

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

# 健康づくり・仲間づくり・地域づくり

新しい地区役員、保健委員、ボランティアの皆さんに期待します

## 病院・多くの方々と協力・共同し 安心して住み続けられる地域づくりを すすめ750名の会員増やしを

2019年友の会「拡大・強化期間」〈9月～12月〉

今年も船橋二和病院・船橋二和病院健康友の会は、9月から12月までの4ヶ月間、友の会「拡大・強化期間」に取り組みます。友の会では、9月の役員全体会で確認し、「期間」がスタート!!

今回の「拡大・強化期間」では、第1に憲法をまもり、活かし核兵器廃絶の運動をすすめます。第2に、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます。病院と協力して高齢者訪問、大型健康講座に取り組みます。第3に、病院と協力して健康づくりを促進する活動をすすめます。友の会健診をはじめ、健診の受診向上をめざします。第4に、会員が楽しく参加できる大きな組織をめざします。病院と協力して750名の新しい会員さんを迎えたいと思います。



ひな人形づくり  
(大穴・三咲地区)



お楽しみ会  
(丸山地区)



ふれあい作業  
(二和地区)



咲が丘小での健康講座  
(八木が谷地区)

7月26日(金)、2019年度新地区役員、新保健委員、新ボランティア研修・交流会を31名の参加で開催しました。

**船橋二和病院・健康友の会誕生から  
発展の歴史について講演**

広瀬隆信友の会会長開会の挨拶のあと、岡本事務局長が船橋二和病院健康友の会の活動についてお話しをしました。

「船橋二和病院が二和向台に開設される以前、船橋市には医療センターもなく、『いつでも、どこでも、だれでも安心してかかる病院がほしい』との地域の方々に切望され船橋二和病院が誕生しました。

船橋二和病院が開設される以前から、南浜病院健康友の会は、高根台地域、習志野台地域、丸山地域、鎌ヶ谷西地域などに300名の会員さんがいて、健康講座を開催し地域の健康づくりを行い、船橋二和病院建設のための資金にご協力をいただいていた。1981年10月、船橋二和病院健康友の会設立総会が開催されました。当時の会員数は1451名でした。38年目を迎えた現在9341名の会に発展しました」とのお話がありました。

**ふれあい新聞の折り込み作業  
趣味を活かした取り組み、班づくり、  
安心の居場所づくり、仲間づくりについて報告**

続いて、二和地区、大穴・三咲地区、八木が谷地区、丸山地区から活動報告をいただきました。

二和地区は毎月、「ふれあい新聞」の帯封作業を18名で行っています。そのなかで交流し、仲間づくりをすすめている経験が報告されました。大穴・三咲地区からはひな人形づくり、小物づくりなど役員、会員の趣味を活かした活動のなかで、地区役員が増えて活動の輪が広がっている経験、八木が谷地区からは、高野台班、咲が丘班、八木が谷班、みやぎ台班の4つの班がそれぞれ年間計画を立てて骨密度測定、健康講

座など行っています。この間咲が丘班は咲が丘小学校教室で、みやぎ台班は地域の特別養護老人ホーム「南生苑」で初めて健康講座、健康体操＆骨密度測定を行いました。丸山地区からは、2ヶ

**できることを精一杯努力をしたい!**

船橋二和病院健康友の会の歴史と活動、地区の豊かな経験についての報告を受けて5つのグループに分かれ交流しました。

「各地区、各役員経験が聞けてよかった」「ふれあい新聞の手配り、会員増やしに努力したい」「無理をしないでできること

月11回開催し19年目になる「お楽しみ会」について報告されました。「一人ぼっちのお年寄りをなくそう」との取り組みをされていたやさきに「孤独死」を出してしまった悲しい経験から「安心の居場所」として「お楽しみ会」活動を始めた経験が報告されました。



