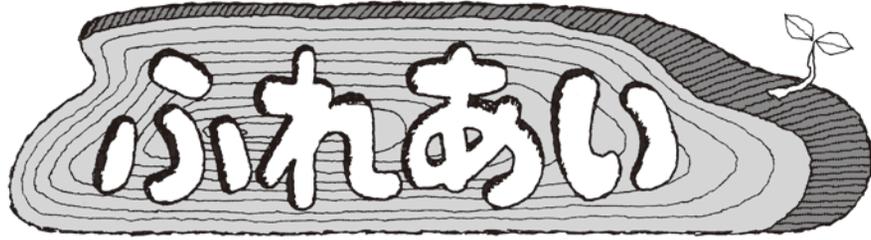


われわれの病院・診療所は
働くひとびとの医療機関である



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

原水爆禁止世界大会 in ニューヨーク 中止に (4月24日~4月26日)

高山 淳子さん、藤井 裕子さん、六井 美和さん 平和について熱く語っていただきました



左から藤井裕子さん、高山淳子さん、六井美和さん

4月27日から5月22日まで国連で開催が予定されていた核不拡散条約再検討会議(NPT)は、新型コロナウイルスの流行で、今年の8月ないし来年の4月の延期を検討しています。また、これに先立って4月24日から4月26日まで、ニューヨークで原水爆禁止世界大会が開催される予定でしたが、残念ながら中止となってしまいました。今回参加予定であった高山淳子さん(法典地区の役員)、藤井裕子さん(八木が谷在宅介護支援センター)、六井美和さん(ケアプラン二和かけはし)から「核兵器をなくし平和」について語っていただきました。

原水爆禁止世界大会の中止残念 今後開催されれば必ず参加したい

——高山さん、世界大会中止残念でした。平和への思いをお聞かせいただけませんか。

法典地区の役員をしています。高山淳子と申します。出身は沖縄県の首里です。小学校の頃は首里城の広場で暗くなるまで遊びました。今、沖縄では県民がどんなに反対しても安倍首相は強引に辺野古の海の埋め立てをすすめています。怒りで一杯です。

昨年8月に長崎で開催された原水爆禁止世界大会に

友の会代表として参加させていただけました。被爆者の方々の「私たちが生きていく間に地球上から核兵器をなくしてほしい」という強い思いにふれ、みんなと力を合わせ核兵器廃絶のため運動を広げようと思いましたが、

そして、11月は、沖縄で開催された日本平和大会にも友の会から参加させていただきました。火災で焼失した首里城を目の当たりにして本当にショックでした。平和行進で辺野古の青い海を埋めさせない、沖縄から武器のない平和を願う運動に参加したいの思いを強くしました。

友の会事務局から4月にニューヨークで開催される原水爆禁止世界大会への参加要請があり、ニューヨーク行きを決定しました。核兵器禁止条約の批准国が35ヶ国で、あと15ヶ国で禁止条約が発効できるよう世界の

参加者と連帯したかったです。

今回は運悪くコロナウイルス流行という状況ですが、日々参加したいと願っていました。中止となり本当に残念です。

今回ニューヨークで開催される原水爆禁止世界大会は中止となりましたが、今後開催されることがあれば必ず参加したいと思えます。

——それは藤井さん、核兵器廃絶への思いを。

八木が谷在宅介護支援センター 藤井裕子です。

私が働く八木が谷在宅介護支援センターは船橋市からの委託機関として、地域で暮らす皆様が安心して生活していけることが出来るように、65歳以上の高齢者の生活を総合的に支援する総合相談窓口、そして居宅介護支援事業所・ケアプラン八木が谷として介護認定を受けた人が、自宅での生活が継続できるように介護保険サービスを利用しながら支援する、2つの役割を担っています。

民医連組織の職員代表として世界大会に参加する予定でしたが、中止となり残念です。今後大会があったら、核兵器の全面禁止、廃

絶のために参加してまいります。全日本民医連綱領にある「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し核兵器を無くし平和と環境を守る。」この目標を実現するために、多くの個人・団体と協力し、国際交流をはかり、活動していく。世界の国々と対話し平和的に共存していく、そして活動を広げていくことが重要であり、再び戦争の惨禍が起こることのないように私のできることを実践し、役割としてははたしたいと思えます。

そしてこの目的を達成するためには、日本の宝である憲法9条を守ることも重要な柱の1つです。日本の声が、世界とつながる大切な機会を得たことに感謝しています。

民医連の職員として働く私の経験を一人でも多くの人に語る機会を持ち、平和で安心した暮らし、戦争のない世界を未来の子供たちに残せるよう、これからも活動を続けていき、「私がやる」といえる人になりたいです。一人でも多くの人に伝えられる語りべになろうと思えます。

