

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

12月

友の会「拡大・強化」期間

最後の月 健康づくり・仲間づくりをさらに!!



▲講演する松隈英樹院長

健康講座

松隈英樹院長「慢性腎臓病(CKD)」講演 —二和公民館講堂 245名の参加者で一杯に—

10月24日(水)、午後2時から午後4時まで二和公民館の講堂で松隈英樹院長が「新たな国民病・慢性腎臓病(CKD)とその予防と治療についてから〜」というテーマで健康講座を行いました。245名の参加者は、松隈英樹院長のユーモア溢れたお話しに聞き入りました。

今回の健康講座は二和地区、八木が谷地区、大穴・三咲地区、鎌ヶ谷東地区、鎌ヶ谷西地区と14の職場で実行委員会をつくって準備しました。

慢性腎臓病とは どんな病気

日本人の1330万人・成人の8人に1人がかかっているといわれる慢性腎臓病。なぜ腎機能が低下するのか、他の病気との関連性、どうしたら予防できるのか?分かりますとお話いただきました。

慢性腎臓病の原因は?

慢性腎臓病とは、慢性的に腎機能に障害がおきている状態が持続している疾患すべてをいいます。原因は、糖尿病性腎症、慢性腎炎、腎硬化症などですが、生活習慣病から進展し慢性腎臓病を発症することが多いのが現状です。

その予防と治療は?

肥満(特にメタボリック症候群)、運動不足、過食、過度の飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣の乱れは、慢性腎臓病の原因や増悪因子になるといわれます。腎機能が低下するのは何

といっても動脈硬化です。慢性腎臓病の予防は、定期的に健康診断を受けること、家庭で測定している血圧を130/80未満に保つこと、血糖値を正常に保つこと、悪玉コレステロール(LDL)を120mg/dl以下に保つこと、喫

日常生活・生活習慣の大切さを再認識

参加された方から「CKD」に対する「自覚」ができました。「慢性腎臓病はなぜなるのか、高血圧とのかかわり等についてよく分かりました」「日常生活・生活習慣の大切さを再認識しました」とのたくさんの感想が出されました。

健康講座

健康講座『脳卒中について』

— 日常生活習慣が大切 —

佐久間 善行 医師

10月26日(金)の高根台公民館の健康講座には134人が参加しました。講師は二和病院研修医の佐久間善行医師、今回は「脳卒中」の話でした。脳卒中はがん、心臓病に次ぐ日本人の死因第3位の病気です、参加者は熱心に聞き入りました。

講義後には、(問)「トイレでのいきみは血管によくないのか」(答)「ない事はないが、事例としては少ない、高血圧や便秘には薬で対処を」、(問)「二和に脳外科はないがどうすれば」(答)「もし脳疾患が疑われる症状なら救急外来の受診をして対応します」、(問)「生活習慣予防に運動をすすられたが、膝が悪く歩けないので自転車に乗っている」(答)「歩いて痛みがあるなら無理せずに、自転車



▶講演する佐久間医師



顕微鏡

2018年が暮れようとしています▼9月から始まった「友の会拡大・強化期間」も、仲間増やし、高齢者訪問、大型健康講座、各地区での多彩な健康づくり、安心して住みつけられるまちづくりの活動など、今年の「期間」としては、この12月が一応の区切りの月です。「もうひとふんばり」と励まし合いが広がっています▼年を送るにあたって、人生や活動の「波また波」を超えてきた今年はどうだったでしょうか▼安倍政治は、民意をますます踏みこじっています。沖縄県知事選挙では「辺野古新基地反対」の民意が示されましたが基地建設を強行しています▼安倍首相はこの臨時国会に、「憲法に自衛隊を明記する」自衛隊をアメリカと一緒に強行して戦争できる軍隊に変質させる「憲法改憲案」を提出しようとする企み、自衛隊の高級幹部会同でも号令をかけています。憲法99条では、内閣総理大臣や閣僚の憲法擁護・遵守義務を明記しています▼さらに安倍政権は、来年10月に消費税を10%に引き上げる方針を表明。消費税が2%ひきあげられたら5兆円の増税になり、消費不況はさらにひどく、長くつづくのでは。消費税を挙げないことが最高の景気対策だ、という声も▼見渡すと、年末から年始にかけて、ゆく年への振り返り、来る年への希望をこめた話し合い、行動もゆっくりしてられません (H)

