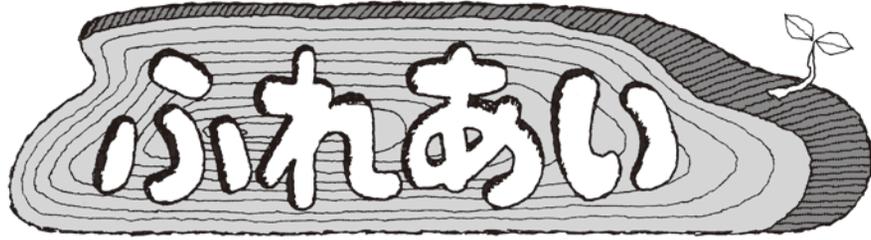


われわれの病院・診療所は
働くひとびとの医療機関である



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

新型コロナに
負けないで

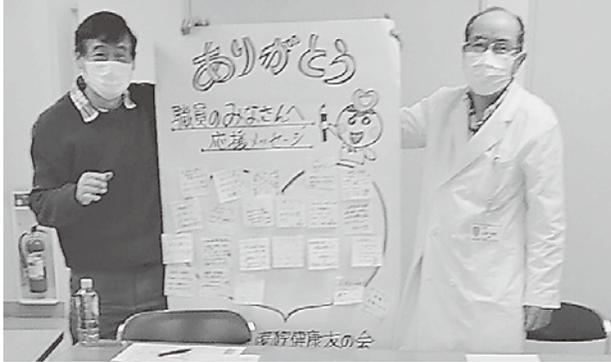
医療を守り、健康で安心して
暮らせる 地域づくりをさらに!!

私のアイドル



すこやか薬局、齊藤美佳さん、
二和病院薬剤科、齊藤大輔さんの長女
齊藤衣鞠(えまちゃん)1才4ヶ月
手遊び歌と絵本が大好きです♪

▼岡本功・友の会事務局長(左)より「友の会からの応援メッセージ集」を受け取る松隈 英樹・船橋二和病院院長



新型コロナウイルス感染拡大という状況のなかでも、船橋二和病院の医療理念に共感して会員の要望に応え、病院と協力・共同して安心して暮らしている地域づくりをすすめています。

船橋二和病院は開設して今年で40年目になりました。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・福祉を」という立場で医療活動ですすめてきました。友の会は、開院以来、船橋二和病院の医療理念に共感して会員の要望に応え、病院と協力・共同して安心して暮らしている地域づくりをすすめています。

「緊急事態宣言」が出されましたが、お元気で過ごしていきましょう
新型コロナウイルスに負けないで頑張りましょう



型コロナウイルス感染拡大という状況のなかでも、社会保険を切り捨て、自己責任論(医療費は自分で持ち、福祉はお金を払って)のもと、年収200万円以上の75歳以上の方の医療費の窓口負担を2割にすることを決定しました。また、地域医療構想にもとづき公立病院の病床の削減や、統廃合計画をおすすめています。私たちは公立病院の病床削減、病院統廃合計画は白紙に戻すよう、国に強く要望します。

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・福祉施設への必要な経済的保障をすること、医療機器の拡充、医療スタッフを確保すること、病床数を増やすこと、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はないでしょうか。

- 国に対する要望事項**
1. 新型コロナウイルス感染拡大を抑えるため、無症状者に対する積極的PCR検査、医療機関や高齢者施設に対する社会的PCR検査が受けられる体制を抜本的に拡充すること。
 2. 保健所の拡充への人的・財政支援を強化すること。
 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. 医療機関、調剤薬局、介護福祉施設に対してコロナ禍で減収の補填をするなど経済的な保障をすること。
 5. 必要な病床を確保、医療機器の拡充をすること。
 6. 上記の施策を実施するための予算を組むこと。

11月18日(水) すがすがしい天気にも恵まれ、バス・車と分散し、アンデルセン公園に向かいました。園内は平日のために入場者はそれ程多くは有りませんでした。皆さん年齢を感じさせない若々しさがあ



撮影の時だけマスクを外しました

すがすがしい晩秋のアンデルセン公園散策

二和地区

食欲旺盛さはビックリしました。だから若々しくいらつしやると感じました。(市川 幸男)

