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

ふれあい

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

明けまして　おめでとうございます

船橋二和病院
院長　宮原 重佳

新年あけましておめでとうございます。

４年ぶりに、感染症による規制のないお正月を迎えることができました。これまで自粛せざるを得なかった行事が再開できるようになったことに喜びを感じています。二和病院の医療活動も、徐々にコロナ以前に戻りつつあります。

二和病院の最大の課題はリニューアルを成功させることです。医療構想づくり、経営の安定、そして職員育成など課題は山積していますが、友の会のみなさまと力を合わせ、リニューアル成功の為に尽力する所存です。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

仲間をふやし、安心してくらせる地域づくりをすすめましょう

船橋二和病院健康友の会
会長　浦 卓夫

新しい年をどのようにお迎えになられたでしょうか。

今年も健康で、楽しい日々を送ることが出来るよう、病院の先生をはじめ職員を信頼し、そして友の会員どうしが周りの人たちをも巻き込んで助け合いながらの一年にしようではありませんか。

日々のニュースは、戦争、異常気象、国民の暮らしに無策な政府など、ろくなことがありません。しかし、あきらめたら終わりです。

仲間をふやし、元気に楽しく、友の会活動を進めていきましょう。

本年も、よろしくお願いいたします。

新年の抱負

二和病院のリニューアルにあたって

船橋二和病院院長　宮原 重佳

船橋二和病院が開設してから40年以上が経過しました。度重なる増床により現在の病院の姿となりましたが、建物の老朽化は避けられず、現地でのリニューアルの準備を進めています。

高齢者の医療・介護・福祉の要求に応える

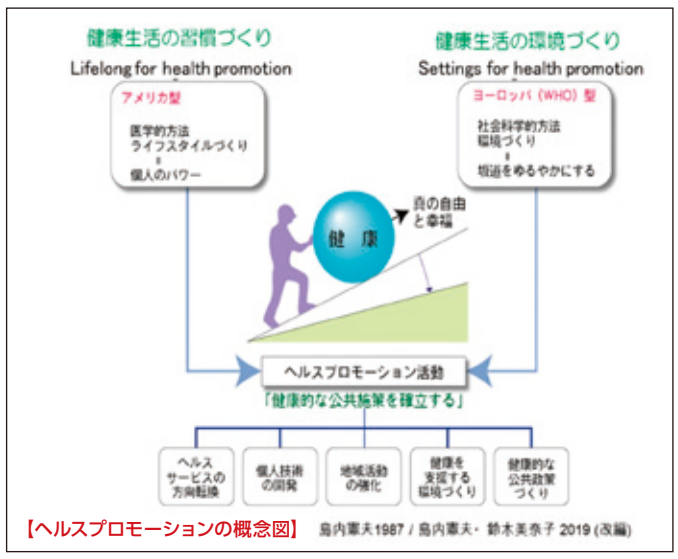
病院開設当初とは人口構成が変化し、疾病構造も変化しました。１９８０年代は、働き盛りの急性疾患に対応することが求められ、二和病院も様々な専門科を揃えることが重視されました。現在は、少子高齢・人口減少社会と言われています。新しい二和病院は、高齢者の医療・介護・福祉の要求に応えるために医療構想を整備し、職員の育成をすすめることが中心の課題となっています。

引き続き小児科・産婦人科の分野の役割も担う

一方、小児科や産婦人科は将来の社会を担う若者の医療・暮らしを支える大切な分野です。出産数や小児の患者数減少など、運用を工夫しなければならない所も多々ありますが、二和病院はこの分野においても、引き続き地域の中での役割を担っていくことを医療構想に据えています。

感染症対策も重視した病院に

新型コロナウイルス感染症パンデミックによって、私たちは感染対策の重要性を改めて認識させられました。既存の感染症に加え新しい感染症が流行することを念頭に、日常診療に感染対策を組み込んでいく必要があります。新病院においては、感染症対応可能な個室を多くした病棟が必要となるでしょう。



【ヘルスプロモーションの概念図】　島内憲夫1987 / 島内憲夫・鈴木美奈子 2019 (改編)

また、医療逼迫・崩壊が起こらないよう、医療・介護・福祉を縮小させるような動きに対しては、これを許さない運動を作っていく必要があります。友の会の皆さんとも力を合わせて取り組んで行きたいと考えています。

超高齢社会と健康格差の拡大に対応したヘルスサービスを

社会の状態・医療制度の在り方・経済の状況など、先を見通すことが困難な要因がある中で、基本的な構想づくりを目標にくり返し議論を重ねているところです。

日本が超高齢社会と健康格差の拡大という問題に直面している中で、従来の「病気を治す」ことに加えて、「病気を予防すること、病気や障害を持ちながらでも健康に人間らしく生活できるまちづくりに貢献すること」が求められています。

民医連の病院・診療所は、先駆的にそうした活動を行ってきましたが、私たちは、それをさらに継続的に発展させたいと、日本ＨＰＨネットワークに加盟し、ヘルスプロモーションホスピタル（ＨＰＨ）の活動を始めました。そのことを全体の構想の基本にすえていきます。

