

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

# 病院、多くの団体と協力・共同して 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!!

## 友の会 拡大・強化期間 (9月~12月)

### 友の会 子育て支援グループ主催

毎年恒例

## 夏休み病院探検 1日医師体験 開催!

8月  
20日



### 一温かい雰囲気の中で、新たな医師養成のはじまりー

今年も小学4年生~6年生25名が参加し、病院探検が行われました。今回初めて「1日医師体験」を企画。子供達は嬉しそうに医師白衣に着替え、内科の池田先生の指導のもと血圧測定や聴診、ウロテープを使っての疑似尿検査などを体験しました。後半はグループで患者さんの処方箋づくり。

患者さんの症状から検査やりハビリなどの指示を出したり、薬を処方したりと、小学生医師も立派な処方箋を作り上げていました。お昼は友の会ボラさん手作りのおいしいいとんを食べ、ボラさん指導で紙粘土工作を行った後、自分達で作成した処方箋にそって現場を体験。レントゲン、MRIの説明や心エコーの画像診断、松葉づえを使った歩行訓練、お薬の準備など、病院では色々な職種が連携して患者さんを診ている事を実感でき、楽しかったようです。



また、朝から1日子供達のお世話役として参加してくれた、4名の看護体験高校生ボランティアも、子供達と楽しく関わり一緒に体験する中で、「経験を生かして小児科看護師になりたい!」「受験勉強を頑張る!」など決意をこめた感想を残してってくれました。

毎年病院探検は、友の会、病院の各職場の全面協力のもとに実施しています。

みんな、参加した子供達、高校生が、将来医療人となって帰ってきてくれることを信じ、楽しみにしているのです。

子育て支援グループ ふれあいクリニック医療トレーナー  
平岩明子

第1は、憲法9条をまもり、活かし核兵器廃絶の運動をすすめる課題です。安倍政権は、10月から始まる臨時国会で憲法9条改憲案を審議する意向をしめし、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。



友の会デー行動

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、

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。また、10月8日(火)には二和公民館講堂で午後2時から、関口麻理子医師が「脳卒中とりハビリ」という内容で講演します。多数のご参加を。

第4は、10月から実施される「戦争被爆国である日本が「条約」に批准するよう」にさらに運動を広げましょう。

第5は、病院と協力して安心して住み続けられる地域づくりをすすめる、「入って良かった」「楽しい」と実感できる大きな友の会をめざし、750名の新しい仲間を迎えたいと思います。

### 憲法9条をまもり、活かし、核兵器廃絶の運動をさらにすすめます



9月5日(木)、2019年度友の会「拡大・強化」期間スタート集会を開催しました。今年の「拡大・強化」期間の重点課題について岡本事務局長にお聞きしました。

### 安心して住み続けられる地域づくりをすすめます

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、

### 病院と協力し健康づくりの活動をすすめます

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。

### 会員が楽しく参加できる大きな組織をめざします

第4は、10月から実施される「戦争被爆国である日本が「条約」に批准するよう」にさらに運動を広げましょう。

### 顕微鏡

「国会を直ちに開かせ、消費税増税中止法案を成立させよう」消費税増税にたいする国民の怒りを無視して安倍内閣は増税を強行しました▼その一方で安倍首相は10月11日に内閣改造をおこない、第4次安倍再改造内閣をスタートさせました。「憲法改正を党一丸となって強くすすめたい」と改憲への執念を燃やしています▼内閣の顔ぶれを見ると安倍首相を含め閣僚20人中12人が、日本の過去の侵略戦争を正当化し、憲法の改正をめざす国会議員連盟、「日本会議国会議員懇談会」に所属していたり、組織の幹部という名うての右翼政治家で固められています▼この10月に招集される臨時国会に自民党案を提示し、憲法改正案発議への動きを進めようとする安倍首相の執念は「新しい時代は新しい憲法で。そのための挑戦」と露骨です▼私たち国民は、さきの参院選挙で、自民党などの「改憲勢力」に3分の2の議席を与えていません。「アベ改憲ノー」改憲阻止の世論と運動を、友の会拡大強化期間に署名促進などで強めることが急務です▼安倍政権は、10月からの消費税10%への増税の強行とともに「次世代型社会保障改革」という美名のもとに、「後期高齢者の窓口負担の原則2割への引き上げ」など医療・介護・年金のさらなる改悪をねらっています▼安倍政権を一刻も早く退陣に追い込むことができます(中)