いき友の会活動

老人福祉施設訪問に24名の参加

芝区 高野 西地

11月14日(水)、芝山にある通称「オレンジガーデン」老人福祉施設を訪問しました。

最初は介護老人保健施設で、1階では皆がリハビリに励んでいました。デイサービスとショートステイもありました。勿論介護認定が必要で、2番目にすぐお隣の特養老人ホームに。定員50名、終の棲家」として現在、大勢の待機者がいます。個室と二人部屋は差額があるが、4人部屋もガラス戸で仕切られ、プライバシーがそれなり



私のアイドル

リハビリ科の大川恵子さんの長男・楽(がく)ちゃん(1才5ヶ月)。
お姉ちゃん大好きな優しい男の子。いつもニコニコ家族を癒してくれています。



一万二千歩歩いた

都内名所ウォーキング

丸山地区



晴天に恵まれた十月二十八日(日)に十八名の参加で都内へ。

いながら生活できますが、自立した人が入る所です。ここは入居金30万円、料金は収入により月/約7万円見学でした。安池 安英

先ず都立旧芝離宮恩賜庭園、浜離宮恩賜庭園を訪れた。江戸時代からの由緒ある日本庭園は、池と緑が美しく配置され今回も心を和ませてくれた。浜離宮で東京都一五〇年を祝うイベントが行なわれており展示物を見てまわった。

次は築地市場跡地、解体工事が進んでいるようだ。場外市場は来場者も多く活気ある営業をしており安堵。その後、五年前に新築された歌舞伎座タワーへ。歌舞伎座の前面は旧歌舞伎座

ほっこり暖かみを感じた

「歌ごえカフェ」

健会 保委 員



11月6日(火)、急に猛烈な雨が降った日、保健委員主催の「歌ごえカフェ」に参加して楽しい一日をすごせました。

私は2回目ですが、順番に自分の好きな歌をリクエスト出来て、いろんな歌が聞ける事と、田代さんの名

パラリンピックの正式種目

盛り上がったボッチャ体験

法典地区



11月4日(日)法典公民館にて11名の参加でボッチャ体験をしました。ボッチャはイタリア語でボールの意味。ヨーロッパで生まれ障害者のために考案された的(ジャックボール)に近づけるスポーツパラリンピックの正式種目です。リオパラで日本が銀メダルを獲得し、東京パラでは金メダルの期待が大

の姿を残し、後部の超高層ビルと一体の建築技術に感動。都内近間での行動だったが、一万二千歩の歩行となり、少々疲れたとの声も聞かれた。戸辺 健治

「脳トレゲーム」で

楽しいひととき

習志野地区



「私は〇〇です。隣は、エート誰でしたっけ」いま紹介されたばつかりなのに、なかなか名前が出てこない。思わず会場が笑いの渦に。「あなたがたどこさ」の歌に合わせ「さ」のところ足踏みを。最初は揃わなかったのが、次第に揃うように。歌いながら、体をうごかしながら「脳」も活性化する。

看護師の若尾智香子さんの巧みな呼びかけにあわせてひと時を過ごしました。習志野台地区は10月23日

バラのお花見ウオーク

谷津バラ園へ

三田地区 二宮 地

10月30日(火)青空に誘われ谷津バラ園へ行って来ました。他のバラ園では、塩害の影響でバラの花が全滅と聞いていましたが、秋にふさわしいやさしい花が迎えてくれました。



2年ぶりの骨密度検診

2名入会

西・原野 前中 地区



10月16日(火)アルビス前原集会所にて骨密度検診を行いました。当日は団地やその他の行事があり心配しましたが、23名の参加で2名入会されました。

やはりチラシは入れた方が良いでしょう!(入会された2名ともチラシを見て参加されました) 岩谷 三枝子

ボールをいかに近づけるかの頭脳プレーです。ナイスプレー、珍プレーあり和気あいあいでした。初見 政子

「認知症・学習会」

認知症予防体操で大笑い

佐倉地区



井野で、若尾・元看護副総師長による認知症の学習会が開かれました(14名参加)。地域のピラを見たど、4名が初参加。

運動、食べ物、人との関わりなど、予防対策のお話の後、輪になってゲーム遊びをしました。右手、左手が意に反して出てこない。頭の中は大混乱で大笑い。後半、CDに合わせて全員で、童謡「もみじ」「ふるさと」を大きな声で歌いました。中村 隆治