「暑さ寒さも彼岸まで」猛暑も去り、秋の気配がそここに感じられる今日この頃です

▼9月、「2019年度・友の会拡大・強化期間」が始まりました。期間中に、「安心して住み続けられるまちづくり」活動を前進させ、友の会仲間や、担い手を増やし組織を強くすることをめざします▼これらのことをすすめていくなかで、医療・介護をまもり、平和・民主主義をまもる活動すすめていきます▼参院選挙が終わり、臨時国会もはじまり、安倍政権の民意を無視しつつける政治との綱引きが強くなります。平和を守る取り組みでは、憲法9条に自衛隊を書き込む改憲を阻止します▼また、国連で核兵器禁止条約を発効させるため「ヒバクシャが訴える国際署名」をすすめます。広島と長崎で開かれた8月の原水爆禁止世界大会では「核兵器をなくす展望と運動の方向」を示し、来年2020年の被爆75年に向けた世界的な運動がよびかけられました。原水爆禁止世界大会に参加した友の会・職員「報告の集い」を地域で開き感動、確信をみんなのものにしていきます▼2017年7月7日に国連で122カ国によって採択された核兵器禁止条約に、これまで25カ国が批准書を国連に寄託。あ

「暑さ寒さも彼岸まで」猛暑も去り、秋の気配がそここに感じられる今日この頃です

▼9月、「2019年度・友の会拡大・強化期間」が始まりました。期間中に、「安心して住み続けられるまちづくり」活動を前進させ、友の会仲間や、担い手を増やし組織を強くすることをめざします▼これらのことをすすめていくなかで、医療・介護をまもり、平和・民主主義をまもる活動すすめていきます▼参院選挙が終わり、臨時国会もはじまり、安倍政権の民意を無視しつつける政治との綱引きが強くなります。平和を守る取り組みでは、憲法9条に自衛隊を書き込む改憲を阻止します▼また、国連で核兵器禁止条約を発効させるため「ヒバクシャが訴える国際署名」をすすめます。広島と長崎で開かれた8月の原水爆禁止世界大会では「核兵器をなくす展望と運動の方向」を示し、来年2020年の被爆75年に向けた世界的な運動がよびかけられました。原水爆禁止世界大会に参加した友の会・職員「報告の集い」を地域で開き感動、確信をみんなのものにしていきます▼2017年7月7日に国連で122カ国によって採択された核兵器禁止条約に、これまで25カ国が批准書を国連に寄託。あ

「暑さ寒さも彼岸まで」猛暑も去り、秋の気配がそここに感じられる今日この頃です

▼9月、「2019年度・友の会拡大・強化期間」が始まりました。期間中に、「安心して住み続けられるまちづくり」活動を前進させ、友の会仲間や、担い手を増やし組織を強くすることをめざします▼これらのことをすすめていくなかで、医療・介護をまもり、平和・民主主義をまもる活動すすめていきます▼参院選挙が終わり、臨時国会もはじまり、安倍政権の民意を無視しつつける政治との綱引きが強くなります。平和を守る取り組みでは、憲法9条に自衛隊を書き込む改憲を阻止します▼また、国連で核兵器禁止条約を発効させるため「ヒバクシャが訴える国際署名」をすすめます。広島と長崎で開かれた8月の原水爆禁止世界大会では「核兵器をなくす展望と運動の方向」を示し、来年2020年の被爆75年に向けた世界的な運動がよびかけられました。原水爆禁止世界大会に参加した友の会・職員「報告の集い」を地域で開き感動、確信をみんなのものにしていきます▼2017年7月7日に国連で122カ国によって採択された核兵器禁止条約に、これまで25カ国が批准書を国連に寄託。あ



# いき友の会活動

わかりやすかった はじめての  
「歯に関する健康講座」

二和地区

7月24日（水）健康講座  
「歯の健康と身体の健康」  
が参加者20名をむかえ健康  
管理センター会議室で開か  
れて、友の会会員でもある



野口歯科医院  
の野口隆司院  
長が二つ返事  
で快く講師を  
引き受けてく  
ださいました。  
当日は歯科  
衛生士二人を  
伴い、大きな  
歯の模型と映  
像でわかりや  
すく又楽しく  
話がすすみま  
した。質問も  
多数出され、  
日頃診察室で  
は聞けない事  
を聞きたいと  
この日を待ち