——六井さん、核兵器をなくして平和な世界についてお聞かせ下さい。

私は2017年8月に入職し、二和商店街にあった「二和在宅介護支援センター」での勤務を経て、現在は船橋二和病院内にある「ケアプラン二和かけはし」で介護支援専門員(ケアマ

鏡 気候温暖化の影響で今年の桜は3月なかごろには関東で咲ききつてしまつ、との予測。本紙がみなさんに届くころにはどうなっているでしょうか。今年はお花見どころではないのが新型コロナウイルス。感染拡大が日本と世界を直撃しています。取束のめどが早く見えてくることを願うばかりです。この事態に首相の判断で緊急事態宣言を出すことができ、広範な人権制限を可能にする新型インフルエンザ等対策特別措置法改定案が国会で十分な審議もなく成立してしまいました。最大の問題は、緊急事態宣言によって、外出の自粛、「学校・社会福祉施設・興行場」等に対し「使用などの制限もしくは停止」など私権制限を行えることです。憲法に保障された移動の自由や集会の自由、表現の自由などの基本的権利が歯止めなく、あいまいなまま制限されます。緊急事態宣言の発動要件もありません。重篤である症例の発生頻度が相当高い「全国的かつ急速な蔓延」の場合に宣言がだせませんが、「重篤」「相当高い」「蔓延」という判断基準が不明確なうえに、医療関係者など専門家の意見を聴くことを義務付けていません。これでは、イベント自粛要請、全国一律休校で国民の暮らし、経済が大混乱を生んだ事態が繰り返されてしまいます。新型コロナウイルス改憲案にあらためて、自民党「改憲」の地ならしをすることは許せません。

今回はニューヨーク世界大会が中止ですが、大会が開催される時は是非参加いただき、核兵器のない世界のためご活躍を期待して対談を終わります。どうもありがとうございました。

いき友の会活動

税金学習会・相談会に

延べ80名が参加

保部 社活 動

「税金の仕組みと運動した福祉・減額制度を学ぶ」学習会（1月24日（金））と「第16回所得税、市・県民税申告相談会」（2月14日（金））には延べ80人が参加。

1月24日（金）の学習会には稲田悦郎さん（友の会副会長）、37人が学習しました。「良い勉強をさせてもらった、限られた収入なので無駄な税金はできるだけ納めず」などの感想がありました。



2月14日の相談会には、岡澤利昭さんをはじめ3名の税理士さん、稲田さん、小川さんが丁寧に説明し、41名の相談がありました。「市民税・

私のアイドル



透析科の松島昌信さん、診療所医事課の史さんの長女 由依（ゆい）ちゃん（1才4ヶ月）
海苔と牛乳が大好きです。最近はお兄ちゃんのおもちゃを持って「バンッ」とか言うので少し心配です。

印西千葉ニュータウンで

骨密度測定 一人入会

印西地区

2月15日（土）、久しぶりに「骨密度測定」と介護健康相談を行いました。約30名の参加で盛況でした。その中で1名の会員を迎えることが出来ました。

測定の後はお茶を飲みながら友の会活動の紹介や署名等をお願いすることができました。質問に答えたり、楽しく談笑したりで、なかなか雰囲気でした。

会場が印西千葉ニュータウン地域マンション棟が多くあり人口密度が高いためか、いつもよりチラシをみて初めて参加する方が多く見られました。

最後に、介護福祉士からの軽度認知症テストがあり、参加された人たちは少しドキドキしながら受けました。又認知症の人に対する対応の仕方や質問等に答えて頂き勉強になりました。



梅の香に誘われて「成田山梅まつり」・津軽三味線を堪能
2月23日（日）今年も「成田山梅まつり」に行ってきました。例年人気でしたが、今年は「新型コロナウイルス」の影響で、組織部の福隅さんと含め8名の参加で