# いき友の会活動

## 第3回保健委員会 「Yoga & 笑いヨガ」に参加して

保健委員 保委



の説明後にさあ本番。深呼吸で身体を整え、「はじまるよはじまるよ」「ホホハハ体操」など、最初はぎこちない笑いでしたが体もほぐれてくる

と笑い声もどんどん自然におおきくなり、中には止まらない人も…。最後に自己紹介と感想タイム。なかなか大

「笑いヨガ」を中心とした学習と体験講座は講師の若尾智香子さんの座学からスタート。きな声で笑う機会が少なく久しぶりでこんなな笑った、楽しかった、ぜひやりたいと。

習志野台の佐藤さんから

# 私のアイドル



透析科の清家宏二さんの長女 和(なごみ)ちゃん(1才6ヶ月)。物怖じせず、ニコニコ、スクスク生きてます。みんなを和ませる人にそだってほしいです。

地域での経験や役員たちの努力で人気が高まり参加する方が多くなっているとの

報告がありました。参加者は友の会28人でした。 田中 タエ子

## 健康体操&骨密度測定

一人入会・いつでも元氣一部増誌

高根 台区



「いつでも元氣」掲載のレッツ体操の肩グリグリ体操、肘で算用数字を描く、肩こり防止、頭の体操も。手と足使い、茶摘みの歌を歌ったり。笑いヨガでは円になり、ナマステ笑いの挨拶、「ワハハ、ワハハ」と息を最後まで吐き切り、回ってみんなとコミュニケーション、汗ばむほどに。

やっと秋の気配が感じられる9月13日(金)22名の参加で高根台東集会所で、若尾看護士を講師に健康・筋力アップ体操を行いました。

その後骨密度測定・血圧測定。看護士さんから説明、質問したりと、帰る時には笑顔で人との関わり、ふれあいが大切だと感じました。 近藤 理知子

## 楽しい会話で盛り上がった

### 骨密度測定

東区 鎌ヶ谷 地

あいの中で楽しい会話で盛り上がりました。年齢と共に数値が悪くなつてがっかりすると共に、運動や食事、生活習慣を自分自身で気をつけていかなければとみんなで話し合いました。スタッフの皆さんお世話さまでした。 駒崎 年子



9月17日(火)2時から駒崎宅の隣の「もーちゃんち」で恒例になっている骨密度測定が14名の参加で行われ、3階西病棟の河野師長から説明を受けました。ご近所同志、新婦人の仲間、旧知の友人等で、和気あい

8月24日(土)猛暑をふきとばす為、暑気払いを役員9名と組織部の太田さんで開いた。最初に太田さんから「健康と環境」についての話が

## 釜めし料理で楽しんだ

### 協力会員さん交流会

丸山地区



8月21日(水)協力会員さん交流会を18人が参加し開催。初めに小川代表から日頃の協力お礼、丸山地区の活動目標と現状、更なる協力の依頼等の話があり、釜めし料理の昼食。自己紹介後は、病院や友の会への意見や提案の時間。Mさんから母親が他病院で床ずれが進み骨まで見

## 学習会「もの忘れと認知症」

谷区 木が八地

の皆さん思い当たることがあるのかうなずきながら真剣に聞き入っていました。予防は①食事②運動③脳トレ④人との交流です。最後に言葉遊びのゲームを一人一組で行い、頭の体操になり楽しいひと時でした。「いつでも元氣」の読者も一人増えました。 東條 和子



9月3日(火)石坂さん宅をお借りして、20名の参加で「もの忘れと認知症」の班会を開きました。講師は保健師の永禮さん、認知症の種類と原因。皆さんが一番気になっている加齢と認知症の違いは? 何度も聞いているはずな

## 学習会を兼ねた役員暑気払い

芝区 高 西地

あり、生活習慣を自分で気をつけても半年ほど効果あり、しかし、6ヶ月以上の長期効果はなしと言う、その間に環境が変わったりしてそのせいなのだ。健康の

えるくらいになり、つらい経験をしたことが話された。Kさんが、母親の見舞いに病院に行った時、床ずれがひどいのに気付き、自分の家の近くに転院させようと二和病院のソーシャルワーカーに相談し、医師の

力を借りて転院に成功したこと。大概のことは相談すれば何とかして貰えたこの発言で、民医連病院の存在価値を全員で理解を深め納得した。その後、手配り協力者1名が増えた。 戸辺 健治

