

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



分会長 植草 研二



会長 広瀬 隆信



院長 松隈 英樹

通常診療中

# 新型コロナウイルス・熱中症に負けないで 医療を守り、職員の生活を守り、 健康で安心して暮らせる地域づくりをさらけだそう!!

新型コロナウイルスの感染が日々拡大しているなかですが、お元気で過ごし  
でしょうか。新型コロナウイルス、熱中症に負けないで頑張りましょう

船橋二和病院は開設して今年で39年目になります。開院以来一貫して患者さんの立場に立ち、「親切で良い医療、お金のあるなしで医療に差別があつてはならない」「いつでも、どこでも、誰でもが必要な時に安全・安心の医療・介護・福祉」という立場で医療活動を進めてきました。勤医労は、開院時から職員の労働条件、福利厚生

新型コロナウイルスの患者さんを受け入れ、ぎりぎりのところで頑張っている医療機関、介護・福祉施設へ

と、PCR検査が受けられる体制を強化して、新型コロナウイルス感染症患者さんが重症にならないために、十分な治療が受けられるようにして医療崩壊をおこさないことです。私たちは以下を要望します。



- 1、医療機関、調剤薬局、介護福祉施設に対して経済的な保障をすること。
  - 2、適切な病床を確保すること。
  - 3、医師・看護師をはじめとした医療スタッフを確保すること。
  - 4、上記の施策を実施するための予算を組むこと。
- 船橋二和病院  
院長 松隈 英樹
- 船橋二和病院健康友の会  
会長 広瀬 隆信  
千葉勤医労船橋二和病院分会  
分会長 植草 研二  
2020年9月吉日

## 第40回友の会総会

## 新型コロナウイルス禍の中、力を合わせて 新たな友の会活動を!!

先月マスコミで報道され、不安に思われている方がいらつしやると思いますが、当院は新型コロナウイルス感染症拡大防止に最大限に努め、通常どおりの診療を行い頑張っています。

しかし、私たちの頑張りをもとに、国は新型コロナウイルス感染症拡大という状況のなかでも社会保障を切り捨て、自己責任論(医療費は自分持ち、福祉はお金を払って)のもと、地域医療構想にもとづき病床の削減や、病院の統廃合計画をおしすすめています。私たちは病床削減、病院統廃合計画は白紙に戻すよう、国に強く要望しています。

7月18日、船橋二和病院健康友の会第40回総会は、新型コロナウイルス感染症拡大という状況の中なので、地区代表、会長、副会長、事務局次長、事務局次長、事務局、会計監査の37名の参加で開催されました。

みです。現在「核兵器禁止条約」発効まで6ヶ国です。日本政府に批准させる取り組みを強めます。

第3は、健康増進の取り組みです。コロナ感染拡大の中で、長い自粛生活が続いて健康が悪化しない取り組みを行います。健診受診率の向上をめざします。

第4は、社会保障改悪阻止・改善の取り組みです。コロナ禍の中での国のあり方、社会保障のあり方などをテーマに社会保障学校を開催します。「何で相談会」「税金相談会」は、個別相談、電話相談も検討し開催します。

第5は、頼りになり、信頼される病院にする取り組みです。医療活動紹介ビデオ、CD作成、病院のホームページの活用などを行います。

7月18日、船橋二和病院健康友の会第40回総会は、新型コロナウイルス感染症拡大という状況の中なので、地区代表、会長、副会長、事務局次長、事務局次長、事務局、会計監査の37名の参加で開催されました。

