

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

台風15号発生時の二和病院の連携

台風15号の影響で、当院では停電により診療が混乱の中、成田の富里市中沢病院より入院患者さんの受け入れ依頼が地域連携室にありました。連携室では病院管理と相談して、4名を受け入れることに。2名は救急車で搬送されてきましたが、後の2名はヘリコプターで船橋市の運動公園に搬送されてきました。そこへ二和病院の医師2名が各々の救急車に乗り込み搬送された患者さんを迎えました。4名の方は当院で療養され、元の医療機関の受入が整った9月26日に全員無事戻ることが出来ました。

台風で被害に合われた方々には心からお見舞い申し上げます。被害でお困りごとがございましたら友の会事務所にご相談ください。

今回の台風15号、19号は何十年に1度という大きなもので千葉県をはじめ猛威をふるいました。19号では全国で52の河川が決壊し、74人が死亡(10/16現在)となり、日増しにその被害が広がっています。今後、今回のような規模の台風が日本列島に頻回に上陸することが予想されます。

大量の二酸化炭素の排出など地球の温暖化により氷河の氷が溶け、気温、海水温が上昇し台風の大型化の原因になっていると言われています。

災害が従来と異なる様相になる下で、防災・減災、被災者支援の仕組みもこれまでの枠を超えた見直しが必要ではないでしょうか。大規模災害がもたらした被害からの復旧、復興には政府の全面的な応援が欠かせません。現場で頑張る自治体が思い切った対策がとれるよう財政的な支えも急がれます。

会員の皆さんに以下のお訴えとご協力をお願いします。どうぞよろしくお願いいたします。

- ① 被害があり、お困りごとがございましたら友の会事務所にご相談下さい。
- ② 被災した方の救援のため募金にご協力下さい。

友の会事務所 〒274-0805 船橋市二和東3-8-5
電話047-449-4417

関口麻理子医師の健康講座 「脳卒中とリハビリテーション」 209名の参加者で熱気

中
に
関
口
医
師
か
ら
、「
脳
卒
中
と
は
？」
に
関
して
脳
血
管
障
害
と

脳卒中とは？

この血管の病気であること、脳の血管が破れて出血したり、詰まったり血流が悪くなる障害がおこる病気です。脳卒中の代

10月8日(火)、午後2時から二和公民館の講堂で、関口麻理子医師を講師に「脳卒中とリハビリテーション」という内容で大型健康講座を開催し、209名の参加者で熱気にあふれた講座となりました。



表は、脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血があります。患者さんは推定118万人、毎年30万人が発症して、死亡原因の4位で、寝たきりの原因の第1位となっています。脳卒中の症状として、意識障害、失語症、認知機能低下、片麻痺など運動障害、嚥下障害、ろれつ障害、失禁、うつ病があります」と、お話しされました。

脳卒中の原因は？

次に、関口医師から脳卒中の原因として「高血圧症にならないこと、血圧の管理が大事であること、糖尿病も重症になら

ない管理が大事です。たばこ、お酒、太りすぎないことが大事です」とお話しされました。

前ぶれの症状に注意！

さらに関口医師は、「前ぶれの自覚症状の気づきでF・A・S・T(ファスト・早い)が大事です。FはFace(フェイス・顔)笑った時や「イー」とした時に顔が左右非対称に。Arm(アーム・腕)手のひらを上にして両手を前ならえしたときに片方の手だけ下に落ちる、または内側に回る。Speech(スピーチ・ことば)言葉のろれつが回らない、または、意味不明の言葉を話す、こちらの言うことが理解できない。Time(タイム・時間)、F・A・Sの症状が1つでもあったら、時間との勝負です。すぐ救急車を呼んで一刻も早く病院に行きましょう」とのことでした。