## 私のアイドル



リハビリ科の荒井香乃さんの長男  
奏輔（そうすけ）ちゃん（1才6ヶ月）  
よく食べよく笑いよく動く子です。  
毎日たくさん笑顔にさせてくれます。

若い世代にみせたかった

平和映画会・「ホタル」

松地 丘区



「涙が止まらない」「若い  
世代にぜひ見せたい」「戦  
争中の米軍機のことを思い

出す」この声。8月2日（金）  
「ホタル」（主演・高倉健、  
監督・降旗康男）を見ました。  
明治時代の朝鮮併合後、  
多くの朝鮮人も日本兵とし  
て戦い、特攻兵となり若い  
命を散らしました。元上官  
であり、妻の恋人であった  
兵士の墓参で終える幕切れ  
に、今問題になっている、  
従軍慰安婦や徴用工問題の  
原点を考えさせられる秀作  
でした。

浜島 稔

「あ、そういうことある!!聞いて  
おきたい頻尿・尿漏れについて」

保委 員



「あつ、そういうこともある  
る」「私そうかな?」と思  
いあたることがあつたら、  
生活の質をおとす前に泌尿  
器科、婦人科を受診して下  
さいとの事でした。またト  
イレにすぐ駆け込まない  
で、我慢する訓練や骨盤底  
筋訓練も予防に効果的だそ  
うです。 木崎 ひろ美

新婦人と共催で

平和の集い・健康相談

松戸地区



7月2日（火）保健委員  
会が開催されました。出席  
者37名。職員3名。  
内容は盛りだくさんでし  
た。最初に自主活動グルー  
プの報告。次に平岩トレ  
ナーによる「友の会体操」。  
そして、川村先生の講座  
です。夜一回以上トイレに  
起きたり昼間8回以上トイ  
レに行く頻尿、自分の意  
志とは関係なく尿がもれ  
ると尿失禁（それぞれ原  
因、治療法が異なります）。

咲が丘小を借りて

健康班会「認知症予防」

谷区 八木地



7月11日（木）咲が丘小  
学校の会議室を借りて健康  
班会を行いました。会場の  
周りに、はじめて1000  
枚のチラシを配布し、電話  
でも呼びかけをしました。  
35名の参加がありました。  
最初に消費税・75才以上  
医療費2割負担の反対署名  
を回してお願いました。  
学校の生徒になった気分

「認知症予防」の献立で

恒例の調理実習

芝区 西地



恒例の「調理実習」は、  
7月19日（金）、新高根公  
民館実習室で14名が参加。

管理栄養士の堂前香織さ  
んと若い菅沢菜さんの指導  
のもと、「いつでも元気・  
3月号」を参考に「生ジャ  
ケときのこのホイル焼き・  
にんじんしりしり・豆乳み  
そ汁」を菅沢さん考案の「片  
栗粉で作ったお茶のわらび  
餅」に挑戦しました。御飯  
は一五穀米にし、「ごぼう」  
が各メニューに入り、噛む  
ことが脳に刺激を与え、活  
性を助ける、これが認知  
症を予防する献立であると  
学びました。楽しい昼食は、  
あつという間に終わり、  
「もつとゆつくり噛んで、  
食べて下さい」と注意され  
ました。

安池 安英

梅雨の長雨が心配の天気  
も少し振りの青空が見えた  
7月17日（水）友の会と新  
婦人の共催で泉ヶ丘自治会  
館で「平和の集い・健康相  
談」が開かれました。  
11時から新婦人のミニバ  
ザーと平和紙芝居では戦争  
の恐ろしさ、お昼には手作り  
のおにぎりとお汁の御馳走  
に平和っていいなと実感。