「税金相談会」は、個別相談、電話相談も検討し開催します。

第6は、自然災害対策を強化する取り組みです。

第7は、楽しく参加できる大きな友の会にする取り組みです。友の会と病院と協力し「友の会拡大強化期間」に取り組みます。退会者をなくす取り組みを強化します。

続いて、20年度方針(案)19年度決算(案)20年度予算(案)20年度役員体制(案)を採決、特別決議(案)を採択し閉会となりました。

2020年度役員体制  
会長 広瀬 隆信  
副会長 稲田 悦郎  
庄子 せつ子  
鈴木 トミ子  
田中 タエ子  
松村 吉基  
太田 雅石  
岡本 功  
山田 富美子  
安藤 恵美子  
濱島 実  
福隅 雄大  
鏡 美江子  
木間 勇

第1は、憲法9条改憲NO!、核兵器廃絶の取り組み

第2は、安心して住み続けられる地域づくりの取り組みです。地区の中で少人数の集まりを持つ取り組み、電話を活用した高齢者

第3は、健康増進の取り組みです。コロナ感染拡大の中で、長い自粛生活が続いて健康が悪化しない取り組みを行います。健診受診率の向上をめざします。

第4は、社会保障改悪阻止・改善の取り組みです。コロナ禍の中での国のあり方、社会保障のあり方などをテーマに社会保障学校を開催します。「何で相談会」「税金相談会」は、個別相談、電話相談も検討し開催します。

第5は、頼りになり、信頼される病院にする取り組みです。医療活動紹介ビデオ、CD作成、病院のホームページの活用などを行います。

第6は、自然災害対策を強化する取り組みです。

(H)

# いき友の会活動

## 8月8日

# 「平和の波交流会」 オンラインで開催

8月8日(土)、ふたわ診療所大会議室で全日本民医連の「平和の波交流会」がオンラインで開催されました。友の会からは高山淳子さん(法典地区役員)、



そのうち6370発はロシアが、5800発は米国が所有しています。『核兵器禁止条約』が発効すればフランス、イギリス、中国、インド、イスラエル、パキスタン、北朝鮮の保有国へ強力なはたらきかけができ、廃絶への展望が開けます』と強調されました。

岡本功事務局長が参加しました。開会の挨拶のあと、韓国のグリーン病院からのメッセージがあり、そのあと学習企画として、原水爆禁止日本協議会常任理事の前川史郎さんが、「核兵器禁止条約発効後の世界」と題して講演しました。

講演について「核兵器禁止条約」調印と批准との違いは、この質問がありました。調印は国の代表が行い、批准は国会で決議を上げるという手続きが必要です。また、核兵器禁止条約発効とNPT再検討会議との関係についてわかりやすい説明がありました。広島

長崎民医連、各地の取り組みの報告がありました。千葉から参加した高山さん、六井さん、藤井さんから「4月ニューヨークで開催のNPT再検討会議がコロナ感染拡大で参加できなかったのが残念。開催できたら参加します」との決意を語っていただきました。

当する地区役員さんから「お元気ですか?」の電話かけを行っています。また、地区役員Eさんは会員さんの状況確認と合わせて会費の集金を行っています。ここで最近私の体験を述べます。私は毎日(雨天は中止)、早朝(5時から6時)と夕方(5時から6時)の2回、地域をウォーキング(散歩)しています。コースは気になる会員さんのお宅を念頭にしています。

また、独身の娘さんと二人暮らしで気になる会員さんで「いつでも元気」を購読していただいている会員さん宅を2か月ぶりに(6月号休刊のため)訪問すると、娘さんから「母が、自粛生活でたつてテレビ番ばかりしていて、緊急事態が解除され少し散歩させようとしたら歩けなくなっていました。」と相談を受けました。

今までのように気楽に訪問活動がしにくい状況、この間のみなさんの経験を話し合い、新たな地域での見守り、助け合いの方法を見つけてみましょう!そして、「一人ぼっちをなくし、誰もが健康で、安心して住み続けられるまちづくり」につなげましょう!