当日の参加者からは「聞きやすい言葉、わかりやすい言葉で話されてもよかった」「脳卒中について基本的なことが再確認できた」と、予防のことから脳卒中の前ぶれ症状、最新の治療に至るまで様々な質問が出され、一つひとつ丁寧に解りやすく応えられた関口医師の姿勢に、称賛の声が上がっていました。「機会があれば(この健康講座を)継続してほしい」とも参考になった」など多数の感想が出されました。

参加者から

初めて参加した組織部の福岡雄大さんからは、「二和病院・健康友の会の健康講座に参加させていただきました。関口医師のやさしく、解りやすい講義に、「脳卒中」の原因や症状、日々の生活習慣での注意点など多くを学びました。リハビリテーションを通して「障害があっても住み慣れた地域の一員として暮らせるように」「地域活動に携わっている人は健康寿命が長い」と科学的に証明されている」と地域要求や科学的な視点での地域活動の大切さを改めて学びました。」との感想が寄せられました。(大型健康講座実行委員会)

船橋二和病院のリハビリ医療

最後に関口医師は、「船橋二和病院のリハビリテーション科は、回復期リハビリ病棟を中心に、急性期病棟、地域包括ケア病棟と連携して脳卒中、呼吸器などのリハビリに取り組みんでいます。治療から回復期リハビリテーション、退院後も訪問看護、デイケア、ヘルパー

顕微鏡

「日ごとに秋が深まって……」なんて、感傷にひたつてられない晩秋です。安倍内閣の消費無視の暴挙で消費税は10%に引き上げられ、日本の経済を支えている消費購買力は、大増税で落ち込むきざしが、日銀の「短観」など諸経済指標でも見通しされています▼景気回復のために「万全の対策をとる」というのであれば「5%に減税を」の声が広がっています▼この秋、安倍内閣による「災害」だけでなく、大型で強い台風が15号、19号と続いて東北、関東・甲信越、東海をはじめ広範囲に甚大な被害を引き起こしました▼台風が強い勢力のまま接近・上陸した要因として日本近海の海水温の高さなどが指摘されています▼地球規模ですすむ気候変動の影響を背景に、台風などの風水害が激甚化してきていることは深刻です▼関連して、9月に「国連の気候行動サミット」がひらかれ、科学者らでつくる会議は「地球の温暖化によって海面上昇の速度が上がっており、高潮や巨大台風による被害・災害が増える危険」などを予測した特別報告書を公表し、強い警鐘を鳴らしています▼国連のサミットで若者を代表してスウェーデンの環境活動家グレタ・トゥンベリさん(16歳)は演説で「未来の世代の目はみなさんに注がれている。いま、地球で被害を受けて、死につく人たちがいる。生態系全体が崩壊しつつある。私たちは大量絶滅のどば口にある」と。(H)

いき友の会活動

大賀真緒医師も参加 青空健康チェック

二和地区



行いました。

初参加の私は、棒反応測定を担当しました。チェックの順番が決まって居るのか、棒反応は長テーブルの右側に位置し、差し出す腕は全真左手になり、原則は両手どちらでも良いのですが、やはりサウスポーの方は少なく、ほとんどの方は右利きなので、結果的にはたいして差はないと思いますが、途中から利き腕でチェック済みの方には御免なさいと心より謝りました。以後は全員に利き

私のアイドル



ふれあいクリニックの笠原 祐未さんの大悟くん、成悟くん(1才3ヶ月)「乗り物が大好き!ケンカもするけど、いつも一緒に遊んでいます。」

9月28日(土)二和グリーンハイッお祭り広場にて、晴天のもと10時から2時まで、大賀真緒医師が参加し、総勢15名で健康チェックを

腕を尋ねて丁寧に対応致しました。

3名が入会しました。

江田 正孝

健康講座

健康診断で何がわかるの

八木が谷区 八地



り健診結果の見方の説明がありました。

次に、質問時間となりました。塚本保健師さんも加わり、参加者による各種の質問に対応して下さいました。参加者からは、自分の健診結果の数値に関する質問や普段の生活で気になる質問が多くありました。和やかな雰囲気の中で、心暖まる質問時間となりました。最後に、血圧測定を行い太田保健師さんは、一人一人ご援助されました。