42名が参加 保健大学・調理教室

学・会 員 大 健 保

「高齢期こそ蛋白質を」

「健康長寿の食生活」について「二和公民館の調理実習室」で実施。

船橋二和病院の管理栄養士の菅澤菜さんの講義と指導のもと調理しておいしくいただきました。保健大学の参加者30名と保健委員で42名となり大盛況でした。



講義の主な内容は「高齢期こそ蛋白質を十分取りましょう」ということで肉料理がメインでした。献立は「いつでも元気」に掲載された内容でした。

学習会「尿もれ・頻尿」

トイレが近くて困っていませんか！

西 区 鎌 谷 地

「夜中に何度もトイレに行くので熟睡出来ない行ってもいくらもお出ない」と



あいや節、ジョンガラ節、小原節が演奏され、特に津軽三味線による津軽ジョンガラ節は時間をオーバーしてサービスマン演奏をしてくださいました。帰りに戸辺さんに園内の「雄飛の滝」に案内してもらい、疲れたけれど充実した一日でした。

梅の香に誘われて「成田山梅まつり」・津軽三味線を堪能

丸山地区

成田山の門前で記念写真を撮り本堂で安全と健康長寿をお祈りし、紅梅・白梅が見どころを迎えた成田山公園へ、広い園内を散策、お昼ごろに今日のもう一つの目的「津軽三味線の演奏会」の会場につきました。

成田の地出身で海外でも活躍している紺屋英和さんの津軽三味線の演奏を中心に横笛、パーカッション、唄手によるグループで津軽うす切れ肉を4枚重ねてパン粉に粉チーズをまぜた衣にからめてフライパンに油を敷いて焼いて、肉はフライの様でした。皆さん残す方はいませんでした。「おいしい、おいしい」の連続でした。デザートにヨーグルトをいただきました。



2月18日（火）、毎回大人気の骨密度測定を緑台町会会館で行いました。この地域では前回も大勢の人が訪れ、てんてこ舞いだったのですがこの日は出足が鈍い。新型コロナウイルスの影響がニュースで取り上げ

バランスを重視した 健康体操と骨密度測定

三 区 二 地



年1回恒例になっている骨検診を2月14日（金）に行いました。骨密度が心配で来た方から「昨年より良くなった」と喜びの声があがったり、検診担当者が感心する骨密度の方もあつたりと和気あいあいの検診でした。「この地域は健康に

いねいに話されました。年のせいとあきらめていませんか？
頻尿の原因として水分摂取量が多い、ストレス・不安、膀胱が小さい、膀胱が過敏、膀胱が硬い等があります。
又、失禁については腹圧性尿失禁、機能的失禁等あり自分の意志とは関係なく漏れたしまいます。骨盤底

交流を深めた骨密度測定

御 滝 地 区



られた日で「エッ、どうしたんだろ？」と皆で言いあうくらい誰も来ません。待つことしばし、それでもぼつりぼつりと来てくださりほっとしました。先に奥様が訪れた方には連れ合いさんも呼んでくださいなと頼んでみました。この方は「良い数値が並んでホッとしてる。同じもの食べてるんだから連れ合いもいいはずだよ」と笑っていました。たが確かにその通り。私たちも計っていただき、数値を見ては「若い時のようにはいかないね」「でも年齢としてはまだしつかりして

ありました。事前に平岩医療トレーナーから、正しい歩き方やいすを使ったスクワット、バランストレーニンングなどがわかりやすく実践で教えてもらい目からウロコ。根本看護師の血圧測定、健康相談もあり充実の一日でした。参加者17名でした。

「この地域は健康に良い」との担当者から言葉も

根本 晴美

なるべく整形外科的な雑談⑨



今回はまず、疼痛を別の角度からみてみたいと思います。疼痛の原因から考えると、3つに分類されます。

① 侵害受容性疼痛（末梢の侵害受容器への刺激が伝わる）

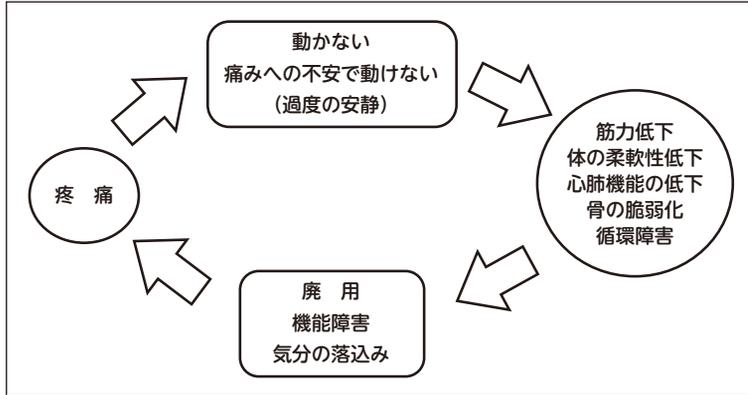
※注釈：受容器：刺激を受けて最初に応答する細胞
あるいは細胞の特定部位。
侵害受容器：痛みを起こす刺激（侵害刺激）の受容器。
熱刺激・機械刺激・化学刺激など。