## 最初、参加者少なく

### ハラハラした骨密度測定

三咲区 大地



した。「これじゃあ誰も来ないわね」と話していた処、一人の男性が来てくれて、それからパラパラと人があつまりだし、結果をみればなんと25名。隣接の部屋の生徒さんとヨガの生徒さんたちが集まって来て下さり、内訳は会員7名、非会員18名。入会の説明はしたのですが皆様帰りを急ぐあまり新会員は0名で、署名は12名分記入していただきました。透析室の中橋看護士さんが説明をしてくれました。 沼田 博子

9月11日(水)海老ヶ作公民館にて骨密度測定を行いました。当日はとても暑く、開始時間になっても受診者が一人もいませんで

## 140名が参加

### 18回平和映画祭

三田区 宮 二地

8月24日(土)「三十五枚目の年賀状」この映画製作の監督をされた方のお姉さんの実話です。悲惨な場面もなにかわり人間味あふれた内容として戦争中でもこんなお話もあっても良いなど思われるもの心温まるものでした。 140名の参加者となり100名分配ったアンケートも50名

の回答を頂きこれからの参考にになりました。地域の方々の力をおかりして平和のありがたさを映画を通じて知っていただける努力していきましょう。 川幡 崇子

第18回 平和映画  
題名 三十九枚の年賀状

時: 2019年 8月24日(土)  
開場: 13時00分  
上映: 13時30分  
終了: 15時30分  
場 所: 薬師台公民館 講堂  
参加費: 無料

戦争の悲劇を風化させないために、この映画をめぐって参加してください。

監督 三井 監督作品 藤生祐太・風間トオル 主演

「三十九枚の年賀状」は、第二次世界大戦中、東京で暮らしていた日本人の家族が、戦時下の厳しい状況の中で、互いに支え合いながら生きていく姿を描いた作品です。

上映時間: 14時00分、16時00分、18時00分  
上映料: 無料  
お問い合わせ: 0479-10390 (TEL) 0479-10391 (FAX) 0479-10392 (E-MAIL)

# 原水爆禁止2019年 世界大会に参加して

今回私は8月に長崎で開催された「原水禁世界大会」に参加してきました。私が今回参加した1番の理由は、私にとって長崎は特別な場所だからです。

1945年8月9日11時02分、アメリカの爆撃機B29から落とされたブルトニウム型爆弾「ファットマン」は長崎市の上空503mで炸裂し、放出された熱線と衝撃波は周囲を焼き払い、その年の末までに7万人以上が亡くなったとされます。そして、爆心地から西にたった500m離れたところに城山小学校という小学校があります。爆心地から一番近い小学校で、原爆によって当時の在校生の8割、9割が一瞬で帰らぬ人となりました。

私は小学生の頃、この城山小学校に通っていました。学校の敷地内の至る所に遺構や慰霊碑、防空壕があるこの小学校で、私は幼ながらに戦争や原爆の悲惨さ・理不尽さを学んできました。私が医者を目指した背景にも、きっと平和を願う祈りにも似た価値観が根幹にあつて、それらはこの長崎での生活で育まれたものだと思っています。

世界大会in長崎二日目の分科会で、1歳の時に被爆された方の話を聞く機会がありました。和田征子さんという方で、和田さん自身は戦時中の記憶はありませんが、母親から繰り返し当時の話を聞いていたそうです。母親は放射線

の影響か28回の入院を繰り返した末に亡くなったそうですが、亡くなる前に、和田さんはそれまで母親から折々に聞いてきた話をまとめて、母親に見せたそうです。そのとき、母親は「こんげもんじゃなか（こんなもんじゃな）」とただ一言突っばねるようにつづったとのことでした。私はこの話を聞いたとき、どんなに当時のことについて学んでも、きっと私たちは戦争の悲惨さの1%も理解できていないのだから、痛いほど感じました。

想像の埒外の惨事を繰り返し繰り返さないために一体何ができるのか、長崎で繰り返し学んできても、いまだ見えません。学ぶことで避けられるの



友の会・高山淳子さん



研修医 新 真大

なら、歴史は繰り返さないでしよう。ただ私は、平和への願いと祈りを胸に医療を続けます。

## 健康講座

# 防げる「感染症」のおはなし

世界にはたくさんの感染症が存在し、年間何十万、何百万という人の命を奪っている感染症も少なくありません。しかし、いくつかのこわい感染症には、ワクチンという極めて有効な予防手段が存在します。