渡邊 正行

施設見学——たか音の杜

小雨の中33名が参加

芝区 高西地



10月14日(月)祝日、「たか音の杜」高根台複合施設。グループホーム・特養ホーム・サービス付き高齢者住宅・デイサービスが一つの建物にコンパクトに入っている。

小雨の中33名が集まり、3班に分かれて順次見学した。特養ホームがひとり部屋だったのに驚いた。しか

誤嚥防止体操と吹き矢

東区 鎌ヶ谷 鎌地

9月18日(水)南初富ミニティセンター。今回デイケアの責任者飯野沢子介護福祉士に誤嚥防止体操の指導をしていただきました。

首と口周りの体操・頬や舌の運動、腹式呼吸の練習

をしました。続いて大きな声で「パ・タ・カ・ラ」の発音訓練です。口唇と舌の筋肉、のどの奥・食物を送る舌の動きを鍛えます。食事の前に行うと口周りの動きがスムーズになり飲み込みやすくなります。いろいろ

汗ばみながら大笑い 認知症予防&終活を考える

法典地区



く生きる」のお話。老いは誰にでもやってきます自分が動けなくなった時どこで過ごし、どのような医療・介護をうけたいか、延命治療を望むのか、判断能力があるうちに書面に意思表示をしていくこと。先送りしてしまいうるテーマですが真剣に話し合いました。休憩をはさみ輪になって認知症予防の体操、笑いヨガを教えてもらいました。汗ばみながら大笑いし、皆で楽しく行いました。17名の参加でした。

小柴 千代子

会場一杯の35名が参加 「認知症」の学習会

芝区 高西地



芝山班では、10月8日(火)芝山団地1丁目集会所で「認知症・いちから知って予防まで」と題し、根本節子看護師を講師に学習会を行った。かつてない会場一杯の35名の方が参加され、健康についての関心の高さを再認識しました。現在、一番の心配事であった加齢による物忘れと認知症の区別を勉強し、ホッとした方も多かったようです。脳の病気と知った認知症を、「予防するには、食事、運動は勿論、加えて人との交流が一番大事!」とお話しに、皆がうなずいていました。認知症の人との対応についての質問もあり、中身の濃い学習会でした。

安池 安英

童心に帰り楽しんだ 「しながわ水族館」

丸山地区



引きと生物の展示、ペンギンランド、イルカ、アシカスタジアム、アザラシ館。地下1階は海底フロア、この目玉はトンネル水槽、まるで海の中に入ったよう

に観察できます。海の寶石箱の水槽では華やかな魚たちが鑑賞できました。最後にトンネル水槽で頭の上を泳ぐ大きな亀やエイ(マンタ)に歓声を上げ、すっかり童心に帰って楽しんだ1日でした。

小川 正光

雨にもかかわらず20名が参加 健康体操・骨密度測定

谷区 八木が谷 八地

9月18日(水)咲が丘の自治会館でふれあいクリニックの小野医療トレーナーによる健康体操と続いて骨密度測定をしました。

体操は資料による骨密度の説明を受けながら、実技で皆一生懸命体を動かしました。

渡辺 完子



小川 富恵

9月22日(日)「9月のウォーキング」を行い、行先は「しながわ水族館」。台風の情報や船橋母親大会などの行事とも重なり、10名の参加でした。

JR大森駅からおしゃべりしながら歩いて約20分、水族館の入り口に到着。入ると東京湾に注ぐ川、淡水魚のコーナーから始まり1階は海面フロア、潮の満ち



渡辺 完子

寒くなって来ましたね… インフルエンザを予防するには？



今年インフルエンザの流行が例年よりも早いようです。インフルエンザは夏でも発生しますので、常日頃から感染予防を心がけましょう。

インフルエンザを予防する有効な方法

1 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されております。国内の研究によれば、65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者についてはインフルエンザワクチン接種により、34~55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。

