

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 宮野 暁
月一回発行 1部 50円

2021年度 友の会『拡大・強化』期間9月～12月

～コロナウイルスの収束を願って～

地域での保健大学始まる！



講演する松隈英樹院長

11月9日(火)、午後1時30分から午後3時まで二和公民館講堂で初めての「地域保健大学」が船橋市と協働で行われました。雨天という悪天候のなか、33名の方が参加されました。

昨年の保健大学は、コロナ禍のため残念でしたが、10講座を5講座と途中で終了せざるを得ませんでした。今年も引き続きコロナ禍という状況のもと、保健大学は開講できないかと検討していたところ、船橋市の公民館の企画で「市民

の力活用事業」が広報での公募があり、応募したところ、採用されました。11月から来年の3月まで月1回、二和公民館の講堂で5講座として開催されることになりました。

第1講座は、松隈英樹院長による「慢性腎臓病と生活習慣病」

第2講座は、12月14日(火)、午後1時30分から午後3時まで、臨床心理士が講師で「コロナ禍でのストレスへの対応について」をテーマにお話しします。

保健活動部 若尾 智香子



「慢性腎臓病(CKD)と生活習慣病」

第1講座

11月9日(火) 会場・二和公民館講堂



冬が近づき暖房を入れるような寒い日も多くなってきました。冬場は暖房の使用などによって空気が乾燥しますが、乾燥した空気では新型コロナウイルスなどのウイルスも舞いやすく、風邪予防のために自宅で加湿器を使用される方も多いかもしれません。

しかし、感染予防の為に加湿器を使用しているつもりが、逆に感染を引き起こす可能性があるのでは使用には注意が必要です。

加湿器は水を加熱による蒸気や超音波で細かい霧にして部屋内に拡散させ、空気の湿潤を保ちます。定期的な交換を怠らない不衛生な水や、フィルターの掃除が不十分なまま使用すると、繁殖した細菌を空気中にまき散らす為、肺炎の原因になることがあります。

代表的なのはレジオネラや緑膿菌などの水が大好きな菌ですが、高齢者や抵抗力

の低下している人が吸い込むと重篤な肺炎を引き起こし、時に命に関わる可能性があります。

特に、超音波式の加湿器は水を加熱せずそのまま空気中にまき散らしている為、定期的な水の交換と掃除を怠らなくても、レジオネラ肺炎の集団発生に繋がったケースもあり、厚労省からも注意が促されています。

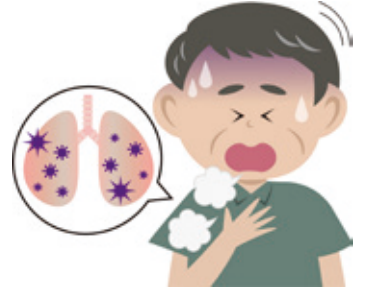
レジオネラ属菌は60℃5分間の加熱で殺菌されるので、加熱タイプの加湿器では感染源となる可能性は比較的低いとされています。

加湿器を使用される時は、



コロナ予防のつもりが…

加湿器肺炎!?



- ① できるだけスチーム式(加熱式)もしくはハイブリッド式を選ぶ
- ② 水は毎日入れ替え、水道水以外は絶対にいれない
- ③ 加湿器の取り扱い説明書をよく読み、推奨されている定期的な掃除を行う

という3点に特に注意をして使用するようになりましょう。

この記事を読んだ方は是非今一度、ご自宅の加湿器のタイプは何か、掃除は十分にできているか、取扱説明書を読んで確認してみてください。

また、咳がしばらく続くなどの症状がある時は早めに病院を受診してくださいね。正しい感染管理を実施し、新型コロナウイルスや風邪にならずに冬を乗り越えましょう。

船橋二和病院 感染制御実践看護師 宮下 千夏

顕微鏡

衆議院総選挙が終わりました。この選挙でいよいよ、平和を守り、新しい政権に交代し、日本のあらたな一歩を始めよう、と私たちは全日本民医連の政策・要求を掲げ力を合わせました。市民と野党の共同・共通政策が合意されて、初めて臨んだ選挙でした。「市民と野党の共同勢力」は残念ながら政権交代になる議席を得ることはできませんでしたが、市民と野党の共同勢力は、小選挙区で自民党の議席を奪い、苦戦・接戦に追い込む効果を上げました。さらに野党が一本化をはかった214の小選挙区のうち、62で大激戦を競り勝っています。敗れたところも勝利まであと一歩に迫ったところも少なくありません。「市民と野党の共同」が広がったことは、今後に生きる財産です。▼「政権交代を始めよう」と訴え続け、力を合わせた今回の選挙は、自・公議席の過半数が維持されたとは言え、第1回目の挑戦として大きな意義がありました。▼テレビ、新聞などマスコミなどでは選挙中も、いまま「野党共闘は政策の違う党が野合している」「選挙での野党共闘は失敗だ」「無責任だ」と市民と野党の共同をつぶしにかかると攻撃が激しく行われていきます。▼日本の政治を新しく変える道は「市民と野党の共同」しかないのではないのでしょうか。▼「気候危機打開、ジェンダー平等社会実現、いのちと暮らし、憲法、平和、外交、など」などさらに力を合わせていく時です。(H)