満腹後1時からふれあい  
クリニック保健師の永禮優  
佳さんからレジュメにそつて  
健診の数値の見方、血圧、  
体脂肪の結果説明を受けま  
したが時間が足りなかった  
ので残念でした。  
参加者は25名でした。  
福島 恵子

若尾看護師の認知症予防の  
話しを熱心に聞いていまし  
た。身体づくり、はたら  
き、鍛える筋肉づくりをわ  
かり易く話され、みんな  
身体を動かす楽しさは、笑  
顔がふえ、その人の体力に

そつて無理なく続けられそ  
うと感じました。脳トレの  
手遊びでは順番が回つてく  
ると緊張が高まりました。  
4名が入会。いつでも元気  
1部が増えました。  
鈴木 トミ子

『薬のおはなし』と笑いヨガ

野台 志習地



「いま飲んでいる薬の副  
作用は」「ジェネリック薬  
品つて」「医療用医薬品と  
一般医薬品のちがい」「薬  
歴とお薬手帳の大事さ」な  
どなど。7月23日（火）、

団地集会所で健康講座「薬  
のお話し」を開催しました。  
お話しは「すこやか薬局」  
の薬局長小峰千鶴さん。服  
薬管理の大切さについて、  
いろいろな角度から質問に  
も答えていただきました。  
そのあと「笑いヨガ」を  
おこない、「息を吸つて、  
吸つて、吐いて、吐いて、  
両手を上に「イエーイ」  
のかけ声で思い切りダラ  
リ・そしてワッハハワッハ  
ハ・インストラクター役  
の4人の保健委員の声と体  
の動きに合わせて笑い声が  
会場一杯にあふれました。  
佐藤 むつみ

晴れ女が雨を止ませ  
ウォーキング・「房総のむら」へ

佐倉地区



7月6日（土）、小雨決  
行で「房総のむら」をウォー  
キングしました。「梅雨時  
できるのかしら?」との声

がありました。たくさん  
の「晴れ女」のお蔭で雨が  
止みました。  
古い民家や焼き物の絵付  
け、ろうそく作りの店を散  
策、水車小屋やソバ畑を眺  
めていると、昔の生活風景  
が目に見えてきました。「認  
知症学習会」の参加者、ラ  
ジオ体操、パソコン、コー  
ラスなど様々な繋がり11  
人。太極拳の先生もおおり、  
効果の程を聞かせていただ  
き、正に健康づくしの賑や  
かなウォーキングでした。  
中村 美代子



## 産婦人科コラム

2019年4月からお産が再開となりました。地域の皆様にはご心配やご不便をおかけしましたが、温かいお声掛けをいただき、見守っていただいたことに感謝申し上げます。

4月からこれまでに約30人の赤ちゃんがお生まれになっています。お産が再開され、徐々に妊婦健診に通う妊婦さんも増えてきました。そこで、要望が多かった土曜日の妊婦健診や助産師外来も始めましたのでここでお知らせいたします。

また、妊婦健診では希望される方に4Dエコーを行っていただきます。4Dエコーとは、お腹の中の赤ちゃんを立体的な動画で見ることのできる超音波検査です。当院では20〜30週までの妊婦健診時、希望される方に産婦人科医が行っています。

普段健診で行っている2Dエコーよりも、赤ちゃんの顔がよりリアルにわかります。タイミングがよければお腹の中で笑ったり、指しゃぶりをしている様子が見られることもあります。もちろん、普段の妊婦健診同様にご主人やご家族と一緒にご覧いただけます。

お渡しできるエコー写真は静止画になりますが、エコー画面を自身で録画していただいても構いません。

料金は5000円です。妊婦健診予約時に「4Dエコー希望」とお伝え下さい。

※4Dエコーのみの予約はお受けしていません。

※当日の赤ちゃんの向きなどにより、お顔がハッキリ見えないことがあります。また、胎児の診断はできませんのであらかじめご了承下さい。

今後も妊娠中から産後まで、安心・安全な医療を提供できるようにスタッフ一同努力してまいります。



2019年9月からの診療体制

|                  |                | 月         | 火         | 水         | 木 | 金         | 土                   |
|------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|---------------------|
| 午前<br>8:30~11:00 | 妊婦健診<br>(担当医師) | ○<br>(計良) | ○<br>(北野) | ○<br>(北野) | × | ○<br>(鎌田) | ○<br>(鎌田)<br>第1・3・5 |
|                  | 助産師外来          | ○         | ○         | ○         | ○ | ○         | ○                   |