小川 正光

## 新型コロナウイルス感染拡大を受けて、 地域での新たな見守り、助け合い

丸山地区



居、日中同居、高齢者世帯の方の健康と生活の心配が続いております。地域の民生委員さんからも「市のほうから直接訪問は極力控えるように言われていて実状が把握しづらい」との声が聞かれます。こうした新たな状況の中で、私たち健康友の会の地域での見守り、助け合いの活動も感染防止策を取りながら新たな方法の模索が必要と思われれます。

丸山地区では高齢者訪問で気になった会員さんに担当のなか、安倍首相は、広島・長崎の平和式典でのあいさつでは、「核兵器禁止条約」について一切ふれず、「立場の異なる国々の橋渡しに努め、核兵器のない世界の実現に向けた国際社会の取り組みをリードする」という橋渡し論を繰り返しました。

友の会では、唯一の戦争被爆国である日本が「条約」を批准するように運動を強めます。また、安倍首相は、日本が海外で戦争できる国にするために、憲法9条に自衛隊を明記する改憲に固執しています。

最後に今月号で活動紹介のあった「ふまねっと運動」をネットで調べ、新聞紙で作った升目で試してみました。本格的にはできませんでしたが目新しいこともコロナ呆けた身には良い刺激になったようです。

庄子 せつ子

## 私のアイドル



診療所看護科の徳田頼子さんの3男、玲音(れのん)ちゃん(1歳7ヶ月) 食えることが大好きな1歳7ヶ月です。兄達二人のごはんをすきを見て盗む食いしんぼです☆

## 「核兵器廃絶」「憲法9条改憲反対」 署名にご協力を



ニューヨークで開かれる予定だったNPT(核兵器不拡散条約再検討会議)会議に参加予定だった、左から六井さん、高山さん、藤井さん

2017年7月7日に122ヶ国の賛成で採択された「核兵器禁止条約」は、現在、82ヶ国が調印しています。現在批准国は44ヶ国となり、「条約」発効に必要な50ヶ国まで6ヶ国と迫りま

した。こうした世界の

この橋渡し論は、核兵器廃絶を究極目標とし、永遠に先送りするものです。今、安倍首相がやるべきことは、日本政府が「核兵器禁止条約」を批准し、核兵器廃絶の世界の先頭に立つことです。

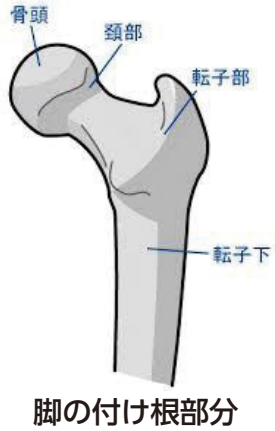
また、「改憲発議に反対する全国緊急」署名と、「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶」署名を折り込みました。ご賛同いただける方は、封筒でご返送をよろしくお願

いたします。

四連休の初日でしたが、8名が参加してまずは健康で再開(再会)出来た事の喜びを確認し、各自の近況を報告しました。

なかでもひとり暮らしの読者さんは、週に3回ダイヤアに通っているけど利用者同士や職員との会話はできない(してはならない)ので久しぶりに皆とお喋りがしたいと土砂降りの雨のなか参加してくれて、主催



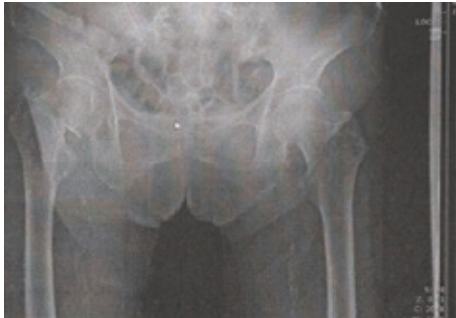


今回は、骨折のお話です。御高齢の方が転倒して立ち上がれなくなったり、歩けなくなったり、いくつかのケースが考えられますが、代表的なものとして、大腿骨近位部（頸部、転子部）骨折があります。脚の付け根（股関節部）の骨折で、当院の整形外科入院の中で最も多いものです。比較的若い方が交通事故などで受傷されることもありますが、多くは、先に述べたように御高齢の方の屋内、屋外での転倒により発症します。つまり、骨粗鬆症をベースに、比較的軽微な外力で発症しており、合併症を持った方も少なくありません。