こうしたことを念頭におきながら、リニューアル後の船橋二和病院の姿を形にしていきたいと考えています。

生き生き友の会・地域の活動

鎌ヶ谷西

11月22日（水）、初めての「いつでも元気読者会」を開催しました！皆で楽しくおしゃべりをし、「元気誌」は内容も良く、写真がきれいと好評でした。後日参加した読者が知り合いに勧めてくれて、購読者が1名増えました。

（鎌ヶ谷西地区　小川富江）

法典

11月1日(水)、葛飾区の「鎌倉公園内の野草園」に25名の参加で行ってきました。専門員の説明を聞きながら、秋の七草や小さな草花に目を向け、癒しのひとときを過ごせました。

（法典地区　初見政子）

西・高・芝

11月15日（水）、「認知症について」松丸認定看護師のお話に17名が参加。話の途中でも質問に答える形で丁寧に説明があり、分かりやすい学習会でした。終了後にみんなで「紅葉」「ふるさと」を歌って和やかに解散しました。

（西高芝地区　田代照代）

丸山

11月24日(金)、丸山公民館で「お楽しみ会」を行い、船橋市地域福祉課の職員２名を含め３３名が参加しました。第1部は池田美佳医師による「元気に年を重ねていくために」と題する健康講座。第２部はお楽しみ企画でリラックス体操や民謡、童謡・唱歌をみんなで歌い、楽しい時間を過ごしました。

（丸山地区　小川正光）

白井

11月22日(水)、西白井複合センターで「骨密度測定と健康チェック」を行い、41名の会員・非会員さんが参加されました。日頃より転倒･骨折予防や運動能力維持に取り組まれている方が、「よかったです。結果をみて安心しました」と成果を確認する姿も。90歳を過ぎている方もおられ、その意欲にこちらが刺激を受けました。

（白井地区　池田誠治）

二宮・三田

11月17日（金）、大雨の中ずぶぬれで8名参加。根本看護師を講師に、認知症に気づいたときどこに相談すれば？、など身近で起きている困難な8事例について検討。「安心して住み続けるために」近所との連携が必須と痛感しました。

（二宮三田地区　島峯美子）

「作品」「会員さんの声」を募集します

俳句・川柳・短歌、絵手紙や絵・写真、書道などなんでもOKです。また、日常の出来事、体験談、「ふれあい」紙の感想等お寄せください。「ふれあい」に随時掲載させて頂きます。

俳句・川柳・短歌以外の作品は、写真で撮ったものを掲載しますので、可能な限り写真のデータでお送り下さい。現物で送って頂いたものは後日お返しいたします。

【連絡・投稿先】

◇郵送　〒274-0805 船橋市二和東5丁目1-1　船橋二和病院健康友の会宛

◇メール　futawa-tomo@min-iren-c.or.jp

※お問い合わせは電話かメールで。電話：047-449-4417

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気 MIN-IREN
2024 1 月号 380円　好評発売中

世界を翔る民医連
ガザ地区はいま
新連載 スラヴ放浪記
けんこう教室 お口は健康のバロメーター
まちのチカラ 福島県下郷町
食と健康 精進おせち

発行＝㈱保健医療研究所　〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階　電話 03(5842)5656　FAX 03(5842)5657

冬場のこの時期 気をつけたい『ヒートショック』

急激な温度差でおこるヒートショック

温度が急激に変化すると、血圧も大幅に上がったり下がったりします。この大きな変動が失神や不整脈のほか、重大な脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因になります。

特に寒くなる冬場に起こりやすくなります。

冬場の2大危険場所はお風呂とトイレ

特に冬場のお風呂は要注意です。２０１９年に入浴中に亡くなった高齢者は４９００人！不慮の溺死事故の71％にのぼります。

寒くなったら注意が必要で、多くなるのが12月と1月です。

以下に該当する人は特に要注意

・65歳以上、特に事故が多くなる75歳以上の後期高齢者
・高血圧や糖尿病、動脈硬化、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈などがある
・浴室に暖房設備がない
・熱いお風呂が好きな人、飲酒後にお風呂に入る人、長風呂など

安全に入浴するには

①脱衣所と浴室を温めておく。入浴前に浴槽のフタを外しておく、シャワーの湯気で温めておくなど。ヒーターを設置できればベスト。また、脱衣所が寒い時は浴室で脱ぐなど工夫してみましょう。

②お湯の温度は41度以下、長湯を避け10分を目安に。

③浴槽から出るときはゆっくりと。手すりなどにつかまりながら。

④早朝や深夜の入浴は避ける。食後すぐや飲酒後、服薬直後の入浴も避けましょう。

※入浴前にこまめに水分補給を行う。ご家族がいる場合にはひと声かけてから入浴するなどして、安全対策を心がけましょう！

看護師　若尾智香子

安全に入浴するには

（政府広報オンラインより）