産婦人科病棟 (3西病棟) 再開



秋も深まり、スポーツに読書にと、心と身体に栄養を蓄えられる良い季節となりました。
約2年前に休棟となった3階西病棟が10月にリニューアルオープンしました。

院長からは再開にあたっての喜びと分棟再開に向けての管理会の決意が述べられました。病棟内の壁の色もサーモンピンクが鮮やかになり、浴室などの水回り、病室の床もとても綺麗になりました。病棟の入口は自動ドアになり、産科オープンのことも考え、セキュリティに配慮した



構造になっています。主に産婦人科病棟として長年機能してきた病棟ですが、内科などの患者さまも受け入れる混合病棟として再出発です。産科の受け入れ準備も進め、分娩再開の状況が整ったらいつでも開始できる様にと準備しています。2年ぶりの病棟は、戸惑うことも多くありますが、休棟中、新たに行なってきたことをさらに進め、新旧のスタッフで新しい病棟を作り上げていきたいと思っております。

健康講座

糖尿病入院のススメ

糖尿病は血糖値が高い状態が続く病気です。日本人の7~10人に1人は糖尿病と言われるくらい、身近な病気です。自覚症状はないことも多いのですが、高血糖が長い期間続くと、さまざまな困った症状(合併症)が出る場合があります。「今、自覚症状はなくても、将来、合併症で困ることがないように治療に取り組む」、というのがこの病気の特徴です。

当院には、糖尿病患者さんのための入院があります。1つは「糖尿病教育入院」と呼ばれるもので、いわば、治療をしつつ、糖尿病に関する勉強や実習をする、合宿のようなものです。2週間かけて、食事や運動のこと、日常生活で注意することなどを学んでいきます。管理栄養士や臨床心理士によるグループワーク、医療トレーナーによる運動療法の実習もあります。その中で、なかなか血糖値が下がらなかった原因を見つけ出したり、今後の対策を練ったりすることができます。

これとは別に、患者さんの事情に合わせた「血糖コントロール入院」もあります。例えば、認知症を発症して今までのようにインスリンを打つことが出来なくなってしまった患者さんには、安全に生活できるような治療方法を考えたりします。逆に、「2週間も仕事を休めないで糖尿病教育入院はできない」という患者さんには、もっと短い期間で、糖尿病療養に必要なことを学んでもらうこともあります。

入院で糖尿病を治療するメリットの1つは、病院の食事を食べることそのものが食事療法になることです。「ご飯を軽くお茶碗一杯」と言っても、イメージする量はその人によってかなり違います。どのくらいの食事がちょうどいいのか、体験してみればわかりやすくなります。「百聞は一見にしかず」です。

血糖値のことで困ってしまったら、外来の担当医師に相談してみてください。入院は難しいという方にも外来の糖尿病教室がありますので、ご利用ください。



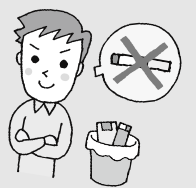
船橋二和病院 内科 池田美佳

ふたわ診療所よりお知らせ

禁煙外来を増やしました



「タバコの値段が上がった」、「健康に気を使いたいがやめられない」といった方は禁煙外来の受診をお勧めします。



診療日 毎週木曜日

時間 9:00~12:00(完全予約制)

