障害」と診断されていた方の3割弱が体調不良の原因として他の疾患が見つかった（多いのは甲状腺機能異常）というデータもあります。

体調の不良を感じたら一度産婦人科外来にいらしてください。

八木が谷・二和地区合同講演会

「住み慣れた地域で住み続けるために〜自分の人生に向き合うということ〜」というタイトルで、二和病院地域連センター副所長で訪問看護認定看護師の佐々木ゆかりさんの講演が、9月12日に二和公民館講堂で117名の参加で行われました。

選ぶことはできる。自分が大切にしたいことは何なのかを考えることが大事。そして、「終活」＝「人生の最終段階」をどう過ごすのかを考えることは、よりよく生きようとするということにつながる、ということがよくわかる話でした。

年を重ねると言いつつとは、どんな身体的変化をもたらすのかを科学的に証明しながらの話で、自身の身に振り替えて考えることができる内容でした。私たちは「病気になることを選ぶことはできないが、その病気にどう向き合うかを

では、民生委員さんや地域の方々と話し合い、もうちょっと準備はしてあるという方もいました。なかなか家では話す機会がないとの声も出されています。そして、近所付き合いで安否の確認ができる関係づくりが大切、社協で配付



組織部 若尾智香子

している「安心登録カード」を冷蔵庫に入れておくことも紹介されて参考になりました。

原水爆禁止2018年 世界大会に参加して

私は世界大会に参加する団体は、核兵器廃絶を訴える団体が主なのだろうか、と思っていました。他にも弱い立場や子どもや女性の権利を守ろうとする団体や、人種差別をなくすために活動している団体などが参加していました。それぞれ重きを置いている活動が違う団体と連携し、共に発展することさまざまな角度から、平和に向けてのアプローチがなされているのだなと思いました。

また、被爆者の中には、当時日本の植民地支配によって土地や財産をなくし、職を求めて日本に来ていた韓国人が多くいました。今回広島でこの話を聞いた。今までは、多くの韓国人が犠牲になっていったことを知らなかった。衝撃を受けました。

原爆投下直後は多くの方々が、原爆症の急性症状に苦しんだという話を聞きました。生き延びた人も元の体には戻れず、原爆投下前と同じ暮らしはできなかったそうです。被爆者の体験を聞き、原爆は生き延びた人々の生活すら壊してしまう事を、改めて感じました。そして、被爆者が高齢化により、語り部として活動できなくなってきたという話を聞いて、話を聞いた一人として、私も次の世代に伝えていかなければと、感じました。



永禮優佳さん 持ちを忘れずに、戦争や原爆に向き合っていきたいと思いました。 二和ふれあいクリニック

今までは、私は戦争や原爆については本や、ニュースなどを通して知ることが多かった。自分からはどこか遠い存在のような気がしていました。しかし今回、原水爆禁止2018年世界大会に参加して、広島に行き、実際に自分の目で見て、自分の耳で話を聞いて、戦争も原爆も実際に日本で起こってしまった事だという実感が強くなりました。改めて戦争や原爆の恐ろしさを知り、この出来事を繰り返してはいけないと感じました。これからは、この気

やすらぎコンサートが再開の運びになりました

やすらぎコンサートは、2007年、治療中の患者様への癒しとやすらぎの場となることを願い、友の会や職員のみなさんが力を合わせ、共に楽しめる場としてたくさんの演奏者にご出演いただきながらコンサートを開催して、2017年までの10年間に計41回を数えました。

しかしその一方でやすらぎコンサートは、患者さまの見守り看護、入院患者さまの送迎、会場の設営など人手を要する企画であり、患者さまに安全に来ていただくための体制などの課題があり、この間中断させていただいてまいりましたが、このたび再開できる運びとなりました。

早速、11月17日(土)14時から16時まで専門外来待合室でコンサートを開催いたします。

今回は、医局有志の演奏と、ギターアンサンブル「虹」の方々にご出演いただきコンサートを行います。

多数の皆様のご来場をお待ちしております。



前回のコンサートの様子

医療・介護の改善シリーズ 20

難病に寄り添う — 心に寄り添いたい —



居宅介護支援事業所「ケアプラン八木が谷」で介護保険のケアプランを作成している件数は220件程です。その中で原因不明の病気、あるいは指定難病の診断を受けている件数は37件。全体の17%にのぼります。難病になるという事は決して特別な事ではなく、誰しも可能性はあります。なりたくてなったわけではないのに……

ALSの宣告を受けたKさん。70歳女性でご主人と2人暮らしです。

昨年の暮れあたりから体の動きに制限が出始め、転倒することが多くなりました。足腰が弱ってきたのかと思い整形外科を受診し電気療法やマッサージを受けていましたが一向に治る気配はなく、歩行時の足の動きはさらに悪化し転倒も頻回になりました。数件の整形外科の受診を経て神経内科にたどりつき、そこでついた診断名が「筋萎縮性側索硬化症」今年H30年4月のことでした。ショックを受ける間もなく身体症状は悪化します。初回訪問した6月は家の中を杖で移動されていました。1週間後、ベッドの相談で訪問した時は座った椅子からの立ち上がりが困難な状態でした。さらに2週間後訪問した時、自分の目を疑いました。ベッドに寝たきりの本人を目の当たりにし、ご主人の顔に眼を移すと頬に涙が伝っていました。突然難病と診断され、その急激な進行に本人、家族共に受容が追いつかず、ただ時間だけが過ぎていくようでした。神経内科の受診に同行し、今後の生活について相談を進める中で本人から「私は進むのが早いよね。」との言葉が聞かれました。本人が病気を受け入れようとしている心に寄り添う事、そして自分も本人と一緒に病気を理解し難病に寄り添う事、が何よりも今、必要な事だと感じました。「悩んでいいのは解決が出来るときだけ。悩んで難病が治るならいくらでも悩むけれど治らないから悩むだけ意味がない。」と言う本人に、「体は難病になっても、心は難病にはなっていませんよ。」と言ったらわずかにほほ笑んだように見えました。

これからも最後の時までお付き合いは続きます。本人が納得のいく人生を全うするための自己決定を支援する事、本人の辛さを受け止める事、目標をたてて寄り添う事—私たちの挑戦は続きます。

八木が谷在宅介護支援センター
泉水玲子

◎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 まで
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 好評発売中
MIN-IREN 2018 月号 380円

巻頭エッセイ/寺尾紗穂さん

米兵に母を殺されて 沖繩
災害に備える
ルポ 手遅れ死亡事例
ほんごう教室 頭痛
食と健康 食生活で痛風改善

年会費納入のお願い

前年の8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

第33回 二和健康まつり

日時：10月21日(日)
午前10時~午後2時30分

場所：第2駐車場(ふたわ診療所脇)
医療活動紹介・バザーなど

中央舞台では楽しい企画満載!!

- 平和部
みんなで考える会
10月11日(木) 午前10時~12時
- 健康管理センター3階
健康相談センター3階
- 何でも相談会
10月25日(木) 午前10時~12時
- 診療所外来待合
- 歴史勉強会
10月25日(木) 午前10時~12時
- 健康管理センター3階