2 外出中、帰宅後のこまめな手洗い

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3 うがい・水分摂取

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。こまめなうがいや水分摂取が効果的です。※熱帯・亜熱帯地域では雨季にインフルエンザが流行します。近年、世界中で人が行き来しており、温暖化が進んでいる背景から、日本で「冬にしか流行しない」とは言えなくなってきました。

4 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

6 重症化してしまう乳幼児、高齢の方を守る

インフルエンザウイルスから守るために、ワクチン接種に加え、ご家族や周囲の人たちも手洗いや咳エチケットを徹底し、インフルエンザウイルスと接触する機会を出来るだけ減らす工夫も大切です。



船副総師長・感染管理 大山由紀子

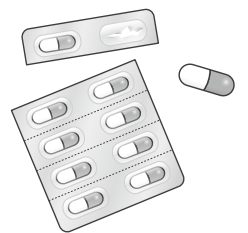
健康講座

病気の話

初めまして、船橋二和病院初期研修医の島田遼です。

最初に、高血圧や糖尿病で定期受診されるメリットについてお話しさせていただきます。次に、①降圧薬はやめられるか。②薬の調整方法について。お話しします。

最初に、定期受診をお勧めする理由です。まず定期的に通院することで、治療がきめ細やかに正確に行うことができます。さらに大事なことは、皆さんがどのような治療を望んでいるか、病気以上に心配していることは何なのか、さらには御家族についての心配や、社会で話題になっている内容について医学的に正しい情報を提供することなどができます。



次に、降圧薬についてです。

①結論から。降圧薬はやめることもあります。ただし、いくつかの条件が揃えば、です。

1) 年齢・持っている病気などに対して、血圧が下がりすぎている場合。

2) 薬を減らす場合、血圧のコントロールが悪くなってしまう可能性があるため、その後の受診は必要です。その時も、家での血圧を必ず測ってきてください。

②薬の内容・量は、血圧により変えていくものです。つまり、増やしていくこともありますが、減らしていくこともあります。病院で聞いたことがあるかもしれませんが、運動や塩分制限、肥満の改善などで血圧は改善します。その結果、生活の改善で薬を減らすことができる可能性があります。



2年目研修医 島田 遼

なるべく整形外科的な雑談⑥ (前回の続きです)

こんにちは、日常生活におけるケガの回避について今回は、外に出てからのお話です。

要注意は自転車です。ご自身が乗る立場の時も、そうでないときもです。暗い道を走行するときは必ずライトをつけましょう。周囲の人に自分に気づいてもらう事も大切です。黒っぽい服を着ている歩行者はかなり見にくく、相当近づいて『ドキッ!』とすることがあります。暗い道で自転車走行中、歩行者と正面衝突して転倒し、肘を骨折した人もいました。

歩道と車道との段差とほぼ平行に走行したまま乗り越えようとしての転倒は少なくありません。曲がる時は、ブレーキをかけながらはいけません。曲がり角に入る前にゆっくりとブレーキをかけるなどして十分に速度を落とし、曲がっている際には

ブレーキをかけないことが大切だと思います。ブレーキをかけていると、自転車の車輪の自由度が下がるため、バランスをくずしやすくなってしまいます。見通しの悪い曲がり角では曲がった先に注意するのは当然ですが、曲がる直前に向こうから自転車や走っている人に差し込まれることもあるので要注意です。止まっている自動車のドアが急に開くこともあるので気を付けたいものです。

道路で気になる車をよけたり、やり過ぎると、そこで安心してしまいがちですが、その車の影にもう一台いるかもしれません。これを『一台去って、また一台』と言います。車止めにも要注意です。思わぬ所であって、躓くことがあります。(また次回まで)