最近感じるのは、糖尿病や、認知面に問題がある方が、昔と比べてかなり多くなっていることです。

発症した場合、もちろん骨折部の状態や全身状態により、ほとんどの場合、手術をお勧めし、実際に行っています。骨折部のずれが大きく、痛みを取ったり、歩行能力改善のために必要な場合も少なくありませんが、痛みのために動けない状態が長く続くと、肉体的、精神的な様々な合併症のリスクが高まってしまふからです。ようや

右大腿骨頸部骨折



(術前)



(術後)

骨折部の疼痛が緩和するに到っても、その時には既に活動レベルの回復が難しくなっています。回復が難しくなっている状況は避けねばなりません。手術後は多くの場合、翌日から車椅子に乗ったり、起立練習、歩行練習まで始められることもあります。昔と比べて床上安静の期間は格段に短くなっているのです。そして、リハビリを続けた後、受傷する前の歩行レベルにまで回復できることだってあります。

左大腿骨転子部骨折



(術前)



(術後)

ところで、転びたくて転ぶ人はいません。普段からなるべく体を動かして、転びにくい体をつくることも大事ですが、環境の整備も大切です。家の中の段差をなくすことや、電気コード類にも要注意です。証明の位置や明るさ、手すりの設置にも気を配りたいものです。1〜2cmのわずかな段差は、高い段差よりも躓くリスクが高いことを、是非忘れないでください。外来などで「転倒しないようお気をつけて」と言葉をおかけすると、「そうそう、骨折したらお終いだからね」とよく言われます。慎重になるのはよいのですが、決して「おしまい」ではないことを、一言申し添えておきたいと思えます。

船橋二和病院 整形外科医 大井 康二



皆さん今年度の健康診断は受けられましたか？このコロナ禍で二和ふれあいクリニックも約2カ月間休診をしていましたが6月1日より再開しています。

一旦休診してからの再開は大変でしたが、地域で利用する皆さんがどうすれば安心して健診を受けられるか、職員自身の受け入れ体制も含めて、何度も現場職員で話し合いを重ねてきました。既に昨年度の船橋市の特定健診・後期高齢者健診受診者の方にお知らせの葉書を送付していますが、新しい生活様式になり健診もこれまでの対応と変わります。大きな変更点は「予約制をとること」です。ぜひ事前にお電話で問い合わせください。3密を避け、健診を安全にスムーズにご案内するためです。

その他にも①マスクの着用、②手洗い・手指消毒、③入口での非接触の検温実施、④随時の換気等です。また、職員自身も上記に加えて環境清拭に留意して対応してまいります。

梅雨も明け、暑い日が続きます。水分補給を忘れずに（検査内容により水分制限があります）安心してご来院ください。体調不良時は無理せず日程の変更をお願いします。職員一同お待ちしております。

一和ふれあいクリニック 保健師長 椎葉 恵美子

健康診断を受けて元気に健康に過ごそう!!

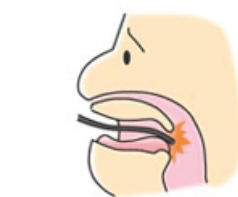
健康講座

胃カメラは苦手という方に

皆様は内視鏡検査を受けたことがありますか。

内視鏡検査には食道・胃・十二指腸などを検査する上部消化管内視鏡と、肛門から内視鏡を挿入する大腸内視鏡検査があります。今回は上部消化管内視鏡検査のなかで鼻から内視鏡を挿入する経鼻内視鏡検査についてお話しします。