※午後の妊婦健診・助産師外来は行っていません。  
※担当医師は変更になることがあります。

いますのでよろしくお願いたします。  
産婦人科病棟 助産師 山下真由子

## 健康講座

### 「けんしん」を受けましょう

「けんしん」には実は「健診」と「検診」の2種類があります。「健診」は健康診断のことで、会社の健診や、市の健診がこれに該当します。一方「検診」とは、一般に特定の癌を見つけるための検査のことを指し、胃癌検診や、子宮癌検診のように使います。人間ドックは、健診でやる検査にいくつかの癌検診を組み合わせたものととらえることができます。これらの検査は症状のない時点で病気をみつけることを最大の目標としています。早期発見、早期治療を目指しているのです。

さて、この「けんしん」について、みなさんに一つ知っていただきたいと思います。それは、〇〇先生の外来に通院しているから、「けんしん」はうけなくてもいいや、と考えてはいけないということです。確かに〇〇先生は、心臓病や、糖尿病の専門家かもしれませんが、ですが、専門外の病気を含めたすべての病気を見逃さないように見張っているのはとても困難です。そのため、普段の診察もうけつつ、「けんしん」もうけるというのが病気の早期発見のために有効です。

わたしの専門は消化器内科なので、消化器の分野の「けんしん」をご紹介します。主に胃癌健診と大腸癌検診があります。胃癌検診は長らく、バリウム検査によるものでしたが、最近では胃カメラが癌検診として登場しました。船橋市でも胃カメラで癌検診を受けることができるようになりました。大腸癌検診は便潜血検査といって、便に血がまじっているかを調べる検査です。これにひっかった場合、大腸CTや大腸カメラをうけて、さらに病気がないかを確認します。

現在、「けんしん」の分野での研究は進んでおり、今後はより、苦痛のない簡単な検査で、より早期に病気を発見できる時代がくることも期待できるでしょう。みなさん、「けんしん」を是非うけるようにしてください。



消化器内科 医師 平野拓己

## なるべく整形外科的な雑談④ (前回の続きです)

こんにちは、膝の話のつづきをします。

膝の痛みを訴えて受診された場合、症状はいつ頃からか、何かきっかけはあるのか、どんなときにどのように痛むのか、など問診を行います。そして歩行状態、下肢の形態、腫脹、変形、可動域(動かせる範囲)、安定性等をチェックします。そして必要に応じて画像検査(レントゲン、MRIなど)を行います。

変形性膝関節症については、肥満防止や運動療法が大切なことは先に述べました。この他、消炎鎮痛薬や湿布薬を処方したり、膝関節内に注射(ヒアルロン酸など)をすることもあります。サポーターや足底板などの装具を処方したり、通院リハビリを勧めることもあります。

症状がかなり進行している場合には、手術(人工膝関節置換術等)を考慮すべき場合もあります。手術するかどうかについては、患者さん自身が今の状態をどのように考えているかが最も重要だと思います。同じような病態でも、適する治療法は一人一人異なる

のです。

但し、明らかに症状が進行している場合には、ひどくなる前に手術を考えた方がよいこともあります。

ここでひとつ申し述べたいことがあります。御高齢の方の中にはかなり痛みが強く、やりたいことも出来ずに辛い日々を過ごしていても、「高齢だから仕方ない」と我慢してしまう方も少なくないのではないのでしょうか。高齢になり、合併症も多く、手術のリスクも高いということを冷静に考えることは大切なことです。その上で、こうありたいと思う自分に近づけるチャンスがあるのならば、手術を考えてみてよい場合もあると思います。自分が幸せに生きることは、まわりの人たちを幸せにすることにもきっとつながると思います。(つづけられれば、と思います)



