

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 伊藤 潤
月一回発行 1部 50円

2020年友の会「拡大強化期間」(9月~12月)

会員増やし・高齢者訪問・健康チャレンジ 歩こう!歩こう!運動のさらなる前進を

各地区で高齢者訪問が始まっています 寄り添い・見守り・手助けの活動をさらに

今年も恒例の80歳以上の会員さんを対象とした訪問活動が始まりました。新型コロナウイルス感染症拡大のなか、今年は個別訪問、電話での訪問、訪問カードの郵送など工夫して各地区で取り組んでいます。今回、二和地区の安原まゆみさんが訪問した会員さんの状況について紹介します。

ベッドがあれば寝起きが楽だけど…

11月5日、私が担当した中で、92歳になるHさんを訪ねると、「ベッドがあれば寝起きが楽だけど、畳の上では立ち上がりが困難なのよ」と、足腰が弱くなったのを訴えられました。それではと、すぐ近くにある二和・八木が谷地域包括支援センターに相談してみま

しょうと、必要な情報を書いて包括支援センターを訪ねました。

しかし、この日は休日でしたので、娘さんにセンターで相談する資料を渡し連絡するようにつ促しました。

たった5日で

願いがかなった「レンタルベッド」

すると、日を置かずに支援センターの職員がHさん



「ベッドが入り嬉しいです」

宅を訪ねてくださり、すでに介護保険利用者だったのに、11月10日にベッドが入

ることになりました。あまりの早さにご本人も娘さんも私もびっくり。「こんなに早く実現するなんて!」と感激し、大喜びでした。

地域のなかで 高齢者の痛みや不安に寄り添う存在でありたい

地域のなかで友の会役員として「身近な人を応援したい」といつも思っています。「友の会」の活動、とりわけ高齢者訪問は、超高齢化社会となり、地域に出づらくなり、つながりが希薄になってしまいう傾向にある高齢者にとって大切な活動だと思えます。



「移送サービス」を説明する田中さん

びとの姿を見、捉えることができるのだと思います。訪問カードと対話を通して、「ひと」にまつわる様々なことがわかってきます。「友の会」の私たちはスーパードクターではないけれど、いつでも地域のなかで高齢者の痛みや不安に寄り添う存在でありたいと思っています。

二和地区 安原まゆみ

11/1 小室地域で「地区結成準備会」開催 小室地域に「巡回バス」を通して

11月1日(日)、小室地域に船橋二和病院健康友の会「小室地区」の結成に向けた準備会が小室公民館で、午前10時から12時まで開催されました。

田中さん、矢島さん 送迎ボランティアに

今回の準備会開催は、定年退職された田中さんがふたわ診療所を受診し、船橋二和病院健康友の会と連携して活動している「NPO法人健康友の会・なのはな」が、車で自宅から病院までの送迎サービスをしていることを知り、同じ小室町に住み、ラジオ体操参加の矢島さんと話し合い、「巡回



準備会で次々と要望が

バスもなく、病院に行くには交通費が高く、この送迎サービスは喜ばれるのではないかと意見が一致し、早速運転ボランティアに応募し、講習と実技研修を終了して、9月から透析の患者さんや通院患者さんをマイカーで送迎する活動を始めたのがきっかけです。

この送迎サービスが船橋二和病院に通う患者さんの増加につながったり、交通の便が悪くて二和病院や、

「小室地区」の 立ち上げにむけ準備

また、この機会に「船橋二和病院健康友の会・小室地区」を立ち上げ、70名いる会員相互の親睦を深めて助け合いの活動をしたいと、田中さん、矢島さんと相談して準備会の開催の運びとなりました。

準備会では、まず事務局長が船橋二和病院、船橋二和病院健康友の会の歴史の概要を報告しました。

小室地域に 巡回バスを

参加者からは「とにかく

病院に行きたくても行けない、近所の医院にかかっていない。通院の足がほしい」「以前、健康診断は一和で受けていたが、今は近所の診療所で受けている」「船橋二和病院にかかっていた時は病院が身近であったが、今は遠い病院になっている」「健康診断はできるだけ声をかけまわって受診したら」など、次々に要望・意見が出されました。