経鼻内視鏡検査は事前に鼻腔に麻酔をします。左、右の通りの良い方を選択し、麻酔が効くまでに約30分かかります。通常口から入れる内視鏡の太さは約10mmに対し、鼻から入れる内視鏡は約5mmの細さになります。内視鏡が鼻から入ることになるので舌のつけ根を通らず、のどに触れることがないので、不快感や吐き気をほとんど感じずに検査を受けることができます。また検査中は会話が可能です。質問したい時や気分を告げたいときなど医師と自由に会話が可能です。難点は鼻腔が狭い方は内視鏡が通らないことや、痛みを感じ鼻出血する場合があります。また検査直後に強く鼻をかんでしまうとそれが原因で鼻出血することもあります。検査後はやさしくかんでください。現在経鼻内視鏡検査は1日3枠ですが、もし内視鏡検査が怖くて、不安な方は経鼻内視鏡検査であれば心配なく受けられるかもしれません、一度相談してみてください。



経口挿入  
内視鏡が舌のつけ根を通るため、不快や吐き気を感じやすい。



経鼻挿入  
内視鏡が舌のつけ根を通らず、のどにも触れないので、不快や吐き気を感じにくい。

<経口挿入と経鼻挿入>

船橋二和病院 臨床工学技師 伊藤 圭章

### コロナに負けない！栄養たっぷりごまだれそうめん

- ◆◆◆
- 【材料 2人分】(434kcal たんぱく質22.6g 脂質7.3g 塩分2.4g)  
 そうめん 3束 (150g)  
 鶏むね肉 (皮は除く) 1/3枚 (100g)  
 オクラ 10本  
 トマト 1/2個 (100g)  
 ~ごまだれ~  
 ★練りごま 大さじ1  
 ★しょうゆ 大さじ1と1/3  
 ★砂糖 大さじ1  
 ★酢 大さじ1  
 ★ごま油 小さじ1  
 ★おろしんにんにく 少々  
 ★おろししょうが 少々  
 ★鶏がらスープ 小さじ1  
 ★水 100cc



#### 【作り方】

- ①鶏むね肉は、かぶるくらいの水に入れて火にかけ、沸騰したらごく弱火にし、15分ゆでる。火を止め、ゆで汁につけたまま冷ます。(ゆで汁につけたまま冷ますことで、しっとり仕上がります。時間がないときは、スーパーなどで売っているサラダチキンを利用しても良いでしょう)
- ②オクラはヘタを切り落とし、がくのまわりの角を包丁で薄くそぎ取り、ゆでて乱切りにする。
- ③トマトは1~2センチ角に切る。
- ④そうめんを表示の通りに茹で、冷水にとって冷ます。
- ⑤ごまだれ★の材料を全て混ぜる。
- ⑥そうめんを皿に盛り、オクラ、トマト、食べやすく切ったゆで鶏を盛り付け、ごまだれをかけてできあがり！

暑い時期にそうめんはさっぱりして食べやすいのですが、そうめんだけだと栄養バランスがいまいちです。コロナウイルス等の感染症予防のためには、エネルギー、たんぱく質、ビタミンを十分に摂ることが重要です。1日3食、主食、主菜(たんぱく質)、副菜(野菜・海藻・きのこ類)をそろえて食べましょう。鶏むね肉は皮を除くと低脂肪で高たんぱく質の食品です。もし作る時間がないときは、スーパーやコンビニなどで売っているサラダチキンを利用するのも良いでしょう。サバ水煮缶に代えてもおいしく食べられます。

また、免疫細胞の7割は腸内の粘膜に存在し、体全体の免疫機能を支えています。腸内環境を整えるためには食物繊維を十分に摂ることが必要です。オクラのネバネバには水溶性の食物繊維が多く含まれています。