整形外科 医師 大井 康二



# 盆踊り大会

会場いっぱいの1,500名

8月17日(土)、盆踊り大会が盛大に行われました。さくら太鼓、民謡愛好会のみなさんのオープニング。みひと婦人会、桜蕉会のみなさん先頭に炭鉱節をはじめおどりの輪がどんどん広がりました。

各お店は大繁盛。友の会からは混ぜご飯、酒販売。またたくまに完売。子どもたちは無料のかき氷、じゃんけんゲームで大盛り上がりでした。最後に炭坑節を踊りフィナーレとなりました。



## 認知症になっても安心して住み続けるために

夫婦で年を重ね、お互い認知症状を抱えながらも周囲の支援を受けながらなんとか暮らしている人たちが多くいます。

Aさん夫婦は80代です。夫婦とも認知症状があり、同じものを購入し室内は片付いていません。金銭管理が困難になり後見人が付きましたが、日常生活の細かい困りごとがあるたびに、ケアマネや包括に電話をします。話しぶりはしっかりしており、その都度困りごとを聞き、対応をしています。金銭管理の支援、介護の支援、そして不安になった際の電話での支援など様々な形で多機関がかかわることで、Aさん夫婦の生活を支えています。

さて、このように認知症と一口に言ってもそのあらわれ方、生活上の困難性は人それぞれです。今後来る高齢化社会では認知症になっても安心して住み続けられるために、医療介護の連携だけでなく、支えあうまちづくりが求められています。

船橋市二和・八木が谷地域包括支援センターでは、八木が谷在宅介護支援センターとともに、今年度以下2つの企画をしています。ぜひ、ご参加いただき一緒に安心して住み続けられるまちづくりを考えませんか？

### ①認知症を皆で考える講演会

日時：9月20日 金曜日 13:00～15:30

場所：八木が谷公民館

内容：若手弁護士と3つの事例を通して考える。

認知症に関して地域ができることは？

①認知症の人による運転事故

②認知症の人による万引き

③認知症の人の線路の立ち入り事故

講師：鈴木康太弁護士

### ②徘徊模擬訓練

日時：11月24日(日曜日) 9:30～12:00(予定)

場所：二和公民館および二和・八木が谷地域

内容：徘徊高齢者への声かけ練習・認知症関連事業の展示など

※どちらも事前申し込みが必要です※

連絡先：船橋市二和・八木が谷地域包括支援センター

047-448-7115

八木が谷在宅介護支援センター

047-448-6300

## 早期発見と予防のために

船橋市の勧めている健康診断

## 特定健康診査

受けましたか？

40～74歳の国民健康保険加入者へ、船橋市より受診券が送られます。

(問い合わせ)  
二和ふれあいクリニック  
TEL: 047-448-7118



### 《受付》

月～土曜日

午前8:45～午前11:00

●予約は不要です。

●二和ふれあいクリニックへ直接お越し下さい。

### 《お持ち頂くもの》

☐ 受診券

☐ 保険証

☐ 診察券(船橋二和病院又はふたわ診療所の診察券をお持ちの方)

### みんなで考えよう 時事と歴史の会

9月12日(木) 午前10時～12時

▷健康管理センター3階

### 友の会デー・バザー・何でも相談会

9月20日(金) 午前10時～12時

▷診療所待ち合い室ホール

### 歴史勉強会

9月26日(木) 午前10時～12時

▷健康管理センター3階

◎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 2019年9月号 380円

巻頭エッセイ／TOSHI-LOWさん

けんこう教室 よりよい眠りのために

地域を見守る友の会 千葉

映画 荻野吟子の生涯

まのチカラ 熊本県小国町

食と健康 災害に備える時短レシピ



## 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、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いていない方も、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、よろしく協力ください。

友の会事務局 ☎047(449)4417