何でも相談 介護保険の利用につながる

保部 社活

気軽に困りごとを相談できる「何でも相談」が11月20日(金)に行われました。丸山地域の女性の方々の相談があり、本人は歩行が困難で手押し車はあるが、坂道で買い物が困難、夫は物忘れが激しい状況で買い物や家事等の援助が欲しい旨を話されたので、丸山地区の小川代表に連絡。小川さんはすぐ自宅を訪問し、実情を把握して26日(木)の午前に法典包括支援センターを訪問し相談。同日の午後には包括支援センターの保健師さんと自宅を訪問し、ご夫妻の介護保険の申請書をつくり手続きに結びつけました。

顕微鏡

地球上に無数に存在し、変異していくウイルス。新たなコロナウイルスの出現サイクルも早まっていると言われています。

コロナ禍から人類を守る世界的な取り組みが進んでいます▼人類の生存にとつてもう一つのことが、核兵器を地球上からなくす戦いが大きな前進をとげようとしています。「核兵器禁止条約」が1月22日に発効しました。歴史的な条約発効が始まる2021年を核兵器廃絶へ前進する意義ある年にしていきたいと思います▼核兵器禁止条約発効によって、核兵器は、史上初めて違法化されます▼禁止条約への国際的支援は広がりに続いています。各国に条約への参加を訴えた国連総会決議は130カ国の賛成で採択されました▼現在51の条約批准国は、2021年中に70カ国を超える見通しです。核兵器に固執する勢力は一層追い詰められます▼コロナ禍で延期された核不拡散条約(NPT)再検討会議も8月に開かれます。NPTが定めた核兵器廃絶の合意を核5大国に迫る重要な会議です▼唯一の戦争被爆国でありながら禁止条約に背を向ける日本政府を変えるときです。世論調査では6〜7割の国民が禁止条約への参加を支持し、署名・批准を求める意見書を採用した自治体も500を超えました▼日本の禁止条約参加を実現する早道は、条約を批准する新しい政権に、今年中に必ずある総選挙で変えることです。政権交代で「核兵器のない世界」へ大きな歩みを (H)

なるべく整形外科的な雑談 ⑭

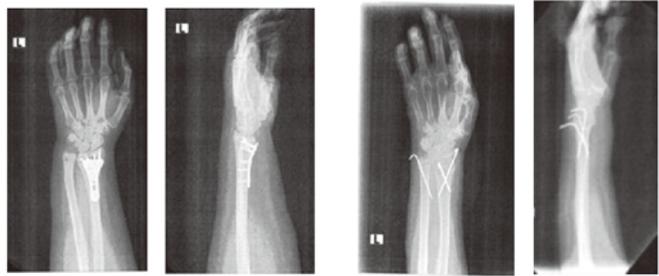


今回は、日常的によく起こる、転倒による手首の骨折についてお話ししたいと思います。

腫く(つまづく)などして前方に転倒すると、無意識に手をつきます。手首に多大な負荷が加わり、骨折に至ることがあります。典型的な例では、手首、手が腫れて、疼痛のためもあり、指を自由に動かすことができませぬ。骨折部に大きな



ずれが生じていけば修復を試みます。ずれがない場合や、修復できず、安定性が得られた場合は、そのまま固定することで骨癒合が目指せます。固定は通常、6週間必要です。修復できなかったり、できても不安定な場合は、手術を要することもありますが、代表的な手術が、写真で示した、針金で固定する方法(ピンニング)



プレート固定

ピンニング

固定)と、金属の板とネジで固定する方法(プレート固定)です。

手術をしない場合はもちろん、手術をした場合でも外からの固定が必要となる場合があります。多くの場合、プラスチックギブス素材で作られた、体にフィットして固まる、ギブスシートというのを用います。大事なことは、動かしてはいけない部位を固定しているのですが、それ以外の部位は積極的に動かすべき、ということなのです。手首の骨折の場合、当初は手首、肘まで固定することが多く、その後、手首のみの固定となります。この固定のもとで、手指(特にMP関節)肩の運動を積極的に行うことが大切なのです。自動で