月めくりカレンダーが残り一枚に。今年も終わりに近づいてきています。年は終わろうとしています。が、平和を求め、世界の人の運動で、核兵器は終わりの始まりの音が広がっています。友の会・民医連もみんなで署名など取り組んできた核兵器を廃絶する運動。10月25日に国連への批准寄託国が50に達し、条約の規定により来年(2021年)1月22日に発効することが確定しました。禁止条約は、核兵器の非人道性をきびしく告発し、開発、実験、生産、保有、使用、威嚇にいたるまで全面的に禁止して違法化し完全に廃絶するまでの道筋を明らかにしています。禁止条約は、広島・長崎の被爆者をはじめ「核兵器のない世界」を求める世界の多数の政府と市民社会が共同した壮大な取り組みの歴史的な到達です。発効する条約は核保有国を追い詰め、核兵器をなくす動きに弾みをつけるものです。▼来年には、核不拡散条約(NPT)再検討会議が予定されています。この会議で核保有国に「核軍備縮小・撤廃のために誠実に交渉を行う」との約束実行を迫ることが重要です。▼核兵器禁止条約が採択され、来年1月に発効されようとしているのに、唯一の戦争被爆国である日本の政府が核保有国と非核国の「橋渡し」をするとして「条約に背を向けているのは恥ずかしいかぎりです。▼来る総選挙で、禁止条約の批准を執行する政権をめざして力を合わせると

顕微鏡

いき友の会活動

友の会から42名参加 オスプレイいらない集会



主催者から、「事故を繰り返す不陥機オスプレイをなくすため、政党、市民がスクラムを組んで頑張ろう」と呼びかけました。

木更津駐屯地の整備能力を3倍化し、米海兵隊、米空軍、米海軍、17機の自衛隊オスプレイが配備され、木更津が日米オスプレイの巢窟になってしまう危険があります。

11月7日(土)、「オスプレイいらない」習志野・八千代・船橋市民集会」が薬円台公園で開催されました。全体では600名、友の会から42名が参加しました。

9月15日に、陸上自衛隊習志野演習場で日米共同パラスユート降下訓練が行われ、オスプレイも習志野基地

私のアイドル



透析室の鈴木光咲さんの長男 悠乃(ゆうの)ちゃん(1歳3ヶ月) 食いしん坊で、大きい口でなんでもおいしそうに食べます。食べてる時がとってもいい顔

地で訓練する危険があります。集会後、「日本のどこにもオスプレイは飛ばさな

いぞー」と元気よくデモを行いました。

「ぜいたくな時間をありがとう」。

習志野地区 志野 習地



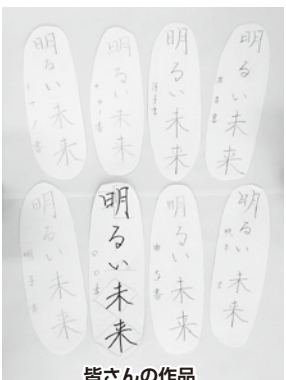
10月27日(火)、「楽しくて健康に役立つつどい」を開催。「つどい」第一部は、「笑いヨガ」3人の友の会

演技援助。久しぶりにみんな笑って笑ってストレス発散。第2部は友の会と民医連をつなぐ「いつでも元気」

佐藤 むつみ

「ペン字教室」再開に喜び

法典地区



皆さんの作品

とたん「久しぶり」二元気だった。「再開してくれてありがとう」「待ってたのー」「良かった」と嬉しい言葉が飛び交いました。

内容は、久しぶりの希望を含めて「明るい未来」です。みんな静かに、黙々と取り組む姿は輝いて見えました。

何回も添削すると、どんどん良くなっていくではありませんか。おばさん、まだまだイケル！やれば出来る感動しました。だれも個性豊かで、良い作品

青空の下、ウォーキングに

25名参加

丸山地区



撮影の時だけマスクを外しました

丸山地区では再開2回目のウォーキングを10月25日(日)に行い、初参加の人、法典地区の会員さん、組織部の福嶋さんを含め25名が参加。

今回のコースは自然が残りの、緑の多い鎌ヶ谷市の南部地域で地元の人々が氏神

小川 正光

先人の意志を継ぎながら

コロナ禍に負けず役員会

三田地区



二宮三田地区は、二和病院から遠く、友の会員の中心には病院の所在さえわからない方もいらっしゃる。

東は八千代市、習志野市に仕上がりました。初見 政子

と隣接し、西は船取8号線と越える広大な地域です。この地域の代表として諸々を担って下さった中山和子さんは、二和病院設立の後、二和病院健康友の会設立に尽力された方でした。