整形外科 医師 大井 康二

サークル紹介

英会話

東京オリンピックも一年後に迫ってきました。日本を訪れた外国のお客様が、楽しく過ごし、良い思い出を持ち帰ってもらえるよう英語で一声掛けてみませんか、ひょっとしたら話しかけられるかもしれません。また、海外旅行で外国人に英語でちょっと話しかけてみませんか。旅行がさらに楽しく思い出深いものになります。これからは外国人と話し合う機会がどんどん増えてきます。さらに小学生のうちから英語教育が始まっています。お孫さんと英語で話し合えばさらに楽しく、おじいちゃん・おばあちゃんを見直していただけることでしょう。

英会話グループでは毎週水曜日の午前10時から「すこやか薬局3階の会議室」で2時間程度レッスンに励んでいます。現在会員は6名で各自好きな話題を提供し、さらにITを活用してネイティブな英語発音を学んで、日本語も混ぜて英会話を楽しんでいます。英語は慣れれば難しくありません。楽しみながら英語を話してみませんか。世界が広がります。

- 定例日 毎週水曜日 10:00~12:00
- 会場 すこやか薬局3階会議室
- 連絡先 友の会事務所 (☎047-449-4417) あるいは 高山 (☎047-779-3863)



ちょっと気になる……声をかける練習をしてみませんか？

認知症高齢者 徘徊模擬訓練

当日参加者募集！

船橋市では「認知症のひとにやさしい船橋」を目指して、2016年度から認知症高齢者徘徊模擬訓練を行っています。認知症高齢者本人の気持ちに配慮した声かけや見守りを学び、地域で見守る体制を作ることを目的としています。どなたでも参加できます。この機会にぜひ一緒に体験をしてみませんか？

日時 2019年11月24日 日曜日
 場所 二和公民館～二和・八木が谷周辺商店街、三咲小
 時間 9:30～12:30 (受付9:10～)

プログラム

- 9:10 受付
- 9:30 開会式 (二和公民館)
- 9:45 訓練 情報伝達訓練 (警察署への届出、通報方法の説明、SOSネットワークについて)
- 10:30 徘徊模擬訓練 (二和向台商店街ルート、二和中央商店街ルート、三咲小学校ルート、咲が丘南部商店街ルート、ニチイ咲が丘ルート) 声かけから保護までの方法の学習 徘徊高齢者への声掛け 保護訓練
- 12:15 閉会式

主催：二和・八木が谷地区認知症高齢者徘徊模擬訓練実行委員会 船橋市認知症の人にやさしい船橋を目指す実行委員会

お問い合わせ・お申込み

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

一緒に働く仲間を募集しています

船橋二和病院グループ 病児保育あり (働くママを応援します) ご家庭との両立が可能です。

【勤務先】

- ① 船橋市二和・八木が谷地域包括支援センター (二和向台駅徒歩2～3分)
- ② 八木が谷在宅介護支援センター (二和向台駅徒歩15分)

【職種・資格】 ケアマネジャー

【雇用形態】 非常勤

【勤務時間】 午前9時～午後5時の間の6時間程度 (勤務時間、曜日応相談)

【休暇】 土日祝日年末年始

【時給】 1,220円～ 昇給年1回 交通費全額支給

お問い合わせ先：047-448-7115 管理事務 高橋
 船橋市二和・八木が谷地域包括支援センター 上野
 八木が谷在宅介護支援センター 泉水



11月の予定

みんなで考えよう 時事と歴史の会

11月14日(木) 午前10時～12時 ▷健康管理センター3階

何でも相談会・友の会デー

11月20日(水) 午前10時～12時 ▷診療所待ち合い室ホール

歴史勉強会

11月28日(木) 午前10時～12時 ▷健康管理センター3階

あなたと民医連をつなぐ月刊誌 好評発売中
いつでも元気 2019 11月号 380円
 MIN-IREN

- けんこう教室 慢性のせき
- 台風被害の現場から 千葉
- 映画 誰がために憲法はある
- 介護福祉士のやりがい 福岡
- 始めよう健康吹き矢 東京
- 食と健康 減塩で防ぐ高血圧



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

◎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