を使って、ゆっくり大きく動かしてあげましょう。肩が拘縮して痛みを伴ったり、手指の動きが悪く、しっかりと握れないと日常生活に大きな支障をきたします。また、動かすべき部位を動かすことは、循環の維持、改善、腫脹の軽減にも有用です。固定をはずした後の、スムーズな機能回復を目指しているのです。

とところで、転倒には十分に気を付かねばなりません。かと言って、取って動かないようにしたり、外出を控えるのも考えものです。動かなければ筋力も反射神経も衰えて、転倒しやすくなりますし、陽に当たらないければ骨が脆くなって、骨折しやすくなります。適度な運動は人それぞれ異なりますが、人間のからだは、いや、からだのみならず心も、本来は屋外で動くことで、その健康が維持されるようにできているのではないのでしょうか。

船橋二和病院 整形外科医 大井 康二



患者さまへお知らせ

発熱 咳 咽頭痛 頭痛 強い倦怠感 味覚障害 発熱を伴う下痢 新型コロナ陽性者との接触 などがあの方は、院内に入らず、まずはお電話でご相談ください。

船橋二和病院 代表 ☎ 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、看護師の対応となります。ご自身の症状だけでなく、周りの関わりのある方(家族の健康状態、職場や学校での発熱者の有無など)についてお伺いします。

※PCR検査の結果については、後日(2日後くらい)保健所から直接本人へ電話連絡があります。

※コロナ関係の検査費用は公費ですので、ご本人の負担金は発生しません、ご安心ください。



船橋二和病院管理会

2月と云えばバレンタインデー♥

チョコレートのお話



2月に入り寒さが続き、そろそろ暖かな春が待ち遠しくなってきましたね。さて、2月といえばバレンタインデー!家族や友人に渡したり、自分へのご褒美にいつもよりちょっと高価なチョコレートを買うという人もいるかもしれません。そこで今日はチョコレートについてお話ししたいと思います。

最近ではカカオ90%、乳酸菌入り、低糖質など健康を意識した様々なチョコレートが売られています。

ではチョコレートにはどんな栄養があるのでしょうか。一般的なチョコレートは主にカカオマス、ココアバター、砂糖からできています。このカカオマスには「ポリフェノール」という栄養が含まれていて、体にとって有効な働きをもちます。まずは血管を広げて血圧を低下させる働きです。2つ目は強い抗酸化力で体内のコレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化を予防する働きです。さらに現在も世界中でポリフェノールの効果について研究され、脳機能の改善や便性の改善、ストレス抑制などの効果が報告されています。カカオマスの量が多いほどポリフェノールの量も多くなるので、カカオ濃度の高いチョコレートの方がこれらの効果は期待できます。ただ、カカオ濃度の高いチョコレートは濃度が低いものに比べると、脂質の量が多いというところには気を付けなければなりません。また、白い色のホワイトチョコレートはカカオマスが入っていないため、ポリフェノールの効果はほとんど期待できません。

このようにチョコレートには健康に効果のある側面もありますが、糖質と脂質も含まれているのでやはり食べすぎはよくありません。一日に「何を」「どのくらい」食べたらよいのかの目安が示されている「食事バランスガイド」では、1日当たりの嗜好食品は200kcal程度とされています。チョコレートでいえば板チョコ6かけ(約35g)分です。治療中の方はかかりつけ医に確認してください。食べ過ぎには気を付けながらバレンタインデーを楽しみましょう!

船橋二和病院 栄養科 管理栄養士 菅澤 葉

Advertisement for 'いつでも元気' magazine, February issue, 380 yen. Topics include 'Nuclear-free world', 'Dependence (Upper)', 'Exercise & Brain', 'Military Great Power (Upper)', 'Newspaper', 'Newspaper', 'Food & Health', 'Prevention of constipation'.

この『ふれあい新聞2月号』は、2ページで発行します。国の緊急事態宣言により病院の会議室、研修などの集まり、公共施設などが、使用禁止となりました。友の会活動も公共施設、自治会館などを主に活動しており、記事や折込作業などが難しくなっています。ご理解のほどお願い申し上げます。

年会費納入のお願い

前年の2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いていない方も、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(月々金10時~12時)・友の会事務所(月々金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 外来案内コーナー(総合案内)まで