10月28日(水)の午後、十か月ぶりに「いつでも元気」の読者会を種子事務所で開催しました。

以前は食事を取り交流をしながら行っていましたので、食事なし、お茶なしの

アンデルセン公園散策、

雨で中止…リベンジを誓う

二和地区

二和地区では、久しぶりにコロナを忘れて外へ出よう！と、アンデルセン公園散策を10月23日(金)に企画しました。

例年4・5月に実施していたので、この時期は初めてのでした。

秋の花、お弁当にお喋り等、期待に胸躍らせて迎えた当日の朝は、どんよりとした空模様で、天気予報も「曇りのち雨」。

中途半端な空模様と「この指とまれ」の自由参加となつているので、希望者が集合場所にきていたら申し

十か月ぶりに開催

「いつでも元気読者会」

木谷地区



読者会では考えられないという意見があり、コロナ禍の中で中止してしまいましたが、やってみようという意見が出て、今まで参加してくれた人に声をかけてみました。その結果、意見交換や感想を出し合うことが出来て、多方面での内容となりました。良かったと言った感想がありました。

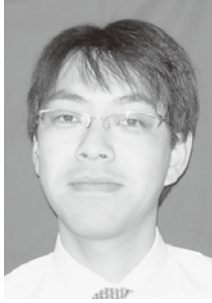
今まで数名程度で、実施してききましたが、今回は11名の参加で盛況でした。4月号からの「いつでも元気」を持参した方もいらっしゃいました。

山田 富美子

て少なくとも月1回の班会は会員拡大に結びつけることを努力しています。10月26日(月)にも役員会の健康を確かめ合いながら役員会を行いました。川幡 崇子

よろしくお願いします

2020年9月1日より船橋二和病院管理事務室に着任をいたしました佐々木史幸と申します。入職後は花園診療所・千葉健生病院の医療事務等に従事しました。その後前職場である二和病院内のコンピュータ室にて16年間ほど勤務いたしまして、来年度に勤続30年を迎えさせていただきます。



これまでは千葉民医連内の医療システム導入や改善対応業務に従事しておりました。また全国の民医連のシステム担当者と一緒に慢性疾患と向き合っておられる患者様がより良く継続して受診管理ができるような仕組みの構築について、電子カルテメーカーの開発部門に提案と協議を行ったり、現在方針として取り組まれている“健康の社会的決定要因(SDH)”に関する情報を多職種間で共有できるようなシステム化についての取り組みなども進めております。

友の会の皆様にはいろいろとお世話になり、また日々ご不便をおかけいたしていることが多々あるかと思っております。今後は様々なシステム事例を基に、待ち時間改善の取り組みなど患者様が受診しやすい環境づくりや、かかりつけ病院として一人一人の患者様の医療情報が適切に管理され利便性が向上するような仕組みづくりを進めてまいりたいと考えております。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

船橋二和病院 事務次長 佐々木 史幸

健康講座

寒い季節に気をつけたい心臓病

循環器科で勤務する小林です。私たちが専門的に扱っている「循環器疾患」とは心臓や血管の病気を指しますが、これらの病気は冬場に増加することが知られています。屋外と屋内、また屋内どうしであっても浴室などはリビングなどと比べて気温が低いこともあり、これらの寒暖差が心臓や血管のストレスを強めることが主な原因といわれています。



数多くある心臓病の中でも、特に心筋梗塞という病気は心臓の血管(冠動脈)が完全に詰まってしまい、治療が進歩した現在でも比較的死亡率の高い疾患として有名です(病院に無事到着できなかったものを合わせると、いまだ3割程度の死亡率とされています)。典型的な症状としては、安静にしても改善しない10分以上続く胸苦しさや、呼吸の苦しさが挙げられます。以前に勤務していた長野県では雪かきの時に心筋梗塞を発症した方の治療にあたったことも度々あり、やはり冬に増える病気であると実感したことがあります。

残念ながら、何の前兆もなく心筋梗塞を発症してしまうこともあります。狭心症といわれる症状を経て最終的に心筋梗塞に至ることもあります。狭心症の典型的な症状としては、歩行など何らかの労作で胸や肩、首の周りになんとなく痛みや重苦しさを感じ、休むと数分で改善することが多いです。特にだんだん症状の頻度が増えている場合など、冠動脈が詰まりかけている状態が疑われ危険なサインといえます。