ワクチン接種の副反応を心配される方がいるかもしれませんが、しかし、副反応のほとんどは、接種部位のまわりが赤く腫れたり、痛んだり、熱が出たりする程度の軽微なものです。ワクチン接種後に、不幸な転帰をたどった例を引き合いに、扇情的な表現がなされることがありますが、実際には、ワクチンが本当の原因である重大な副反応は、ほとんどないことがわかっています。副反応と、ワクチンを接種しないでその病気にかかったときの危険性とをくらべると、ワクチンを接種しないでその病気にかかったときの方が、ずっとこわいといえます。ワクチン接種は、国連のWHO（世界保健機関）を中心に、世界中で推進されています。世界中でこれほど多くの人に使用されている薬剤（ワクチンも薬剤の一種です）はありませんし、ワクチンほど調査が行き届いている薬剤もありません。世界中で、多くの科学的な調査が徹底的に行われ、ワクチンの安全性が証明されています。

世界中の人々がなぜ痛い思いをしてワクチン接種を受けているのでしょうか。かかると今でも治療が難しく、命にかかわる病気だからこそ、ワクチン接種を受けているのです。日本では、ワクチンの接種率が低いために、欧米とくらべて多くの方が、ワクチンで防ぐことができる病気にかかり、健康を損ねたり命を落としたりしています。「ワクチン接種さえしていれば、こんなことにはならなかったのに・・・」という思いは、多くの医師が経験します。今後この状況がどうなるかは、わたしたち一人ひとりの行動しだいなのかもしれません。

船橋二和病院 医師 後藤 慎



## なるべく整形外科的な雑談⑤ (前回の続きです)

こんにちは、今日は、少し傾向のかわったお話です。日常生活における広い意味でのケガをどうしたら回避できるかについて考えてみたいと思います。

まず朝です。起き上がるときに、いきなり仰向けからでは腰にかなり負担がかかります。横向きになり、腕の力を借りて、ベッドであれば両足をベッドサイドに降ろしながら良いと思います。起き上がる前に膝を抱えて軽く腰のストレッチなどできたら尚よいでしょう。洗顔も要注意です。不用意に腰をかがめると、ぎっくり腰のリスクがあります。腰の生理的S状カーブを意識していると、リスクは少ないようです。着替えですが、ズボンをはくときに転倒して手首を骨折してしまった人もいます。スリッパでの歩行や階段昇降は、多くの御高齢の方にとっては、やはり危険なのかもしれません。足を冷やさないことは大切ですので、滑りにくい靴下がお勧めです。

御高齢の方は、特に立ち上がる、歩き始める、向きをかえるな

どの動作の開始や転換期に転倒することが多いようです。バランスをくずした時には、体勢を立て直すことが難しくなっているのです。それを認識し、ご自分やご家族が転倒しないよう、気を配りたいものです。

認知面の低下のある方は、自分がどのくらいなら安全に行動できるか、などの判断が難しくなっています。ご家族等、まわりの方の注意が必要です。(また次回まで)

整形外科 医師 大井 康二



サークル紹介

太極拳サークル

太極拳が何時ごろから、誰によって始められたかは明らかではありません。ただ明の時代(14~17世紀)に武術として中国で始まったようです。その後多くの先輩により改良がくわえられ、現在は健康増進の体操として世界各国に広まり、親しまれています。

太極拳は他の体操と違って、ゆっくりとした動きでかつ伸び伸びとした動きをします。従って呼吸および内臓の機能の向上が図れます。動きは複雑ですが、どこでも一人で稽古することが可能です。

現在、サークルの会員は12名で、毎月第2水曜日と第4月曜日の午後1時半から3時まで健康管理センター1階のフィットネスルームで楽しく稽古を行っています。さらに、当サークルは会員同士の親睦を図るため、時々カラオケ、食事会、史跡散歩なども楽しんでいます。

- 定例日 第2水曜日・第4月曜日 13:30~15:00
- 会費 1回 200円
- 連絡先 友の会事務所(☎047-447-4417) あるいは 高山(☎047-779-3863)



まちづくりに必要な「想像力」～台風15号からの教訓

先日の台風被害に遭われた皆さんに心からお見舞い申し上げます。一日も早くライフラインが復旧し、日常生活を取り戻していただくことを願ってやみません。

私の85歳の父親は八街市で独居、台風通過直後の9月9日午前3時に突然電気が消えましたが、幸い自宅に被害はありませんでした。風がおさまり外に出ると裏の家は屋根が壊れ、近所のビニールハウスは跡形もなく消えていたそうです。