保険対象 以下の2つの条件にあてはまる方

- ①35歳以上の方：1日に吸った本数 × 年数 > 200本
30歳未満の方：要件なし
- ②ニコチンスクリーニングテスト(TDS)にてニコチン依存症と診断

※インターネットで「ニコチンスクリーニングテスト」と検索すると診断が出来ます

診療場所 内科専門外来

12週の間5回の受診が必要になります。予約につきましては内科専門外来で承ります。

禁煙すると食事がおいしくなったとの声もあります。禁煙したいと思ったら迷わず予約をお取りください。

船橋二和病院附属ふたわ診療所

医事課 小関 秀幸

☎ 047-448-7660 FAX:047-448-7183

第42回やすらぎコンサート

ギター、ピアノ、ギター、フルート、
ビオラの優しい調べ会場一杯に

11月17(土)、午後2時から午後3時まで、
第42回やすらぎコンサートが1年ぶりに開催
されました。入院患者さん28名をはじめ11
5名が参加。

ギターアンサンブル「虹」の皆さんの♪世界
に一つだけの花♪君の名は♪里の秋など優しい
演奏に聴き入りました。

続いて佐藤隆史医師(ギター)、坂名月医師(ビ
オラ)、木下裕子医師(ピアノ)、上田瞳医師(フ
ルード)、戸田治代医師(フルード)、DOCT
OR V合奏。♪愛のロマンス♪アルハンブルの
思い出♪虹のかなたになど息の合った演奏に口
ずさんで入る患者さん、手拍子をしている方
などいらっしゃいました。最後にみんなで♪ふ
るさとを合唱しました。「月曜日の退院前にこん
なすてきな演奏を聴けて幸せです」、「火曜日に
子宮筋腫の手術をします。不安で一杯でしたが、
今回の演奏をお聴きし、頑張ります」との感
想が患者さんから寄せられました。

次回は来年の5月に開催します。ご期待下さい。



ギターアンサンブル虹の皆さん



DOCTOR「V」の皆さん

医療・介護の改悪シリーズ 22

利用したい時に、
すぐ利用できる介護保険制度に

要介護・要支援認定を受けた、
夫婦2人暮らし(事例加工済み)の事例

Aさん(女性・70歳代)は、認知症の診断を受けている要介護1の夫と
の2人暮らし。夫は新しいことを覚えるのが苦手だが、身のまわりの生活
動作は自立しており、家事全般を妻のAさんが担っていました。

ある日、その妻が体調不良を訴え、病院の救急外来を受診した時のこと。
医師からは入院を勧められたが、夫を1人で家に残すのは不安だと当初、
入院することを拒否されました。するとそれを聞いた夫は自分1人で大丈
夫だと妻へ伝え、妻は入院することに……。

【相談室との話でデイサービスを検討に】

入院中に妻と病院のSW(ソーシャルワーカー)とで、退院後の生活の
話をしました。話を聞くと、Aさんも要支援の介護認定を受けているが、
夫婦2人とも介護保険のサービス利用はないことが判りました。利用でき
るサービスの一部を紹介し、夫婦2人でデイサービスの利用を検討するこ
とになりました。

【軽度の介護認定を敬遠する傾向】

SWは、退院後から担当して頂けるケアマネジャーさん探しをしました。
しかし、要介護の夫と要支援の妻2人を担当してもらえる居宅介護支援(ケ
アマネジャー)事業所はなかなか見つかりません。断られる理由の多くは、
「要支援の方は今はちょっと受けられません。」でした。生活背景を理解す
るには、夫婦が同じケアマネジャーである事が必要です。何とか退院直前
に担当して頂けるケアマネジャーを見つけることができました。

【介護保険料を払っているのに】

介護保険制度は、利用したい時に利用できる制度、サービスではないの
が現状だと感じています。国は要支援等の認定軽度者を介護保険から外そ
うと考えており、ケアマネジャー事業所も介護報酬の低い要支援者の担当
を控える傾向があるように感じます。

【国の介護保険制度改悪に対して】

申込みから1年ほど待たされることもある特別養護老人ホームの入所待
機問題や今回の事例のような問題、さらに、ケアマネジャーへ依頼するケ
アプラン作成料の有料化を国は計画しています。

SWはもちろん、当事者や地域住民の方々と協同し、行政に地域の実情
を伝え、利用したい時に利用できる制度、十分なサービス提供体制の構築
を求める要請が必要だと感じています。

ご相談のある方は…… 船橋二和病院 医療福祉相談室 高濱和憲
☎047-448-7273 へ

◎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 12月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ/ 茂 幸雄さん

ルポ 生活援助は「命綱」、
外国人労働者の実態

森で紙芝居 長野

けんこう教室 お腹が痛い時は

食と健康 骨を強くする献立

年会費納入のお願い

前年の10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、よろしく協
力ください。

友の会事務所 ☎047(449)4417

外来ミニ糖尿病教室のご案内

糖尿病が病気を呼び込む! ?
糖尿病の合併症の話②
(細い血管以外のこと)

日時: 12月28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!

平和部
みんなで考える会
12月13日(木) 午前10時~12時
▽健康管理センター3階

花バザー
12月4日(火) 午前10時~12時
▽診療所待合室ホール

何でも相談会
12月25日(火) 午前10時~12時
▽診療所待合室

歴史勉強会
12月27日(木) 午前10時~12時
▽健康管理センター3階