いき友の会活動

カワセミも見られた旧鴛田家・実籾本郷公園散策



公園内にある鴛田家は約300年前の江戸時代の名主の住宅が創建当時の姿に復元・保存された「曲屋」形式の茅葺建物です。土間に民具が展示されていて懐かしいかまごやお釜・農具も

私のアイドル



ふたわ診療所看護科の赤羽 美穂さんの次女美玲(みれい)ちゃん(2才3ヶ月)お外遊びに行くのが大好き、年の離れた姉兄にたくさんあそんでもらっています！

暖かな秋晴れの10月30日(土) 習志野市の実籾本郷公園散策と旧鴛田家住宅の見学に26名の参加で行って来ました。歴史・文化・伝統を守ることが大変素晴らしいと思えました。見学の後は各自持参のお

弁当を広い公園と黄葉を見渡しながら食しました。足も少々疲れ気味でしたので、ちよと良い休憩タイムでした。その間にコロナ禍で売り上げアップ・ダウンのO×クイズをやりました。解答合せと賞品ゲット。頭の体操にもなり皆さん楽しそう

秋の気配を感じながら・栗野の森散策 8名が参加



10月20日(水)、前日は雨で中止かとガッカリしましたが、当日はさわやかな秋晴れでホッとしました。北総線高架線下の市制公園入口に集合しました。すぐ隣の道を下った先が栗野の森です。出発してすぐに左手を見上げると、市制公園の銀杏の

でした。食後、公園内を自由散策し、カワセミを見方もおりました。2月は梅、3月は桜が咲き、花菖蒲や四季の花が見られるとの事。想像しながら歩きました。行程4時間半、皆さん元気で楽しい一時を過ごしました。小柴 千代子

高根台をあるく ゆつくり楽しいウォーキング

10月19日(火) 雨がポツンと落ちそうな曇り空、10名参加で、自己紹介で始まり、少し足首を回したりとウォーミングアップをし、いざ出発。高根台ふれあい通り、新興住宅地のおしゃれな小径。ラベンダー、ローズマリーなどのハーブや草花の

休憩を取りながら、高根公園は建て替えなどで随分変わったと、昔話に花が咲き、途中で野菜を買ったりし、天気も何とか持ちこたえ、ゴールの佐久間牧場。アイスクリーム、コーヒ

2年ぶりに皆さんと「ヨガ」で交流 心身共にゆつたりできました



とだと教わり呼吸法から始めました。若尾さんが「無理しないで」と随所に声をかけてくださるので皆さん自分のペースで無理せずに行っていました。コロナ禍で外出も集うこともままならない日々でマスク生活、筋肉も縮み呼吸も浅くなったような日々でしたが座布団におしり

役員会で「まだ集まれないから・何が今の時期にできるかしら・」と思索し続け、組織部の方に助言していただきようやく11月15日(月)に「かんたんヨガ・体操」が企画できました。久しぶりなので当日も何人ぐらい来ていただけたかしたら、このぐらい来ていただけたらなあ等と期待と不安で玄関先にスリッパを並べたらなんと御顔見知りの方14名いらつやいました。講師は組織部の若尾看護師です。まず長生きとは長く息をすること、そしてヨガは自分の心と向き合うこ

今回非会員さんは2名参加されました。このまま「コロナ」が落ち着き友の会の活動がすつかり再開できるよう祈るばかりです。根本 節子

「お助け傘」募集中!!



急に雨が降った時など役立つための「お助け傘」を募集しています。ご自宅でご不要になった傘がございましたらご提供下さい。友の会事務所か、ふたわ診療所の総合案内の職員にお渡しいただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

秋晴れのもと「青空健康チェック」 2年ぶりに開く



空健康チェックを取り組んできました。昨年は、新型コロナウイルス感染のこともあり実施を見送ってしまいました。2年ぶりに開いた健康チェック。青空市場での買い物、絵手紙展示会などに来た人たちが賑わいました。「いつもこの健康チェック受けて。去年はやってなかったね」「気軽に受けられるので良い」「こどもが棒反応と片足立ちのチェックを受けたいと言っているの」「思いのほか握力があつた」と思い思いの人が1時間半の間に21人受診しました。佐藤 むつみ

健康友の会習志野台地区は、11月13日、習志野台団地広場で「青空健康チェック」を他地区保健委員のスタッフ応援も得ておこないました。毎年団地自治会のキャラバン宣伝行動のいっかんとして健康友の会の青

年会費納入のお願い

前年の12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、年会費を支払っていない方も、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 (月々金/10時~12時) (月々金/10時~16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、お訪ねする場合もありますので、よろしくご協力ください。

友の会事務所

047(449) 4417

近藤 理知子