② 神経障害性疼痛（神経系自体に疼痛の原因がある。ビリビリ痺れるような痛み、触れただけでも痛みを感じてしまう過敏な症状などを伴うことが多い）

③ 非器質的疼痛（身体的には明確な原因がない）

①には打撲、切傷、捻挫などの急性疼痛や腰痛症、変形性膝関節症などが含まれます。（イメージとしては、「きずついた所が痛む」もの）
②には、帯状疱疹後疼痛、糖尿病性末梢神経障害による疼痛、坐骨神経通などが含まれますが、腰痛症や変形性膝関節症の十

数%は、この神経障害性疼痛の要素を持つていると考えられます。③には心因性疼痛などが含まれます。また、脳が疼痛を記憶してしまっていることによる疼痛もあると言われています。
慢性疼痛も上記のように分類されていますが、単独ではなく①②③のうちの2つまたは3つが合併している場合も多いのです。



急性の①侵害受容性疼痛や、ある種の特別な病態(感染症や癌の骨転移など) 以外では、疼痛↓安静」と、短絡的に考えて右記のような悪循環にはまってしまうような悪い循環にはまってしまう。無理のない範囲で体を動かすこと、適度に運動することが

大切です。「適度な運動」は一人ひとり異なるので、簡単に言えるものではありませんが、運動中にあまりキツイと感じない運動中や運動後に清々しさを感じるので、翌朝に痛みや疲労感を残さないようにしようか。まずは、今生きている疼痛を正しく捉えることが大切です。医師などに相談するのも良いでしょう。効果の得られる薬も疼痛によって異なります。

最後に慢性疼痛があると「この痛みさえなければ・・・」と疼痛の存在に固執しがちです。先の悪循環にはまる事にもなりかねません。

「疼痛」については、まだまだ分からないことも多く、完全に取ることができないことが多いのも現実です。ある程度の疼痛があっても体を動かすことが出来る、仕事や通常の社会生活が可能な状態をまずは目指すと良いでしょう。

話がやや、難しくなっていました。

(まとめ)

- ・疼痛を的確にとらえ、「疼痛↓安静」と短絡的にならないこと
- ・適度な運動が大切であること
- ・疼痛に固執し過ぎないこと
- ・一人で悩まないこと

船橋二和病院 整形外科医 大井 康二



2年間ありがとうございました

友の会の皆様のご協力を頂き、無事に4名の医師が2年の初期研修を終えます。大きく羽ばたく医師たちからのメッセージを紹介します。



遠山 根宇 医師



- ①友の会研修の感想
とても有意義でした。地域の方とかがわれる貴重な時間をありがとうございます。今後ともよろしくお願ひします。
- ②友の会会員の皆さんへのメッセージ
活動に参加させていただきありがとうございました。今後とも皆さんの健康のために尽力してまいります。よろしくお願ひいたします。
- ③3年目に向けた抱負
立派な外科医になりたいです。すこしでも多くのことを学んで頑張りたいです。患者様の体にメスを入れていく責任。しっかり受け止めて、治療に当たりたいと思います。

島田 遼 医師



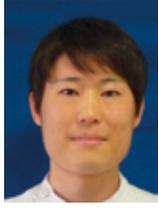
- ①友の会研修の感想
地域の期待やニーズを知る、という意味でもとても有意義だと思いました。今後、こういった会に参加できない、参加しない方々のニーズを知ることができればもっと良いとおもいます。
- ②友の会会員の皆さんへのメッセージ
とても話しやすい方々で、こころよく様々なお話を聞かせてくださり感謝しております。
- ③3年目に向けた抱負
患者さんや地域社会に求められている医師の役割を考えながらがんばっていききたいと思ひます。

篠塚 仁貴 医師



- ①友の会研修の感想
地域に根ざした活動を継続されていることは本当に素晴らしいと思ひます。地域の健康づくりのために、船橋二和病院のために無くてはならない存在だと感じる事ができました。
- ②友の会会員の皆さんへのメッセージ
若輩者ですが、快く迎えて下さりありがとうございました。今後ともご一緒させていただく機会もあると思ひますので、ぜひよろしくお願ひいたします。
- ③3年目に向けた抱負
病気のみならず人を診る、家族を診る、地域も診る「総合診療医」を目指して、今後とも精進したいと思ひます。