しっかり栄養をとって、厳しい残暑を元気に乗り切りましょう！

船橋二和病院 栄養科

## コロナ禍をみんなで乗り越えるために

日頃の養生は基本、他に自分でできるケア

新型コロナウイルスの影響で私たちの日常生活は大きく変わりました。しばらくの我慢で収束するという期待は外れて、先

の見通しがつかないまま「頑張る」と求められる生活になっていきます。これからのストレスがかり続ける生活を、工夫をすることで少しでも軽くしていく必要があります。そのために、まずはよく寝てしっかり食事をとり、生活リズムを整えて気力や体力を低下させないことは、あり

きたりのようですがとても大切なことです。他にも自分で自分にできるケアがないでしょうか。心理用語ですが「マインドフルネス」や「コーピング」という言葉で調べていただくとも参考になることが見つかるかもしれません。

つながりは、自分に力を与えてくれる、誰かに力を出せる手助け  
 これまでの震災や台風などの災害では、人とつながり助け合うことが必要でした。ところが今回のコロナは、人と

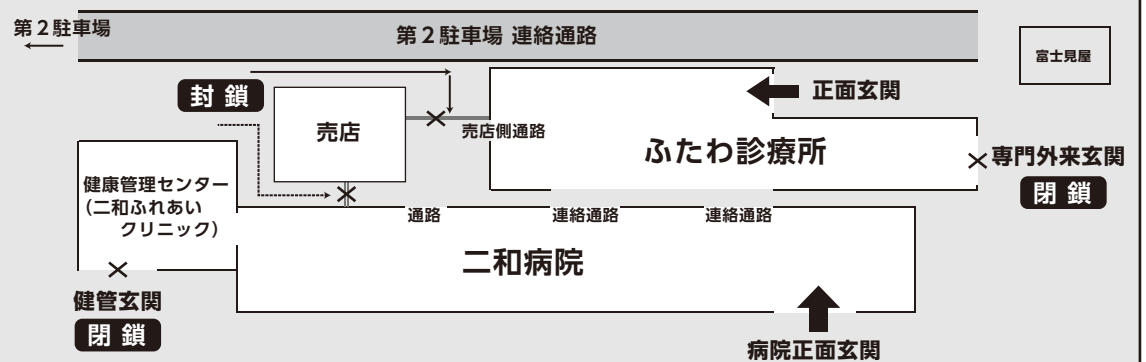
物理的な距離を取ることを求められ、人とのつながりを分断されてしまっています。つながれるはずの人を遠ざけ、ストレスを寄せ付けないようにする気持ちが強くなりすぎると、病気を思わせる存在やそれに関わることを、過剰に排除したり攻撃する気持ちが出てくる場合があります。『人に迷惑をかけたくない、かけられたくない』と思いがちで、人とのつながりに背を向けてしまうことのように思えてなりません。誰かに迷惑をかけてしまう心配ではなく、自分に力を貸してくれる人やモノがあること、自分も

誰かに力を貸す手助けができることを、今こころもう一度思い出したいと思えます。今回の試練に一人ぼっちで立ち向かうのではなくみんなで乗り越える、そのためにできることがないか考えていきたいと思っています。メンタルケアの助けになればと「ふたわ心の健康通信」を発行しています。診療所内にも掲示していますのでぜひご覧ください



心理相談室 竹内久美子

## 9月1日より、病院・診療所の出入り口が2箇所になります



秋以降に向け、風邪、コロナウイルス感染症状の方との感染防止を強化するためです。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

## 船橋二和病院

産婦人科

## 小児科医師との連携

母子同床 自然分娩  
 047-448-7111  
 母乳育児支援 家族立会い出産

## 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。

- \*お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します。 **返済免除制度有**
- 【申込み・問い合わせ先】  
 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
- 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)

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年9月号 380円

濁流にのまれた集落 熊本  
 災害とコロナ  
 けんこう教室 コロナ後の社会  
 戦後75年 いま、語らねば  
 カモシカ物語 福島・帰還困難区域の現状  
 食と健康 夏バテ知らずの食事

◎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

## 年会費納入のお願い

前年の7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)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