狭心症や心筋梗塞の診断・治療ともに心臓カテーテルという手技が広く行われており、船橋二和病院でも現在私自身が力を入れて取り組んでいる領域です。新型コロナウイルスの流行に伴い受診を控えている方も多いと思いますが、胸の症状が気になるなどあれば診察を受けて相談してほしいと思います。

船橋二和病院 内科医 小林 隆信

出入口を『感染対策』のため、制限させて頂いています。

日頃より、病院・診療所の運営にご協力いただきありがとうございます。さて、船橋二和病院では、依然として猛威を振るうコロナ禍に対して、職員を含め以下のような感染予防対策を行っています。

◇患者・家族の皆様

- ・入院している方への面会制限、及び荷物の受け渡し制限。
- ・マスクの着用。入り口での体温チェック、手指衛生の徹底。
- ・外来待合ではとなりの方と間隔をあけて着席。
- ・発熱時の来院は、当院へ電話を頂いてから、来院時間・手段を確認し別室で対応。(一般の方との交差を避ける。)

◇職員

- ・マスク着用。手指衛生、環境衛生(手をふれた場所の清掃など)の強化。
- ・出勤前の検温、体調チェックを報告。
- ・日常行動の制限(3密を避ける。宴席、食事会等の自粛、県外移動時の届出)
- ・感染対策学習会、心のケア学習など。

これからインフルエンザの流行時期とも重なり、さらに発熱で来院される方が増えること想定されます。地域医療を守る医療機関として、発熱症状がある方と、一般の方が交差しないことを最優先に考え、出入口を病院玄関、ふたわ診療所玄関、小児科入口と絞っての対応とさせて頂いています。来院される皆様には、大変なご不便をおかけすることと思っておりますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。 船橋二和病院管理会



整形成外科に限らず、多くの疾患の発症、悪化に關与するものとして、ストレスがあります。我々が抱えている悩みは、最大のストレスでしょう。

悩みについて心理学者アドラー(1870~1937)はこう言っています。「究極的には、人間関係以外の悩みはない」と。アドラーの言葉には、悩みを脱却したり、延いては、幸せに生きるためのヒントがたくさん含まれています。今回は少し、アドラーについて話してみたいと思います。勉強不足な私なりの解釈なので、アドラー自身の意図とずれていることも多々あるとは思いますが、お付き合い頂ければ幸いです。

なるべく整形外科的な雑談 ⑬

か、ということを考える必要がありません。例えば、誰かに何か心ないことを言われたとします。心ないことを言う人間がいるのは自分の責任ではありません。自分の課題でないことに悩むことはないのです。また、他人の評価を気にして悩むのも無駄です。承認欲求(人から認められたい言う欲求)は、本来は満たされないもので、承認されることに行動の価値を置くのは間違いだと述べられています。自分でやるべきことを考え、行動すべきなのですが、自分勝手とは全く異なります。その究極には他者への貢献があるのです。

アドラーはオーストリア出身の精神科医で、心理学の世界では、フロイト、ユングと並ぶ三大巨頭の一人と言われています。しかし、最近まで日本では、あまり知られていない存在でした。何故なのか考えてみました。アドラーの考え方の基本の一つに、人間関係は全て横の関係である、というものがあります。昔から日本では、天皇と臣民はもちろん、教師と生徒、先輩と後輩、親と子などの人間関係も、すべて縦と考えられてきました。また、賞罰教育を否定するアドラーの考え方は、到底、日本には馴染まなかったと思われる。人間関係はすべて横の関係であると考えたため、褒めるも叱るもありません。信頼と感謝、そして尊重がそこにはあります。

悩みについては、自分が悩まねばならない問題なのから鱗の連続でしょう。アドラーの考え方の極々一部を、私なりの解釈で紹介させて頂きました。アドラー関連の本を手に取り、是非読んでみて頂ければと思います。

検査室より

「冬場の感染症検査について」

検査科は常勤15名、非常勤4名で1階の生理機能検査室と外来検査室、2階の中央検査室（病理、細菌含む）に分かれて業務しています。

生理機能検査室では心電図など患者さんに直接触れる検査、外来検査室では尿検査、迅速検査（短時間でウイルスや細菌などを検出できる）など、中央検査室では血液検査、輸血、そして病理検査などを行っております。

最近日はも短くなり寒くなってきました。感染症が流行する季節ですね。

感染症は原因の細菌やウイルスなどを確定することで治療法が決まります。詳しく調べる為に培養検査や遺伝子検査を行います。結果が出るまでに数時間～数日要します。時間がかかるため一部の感染症には迅速検査があります。

