

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
https://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

結びつきを広げ いのちとくらしを守る 地域の力を高めよう!!

2023年友の会「拡大強化期間」
9月～12月スタート

「入って良かった」と 思える友の会に

国民のいのちと暮らしを脅かす、国民不在の政治がひどさを増しています。マイナンバーカードと健康保険証との紐づけ、現行保険証廃止は財界からの要求で出されたものです。けつして国民のためではありません。

戦争する国づくりも露骨で、ウクライナを口実に世界第三位の軍事大国を目指そうとしています。その財源つくりのために復興予算を流用したり、増税や社会保障切り捨てまで画策しています。くらし破壊の道にほかなりません。

武力と武力の争いに積極

的に踏み込み、殺し殺される国にすることなど許してはなりません。核兵器禁止条約も早急に締結すべきです。

誰もが身近に感じている「地球の温暖化」は大雨、洪水、干ばつ、山火事だけでなく、熱中症など直接健康被害を与えるようになりました。

この様な中で、いのちと健康を守る、生活を守るために「友の会」を強く大きくしていく「拡大強化期間」に取り組んでいます。「入って良かった」と思える友の会を發展させましょう。

「拡大強化期間」の 主な取り組みについて

- 全国で同様の取り組みがされていますが、船橋二和病院健康友の会としては9月から12月までを「拡大強化期間」としています。
- この期間に、1300名の方を新しく会員に迎え、「いつでも元気」の読者を増やします。
- 会員との交流の一環として、80歳以上の会員にアンケートだけでなく、ご自宅訪問を職員と一緒にしています。
- 保健大学を8講座、公開講座も行い健康意識を育てます。
- 各地区や委員会、友の会全体などで様々な学習にとりくみます。
- サークル活動の再開をめざし、会員さん同士の交流を深めます。
- 4年ぶりの健康まつりを病院と一緒に成功させます。
- 地域との新たな結びつきを広げ、地域住民との共同の取り組みが広がるようにします。
- 友の会活動を支える役員を増やします。

対面での高校生看護体験を 3年ぶりに再開

船橋二和病院 看護学生室 近藤 桂子

コロナ前は年間500名ほどの高校生を受け入れていた1日看護体験ですが、2019年12月から新型コロナウイルスが流行で中止になり、その後2020年8月からオンラインで高校生看護体験を行えるようになりました。

3年ほどオンラインで開催していた看護体験ですが、2023年4月1日から、ようやく対面での看護体験を再開することができました。ただ、コロナが5類感染症に移行したからといって感染対策は継続が必要であることには変わりなく、人数を制限して、会議室での体験を行っています。

憧れの白衣に着替えた参加者に、看護師の仕事の内容や、適性、やりがいなどについて伝えるとともに、コミュニケーションのとり方や手洗い、血圧測定を体験してもらいました。

今年の夏休みの看護体験には、二和で約50名の高校生が参加しました。この中から、将来一緒に働く仲間が誕生してくれることを願っています。



4年ぶりの実地での医師体験



ここ数年間コロナ禍のためオンラインで行っておりましたが、今年は4年ぶりに実地で開催することが出来ました。参加人数は66名でした。実際に現場に来てもらうことでオンラインでは伝わりにくい医療現場の雰囲気や、多職種連携を感じてもらえたと思います。

参加者からは「実際に医療現場を体験することでチーム医療への理解が深まりました」と喜びを語っています。



「二和病院の地域への還元や患者さんに寄り添う姿勢がとても素晴らしい」と思いました。「医師になりたい」という気持ちが強くなりました。などの感想が出されました。みなさんの周りで医学部に興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひ医師体験を紹介していただくと幸いです。

医師になりたい

という気持ちが強くなった!

千葉民医連医学生担当 遠藤良太

船橋二和病院をはじめ千葉民医連では「高校生医師体験」を行っています。この企画は医学部に関心のある高校生・予備校生を対象に、千葉民医連で実践されている医療を肌で感じてもらい、今後の進路の参考にしようという目的としています。

年会費納入のお願い
前年の10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。

友の会事務所
047(449)4417

生き生き友の会・地域の活動



御 滝

9月8日(金)、新たな購読者1名を迎えて「いつでも元気」おしゃべり会を開催しました。松村助産師から尿漏れだけではなく健康寿命を延ばす秘訣などを聞き、「褒め褒めシャワー」の体験もでき楽しく嬉しい気持ちになれた一日でした。(御滝地区 目黒郁子)



高根台

7月28日(金)、「コロナと夏場の感染症」講座を11名の参加で開催しました。感染制御認定宮下看護師からのお話と、一人一人手洗いを実際にやってみて正しい方法を教わりました。不十分だと手の平には菌がいっぱい!(高根台地区 滝口怜子)



大穴・三咲

7月15日(土)、しらさぎ町会会館にて舩田認定看護師による「尿漏れと予防」をテーマに数年ぶりに健康講座を開催。周辺にも案内チラシを配布し、26名参加で、初参加者が5、6名あり、健康講座のニーズが高いことが分かりました。(大穴三咲地区 佐藤アツ子)

第35回船橋二和病院
健康まつり 4年ぶり開催!
10月29日(日) 午前10時00分~午後1時00分
 今年のテーマは
「未来へつなぐ、船橋二和病院グループの医療・介護活動!」
 会場 ふたわ診療所施設内及び周辺通路
 ※詳細は案内チラシ参照 (第35回健康まつり実行委員会事務局)