ラジオもテレビも使えず、スマホも持たない後期高齢者には外部からの情報は何も入りません。買い置きはパン程度、井戸水はポンプが動かず。近所のコンビニはあらゆるものが棚から無くなって(売り切れて)いました。店員が薄暗い店内で右往左往しながら少しでも溶けないよう冷凍ケースに段ボールをかぶせていたのが印象深く、東日本大震災の時を思い出したそうです。

携帯電話(ガラケー)が満充電で基地局に被害がなかったため外部と連絡が取れ近所の親族の援助を受けましたが、停電は48時間以上続きました。

父親が一番困ったことを尋ねたところ「トイレ(大のほう)だった」とのこと。『電気がない⇒井戸水の地域は断水⇒トイレに困る⇒小は何とかなるが大が困難』とは意外だと思うと同時に、想像力を働かせないと生活問題の解決(特に非常時)は難しいと痛感しました。

安心して暮らせるまちづくりは、あらゆることを想定しておかなければならないのだという教訓になりました。

ご連絡先 TEL 047-448-7273 地域医療連携センター内 医療福祉相談室・門脇 智

血糖値が高いと言われたあなたへ。 学習会のお知らせ

糖尿病から腎臓が悪くなることをご存知ですか? 生活の改善といっても自分は何をどう変えればいいのか?

医師 栄養士 看護師 薬剤師 理学療法士に

学習会で日頃の疑問を質問して あなたの生活改善にお役立てください!

学習会 糖尿病性腎症

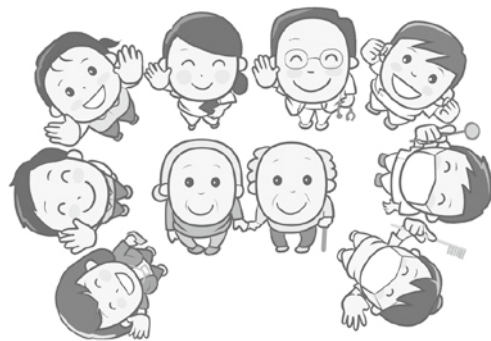
日時 11月18日(月) 12:00~14:00

場所 ふたわ診療所 2階大会議室

参加費 300円(付き添いの方は200円)

お申し込み・お問い合わせ ☎ 047-448-7660

腎臓病担当チーム 看護師 下山・事務 藤木



平和憲法を守り、地域住民と共に命と健康、暮らし、街づくりの輪を広げていこう

第34回 船橋二和病院 2019年10月20日 健康まつり

午前10:00~午後2:30

～地域と共に歩んで38年、産婦人科開設30周年～

多数の職場・職員より当院の医療・介護活動の報告、優しく楽しい健康づくりのお話と実技を予定

- 健康チェックコーナー 体力測定、メディカルチェック
- 特別企画 ○包丁研ぎ(先着200名無料) ○針灸体験 ○ステンシル体験 ○井戸水簡易検査
- 子どもコーナー ○プロの絵師「似顔絵」(1枚600円有料) ○子ども遊具200円(有料)～ポップコーン(スタッフ・利用者のみ無料)～
- アロマセラピー、座談会「親子で取り組む思春期について」
- 介護カフェコーナー
- 医療展示コーナー
- 友の会コーナー
- 物販コーナー

会場 船橋二和病院 第2駐車場(ふたわ診療所前)

お車のご来場はご遠慮下さい。雨天決行。イベント内容は変更になる場合がございます。掲載写真は前回のものです。今年とは内容が異なる場合がございます。

【共催】船橋二和病院・二和病院健康友の会【お問合せ先】船橋二和病院 ☎047-448-7111



- みんなで考えよう 時事と歴史の会 10月10日(木) 午前10時~12時 ▷健康管理センター3階
- 何でも相談会 10月25日(金) 午前10時~12時 ▷診療所待ち合い室ホール
- 歴史勉強会 10月24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 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

好評発売中 2019年10月号 380円

巻頭エッセイ/うじき つよしさん

けんこう教室 ワクチンで守るいのち

鳥のたまり場 小豆島

映画 人生をしまう時間

新連載 心をつづって

食と健康 班会で作るおやつ

年会費納入のお願い

前年の9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