後藤 模 医師



- ①友の会研修の感想
地域の方と関わって、医療者への要求を知る事が出来る貴重な機会でした。
- ②友の会会員の皆さんへのメッセージ
二年間お世話になりました。
- ③3年目に向けた抱負
友の会研修で学んだ事を、今後活かしていきたいと思ひます。

サークル紹介

民謡愛好会



民謡愛好会ができて30数年になります。会ができた時から会長を務めている飛田清さんは、「多い時は30数名いた会員が現在は25名で、月2回の例会の参加は15名とちょっとさびしいなあ」と。最初のころは健康管理センターの3階でやっていた例会は、現在はすこやか薬局の3階で行っています。エレベーターがないので大変です。定番は「花笠音頭」「ソーラン節」から「真室川音頭」などです。盆踊り、健康まつり、新春のつどいでは大活躍。

飛田さんは、子どものころから三味線を弾き「そのどはびかいち」です。また、北海道から沖縄までの民謡を300曲以上歌集としてまとめ、しかもその民謡が生まれた地域の歴史もまとめている民謡研究家です。「花笠音頭は尾花沢節が元唄だったという説と、紅花つまみ唄という説もある」「津軽じょんがら節は鱒ヶ沢甚句の流れをくんでいる」と、次から次へと歴史を語ってくれます。三味線を会を盛り上げている田代照代さん。みなさん元気よく唄っています。興味のある方は民謡サークルに参加してみませんか。お待ちしております。

- 例会：毎月第2・第4木曜日 13:00～15:00
- 場所：すこやか薬局3階
- 会費：なし
- 代表：飛田清 047-447-1739

医療・介護の改悪シリーズ 26

医療・介護の改悪の時こそ！
医療相談室はどんな仕事をしているの？

二和病院の医療相談室では外来・入院問わず様々なご相談を受けております。

外来通院の方のSOSは主治医や看護師、事務職など他職種がキャッチして相談室へ連絡を頂いています。そのときは、診療所でお話しをうかがったり、通院時の短時間では分からないときはご自宅へ訪問をしたりすることで、ご本人やご家族からいろいろ伺います。顔なじみになって、相談室の役割をご理解頂くと、「何かあった時には相談室へ」というお気持ちを抱いて下さり、受診ごとにご様子を報告にきてくださる方もいらっしゃいます。



また、入院をされている患者様は入院時や治療をされていく中で関わっています。医療費の相談や、療養環境の整備、入院中の不安や不満など様々なお話しを伺っています。

ソーシャルワーカーは「退院を促す」「医療費の相談を受ける」だけが仕事ではなく、一人一人のニーズに合わせて必要な支援をしています。

制度の枠に合わせた支援ではなく、それぞれの生活や環境に合わせた支援をすることで「その人らしく」生きることができるのではないかと考えています。

そのため、院内の仕事だけではなく、制度申請のため市役所に付き添ったり、自宅の片付けを一緒にやったり、転居先を探したり、地域包括支援センターやケアマネジャーの方と連携をとるために会議へ出席をして患者様の生活に寄り添った支援ができるようにしています。医療相談室のスタッフは複数居りますので、お気軽にご相談にいらしてください。

医療相談室 ソーシャルワーカー 今福二沙子
連絡先：047-448-7111 (二和病院代表)

◎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

いつでも元気 2020 3月号 380円

MIN-IREN

けんこう教室 高齢者の便秘

日本最北端で医療を守る 稚内市

やさしい日本語

まごのチカラ 愛媛県久万高原町

食と健康 元気になる朝ごはん

新連載 椎名誠の地球紀行

千葉民医連 医療・介護系 奨学生募集

これからの地域医療・介護・福祉を担う学生さんを応援します！

将来千葉民医連の病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション、介護福祉施設等で働きたいと考える、医療系・介護系学生を支援する、奨学金制度です。

- 医学 月額8万円(上限)
 - 薬学 月額5万円(上限)
 - 看護 月額5万円(上限)
 - リハビリ 月額5万円(上限)
 - 介護 月額3万円(上限)
- (その他、貸付もあります)

返済免除
制度有

*お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します。

【申込み・問合わせ先】

千葉県民主医療機関連合会(千葉民医連) 〒260-0013 千葉市中央区中央4-8-201
TEL 043-224-7497 mail chiba-ishibu@min-iren-c.or.jp

年会費納入のお願い

前年の3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(月金/10時~12時)・友の会事務局(月金/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

船橋二和病院

産婦人科



小児科医師との連携

母子同床

☎047-448-7111

母乳育児支援

自然分娩

家族立会出産