9月 保健委員会学習会
訪問看護・訪問介護でできること
 9月4日(火) 14時から第3回保健委員会が開催され保健委員16名が参加しました。今回のテーマは「訪問看護、訪問介護でできること」。
 二和訪問看護ステーションの高橋喜美所長を講師にお招きして、訪問看護の利用方法や訪問介護との違いなど、わかりやすくお話いただきました。途中高橋さんからの問いかけに参加者が積極的に意見を出し合う場面もあり、あっという間の1時間でした。
 グループワークでは自分や家族に介護が必要になった時のことを考えて、「医療保険でも訪問看護を利用できると知っていたら、家族を自宅

で看取りたかった」、「自宅で最期を迎えたいと思うが一人だと心細い」、「最後まで元気でいるために努力をする」などの発表がありました。
 発表を聞いた高橋さんからは「二和ステーションにはベテランで落ち着いたスタッフがそろっているので安心して利用してください」、「訪問看護師同士のネットワークがあるので、訪問地域外でも気軽に相談ください」とコメントがあり、「自宅を最期を迎える」ことを自分事として前向きに考えようという気持ちになりました。
 友の会での活動やつながりは大切だと再確認できた時間になりました。
 (組織部 松村真子)

で看取りたかった」、「自宅で最期を迎えたいと思うが一人だと心細い」、「最後まで元気でいるために努力をする」などの発表がありました。
 発表を聞いた高橋さんからは「二和ステーションにはベテランで落ち着いたスタッフがそろっているので安心して利用してください」、「訪問看護師同士のネットワークがあるので、訪問地域外でも気軽に相談ください」とコメントがあり、「自宅を最期を迎える」ことを自分事として前向きに考えようという気持ちになりました。
 友の会での活動やつながりは大切だと再確認できた時間になりました。
 (組織部 松村真子)

職場紹介
二和ふれあいクリニック
 二和ふれあいクリニックでは、健康診断・人間ドックを専門に行っています。
 現在、看護職8名、運動指導療法士2名、事務職13名が在籍し、健康診断業務、早急な受診が必要な方への受診勧奨、二和病院などで働く職員の健康管理業務、健診結果相談会、メタボリックシンドロームの改善に向けた特定保健指導、はつらつ運動教室などを行っています。
 新型コロナウイルス感染症流行後、健康診断の受診者数は減少しています。感染症流行により健康診断を控えた方が多かったことも原因の1つです。健康診断や医療機関への受診は「必要な外出」であり、コロナ禍においても推奨されていました。
 健康診断には、2つの重要な役割があることをご存じでしょうか? 1つ目は、食事、飲酒、喫煙、運



動などの生活習慣を見直し、病気の予防に取り組むきっかけにすることです。2つ目は、病気の早期発見と、早期治療につなげることです。初めは症状がなく、気付にくい病気が数多くあります。腹部エコー(肝臓や胆嚢、膵臓、腎臓、膀胱などといった様々な臓器のことがわかります。)の追加や、特定健診ではなく、人間ドック(予約制・有料)をお選びいただくこともお勧めです。
 ぜひ、定期的に健康診断を受けましょう。皆様のご来院を心よりお待ちしております。
 あしがき あやか
 保健師 芦垣 彩加
 ☎047-448-7118

透析の原因第1位、糖尿病性腎症
三二医療講座
船橋二和病院内科・透析室 阪名月 医師

糖尿病性腎症とは
 糖尿病性腎症という病気を「ご存じでしょうか。神経障害、網膜症に次ぐ糖尿病の三大合併症の一つであり、透析導入となる原因の第一位を占める病気です。腎臓は様々な働きをしており、腎機能の低下は浮腫、倦怠感、高血圧、貧血、骨粗鬆症の一因となります。

症状が 出にくい病気
 末期腎不全に近づくまでは症状がでにくいため「まさか自分が腎臓病とは」と驚かれる患者さんもいます。まず尿所見として現れることが多く、微量アルブミン尿や尿蛋白、続いて血液検査ではクレアチニンや推算糸球体ろ過量:eGFRを観察します。残念ながら時間をかけて悪くなった腎機能の改善は難しく、加齢とともに悪化する数値を維持できるよう、基礎疾患のコントロールが肝心となります。

腎臓は 動脈硬化が大敵
 腎臓は細かな血管が集まっており、動脈硬化が大敵です。糖尿病をはじめ高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症といった生活習慣病といわれる病気のコントロール、禁煙、肥満の方は減量で腎臓の負担を軽減することができ、食事については減塩を基本とし、腎症の悪化してきた方には必要に応じて蛋白質・カリウム制限を勧めます。将来的に腎代替療法(血液透析、腹膜透析、腎移植)もしくは保腎的腎臓療法(最

それそれ特徴があるため、患者さんのライフスタイルに合う方法を一緒に考えていきます。当院では医師、看護師、栄養士が協力して腎症の悪化を防ぐための外来を行っています。糖尿病にて健診や普段の検査結果で腎症について気になる事がございましたら、「透析予防外来」へご相談ください。

治療は ライフスタイルに 合う方法で
 期まで薬物治療や症状緩和に努める)を選択していただきます。

さか なつき/千葉県出身/二和病院で初期・後期研修終了/腎臓内科専門医