方法は検体を採取し、抽出液に入れます。その液を原因菌の抗体がついているプレートに垂らすと、菌（ウイルス）が存在すればラインが出るというものです。当院ではインフルエンザ、新型コロナウイルスなど11種類の迅速検査を行っています。検査時間は種類によって数分から30分位です。便利な検査法ですが、菌量が少ないと感染していても陰性になることがある為、最終診断は医師が総合的に判断して行います。

今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時検査が行われる為、両方に使える抽出液が発売されました。1回の採取で両方調べられます。

ただし菌量の問題で検査できる期間が決まっており、症状が無い方に検査は出来ません。

この冬、十分な休養、マスク着用、こまめな手洗いで感染防御しましょう。



検査室課長 中村 忍



地域の困りごととは、在宅支援センター 地域包括支援センターへ

新型コロナウイルス感染予防の為に外出が困難な中、多くの方々が苦しい状況に立たされています。その中で、当地域包括支援センターに寄せられる虐待通報が、昨年に比べ2倍近く増えています。今回、相談事例の一部をご紹介します。

夏の季節に、地域住民の方から相談がありました。さっそく、当センター職員が地域の方に聞き取りをした所、実は以前から多くの近隣住民の方が「怒鳴り声が聞こえる」「姿が見えない」と気にされていたことがわかりました。住民の方々は、当センターに相談すべきか悩み、自分がしなくても他の方が連絡してくれるのではないかと思われていたようです。

包括職員が関わる中で、精神疾患を持つ同居の子どもが、感染予防の為に仕事が休みとなり、認知症が疑われる母親と過ごす時間が増え、介護負担が増加していたことがわかりました。元々仲が悪い親子の緊張が更に高まり、子どもが母親を叩く行為へ発展しました。関係機関と連携し、親子双方への支援を行い、母親に必要な医療支援や介護保険サービスの導入を進めました。その中で、子ども自身が誰に相談すれば良いか悩んでいたことがわかりました。

地域の一人一人の方の「いつもと違う」「様子がおかしい」という気づきを、在宅支援センターや地域包括支援センターにご連絡いただくことで支援のきっかけになります。外出が難しい状況ではありますが、身近の方に目を向けていただければ幸いです。

令和2年11月14日

二和・八木が谷地域包括支援センター 岩井 しおり

電話番号 047-448-7115

◎ご購読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

いつでも元気 2020 12月号 380円

好評発売中

こんなサービス待っていた 山梨

けんこう教室 今後も続くアスベスト被害

うちでも元気 体操&脳トレ

「困った、をキャッチ」東京

まぢのチカラ 秋田県羽後町

食と健康 健康スイーツ

病院へのかかりかた

発熱(37.5度以上)の時の受診はどうすればいい?

- ◇まず、病院代表に電話をおかけください。(TEL:047-448-7111)
電話交換手が発熱対応職員へ電話を回しますので、聞かれた内容にお答え下さい。その後、担当の看護師の対応となります。ご自身の症状だけでなく、まわりの関わりのある方(家族の健康状態、職場や学校の通勤、通学方法やそこの発熱者の有無についてなど)について質問されます。
- ◇来院方法について聞かれます。
 - ・車の場合には、車種と色、4桁のナンバー。
 - ・車の中から連絡を取るために、携帯電話の番号。
 - ・自宅から病院へ着くまでにかかる時間。
- ◇その後こちらから来院していただく時間・場所の案内を電話で折り返します。車の方は車の中から、徒歩の方は入り口前で病院代表へ再度お電話ください。病院の職員が案内に伺います、その職員の案内でお待ちください。
- ◇入室後は、看護師が熱、酸素飽和度などを測定した後に鼻腔よりインフルエンザ+コロナ抗原検査キットで検査します。(この検査結果は30分ほどかかり、他の方とは隔離してお待ち頂きます)、その後に医師の診察があります。必要に応じてPCR検査も行われます。
- ◇薬の受け取り、会計などもその場所で行われます。
- ※PCR検査の結果については、後日(2日後位)保健所から直接本人へ電話が行きます。
- ※コロナ関係の検査費用は公費になるので、自己負担金は発生しませんのでご安心ください!



年会費納入のお願い

前年の11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(11月)・友の会事務局(12月)・友の会事務局(1月)・友の会事務局(2月)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