

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 野田尚史
月一回発行 1部 50円

今年もみんなで、笑った・歌った・楽しんだ！ 新春のつどい

「ワーハッハ」役員さんたちの笑いヨガ



華麗な舞と花の贈り物



名物 白波五人衆



挨拶する広瀬会長



歌でみんな心一つに

2月24日(土)、2018年「新春のつどい」が開催されました。友の会151名、来賓6名、職員29名の186名の参加で盛大に行われました。

第1部は、広瀬会長の挨拶、守月副院長、鈴木春男県連友の会副会長、本田千葉民医連副会長、みひと婦人会の岩瀬会長、二和地区社協の斉藤会長などの方々から挨拶をいただき、戸辺副会長の乾杯の音頭で昼食歓談です。

第2部の始めは、友の会「笑い袋」の再現です。次は、地域のおけさ会の日本舞踊、歌ごとに、口上が好評の民謡愛好会の登場で二和健康友の会「新春のつどい」劇場が始まります。

送迎バス (二和病院⇄二和向台駅) について

利用者様より病院から二和向台駅へ直行ではなくふたわ診療所を経由してほしい要望が多く寄せられました。2018年4月より二和病院からふたわ診療所を経由して二和向台駅行きのコースをつくりましたので引き続きのご利用をお願い申し上げます。

ピース・フレンズのリードで、会場皆さんと心ひとつになった歌声が会場一杯に響きわたりました。

保健委員有志のフラダンスはこの日の為に準備してきた華麗なダンスを披露してくれました。続く大抽選会は当選した人に花が贈られました。

最後に白波五人衆が登場、御滝地区の猪俣さん、前原西・中野木地区の細野さんが自分の人生を述べ、殿(しんがり)は研修医の鈴木先生、民医連を選んだ経過を口上し拍手と大喝采でお開きになりました。

組織部 太田

顕微鏡

この世に桜の花のなかりせば、いかに人の心はおだやかであるだろう、との詠があります。瞬時に咲きほこり、散り染める花には、いろいろなことを考えさせられます。『激動の春です』改憲右翼団体「日本会議」の幹部でもある安倍首相は、昨年(2017年)5月3日・憲法記念日に「新たに憲法9条に自衛隊の存在を書き込む」「2020年に新憲法の施行をめざす」と述べ、国会での発議をめざしています▼「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国3千万署名」運動がすすんでいます。船橋二和病院、健康友の会、労働組合分会なども力を合わせ署名をすすめる月間(3月から4月)を呼びかけ取り組まれています▼「署名広げ取り組み」のなかであらためて、憲法9条の内容、意味が多彩に話し合われています▼「多くの死者を出した戦争、二度と戦争を起こさない誓い」「いまを生きている私たちが戦争で死んでいった人たちへの平和を守る約束」「自衛隊を憲法9条に書き込めば、自衛隊が戦争する軍隊に変質する」「9条が際限なく海外で戦争をすすめる保障になつてしまう」▼憲法9条には、1928年の「パリ不戦条約」以来の平和思想がしっかりと盛り込まれていて、世界の平和の「玉」との声も▼かけがえのない9条を守り生かすために、この4月、地域で、いつでもどこでも署名用紙をもって、舞い散る桜の花びらを受けて(H)

いき友の会活動

船橋市地域福祉課からも参加 「お楽しみ会」に49名が参加!

丸山地区



2月21日(水)丸山町会自治会館で恒例の「お楽しみ会」が行われ、会場いっぱいの49名が参加。また、船橋市の地域福祉課から「市内各地で高齢者が気軽に参加し、楽しめる行事を普及したい」と職員の方が視察に訪れました。研修医の鈴木悠太先生も参加。第1部の健康講座はリクエストに応え丸山地域で2回目の、榎田由美さん(皮膚排泄認定看護師)による「尿漏れ、頻尿のはなし」。

第2部は新婦人の朗読小説の皆さん、第3部は会員さんとその仲間の皆さんによるハーモニカの伴奏で懐かしい歌を合唱、最後は民謡愛

私のアイドル



ふれあいクリニックの芦垣 彩加さんの長女 羽奏(はな)ちゃん(1才7ヶ月) 毎日元気に走り回っています。笑顔に元気もらっています。

お詫び
3月号の検査室の加藤忍さんと紹介しましたが、正しくは中村忍さんでした。ご迷惑をかけたことお詫言います。

好会の皆さんの指導で「ドパン節」で体をほぐして

お聞きになりました。 小川 正光

魚料理で親睦を深めた 「役員・手配り協力者」の懇親会

佐倉地区



主婦の皆様、主人の口を唸らせる様な「煮魚」を作れますか?大勢の方からokという声が聞こえてきます

が、私は全くダメ主婦です。 3月13日(火)役員・手配り者で、印西市の「まるみや」という料理屋へ行きました。周りは田んぼばかりの農村地帯です。お薦めは煮魚、フライ、刺身とのコラボで、ご飯、煮物、煮豆、みそ汁付きで1380円。カサゴの骨の髄まで食べつくし(ヤバー)、食べきれずに持ち帰る方も。アルコール抜きでも顔を紅色に染めながら、おしゃべりの花が咲きました。 中村 美代子

アンテナショッププレストラ ランチ&旧新橋停車場見学

法典地区



3月6日(火)曇りのち晴。14名参加で新橋へ。駅前の香川・愛媛せとうち旬彩間館のレストランランチは「鯛めしとうどんセット小鉢3個付」880円限定50食は超お得。次の福岡久留米館では試食が沢山あり、全種類試食で大満足。 本日のメイン「旧新橋停車場」見学は特急列車の映像と展示を楽しみ。爽やかな

な晴天になったのでカレッジの無料展望スペースへ。地下2階からシャトルエレベーターでいきなり46階へ。ウォードと感動です。地下2階のマクドナルドでお茶して、とっとり・おみやま新橋間、鳥森神社を巡って最後は神田達磨の羽根つきたい焼き一枚180円超ウマを自分にご褒美でみんなで買い求めました。 初見 政子

憲法9条改憲のビデオを見て 手配り者さんご苦労さん会

台区 高地



やっと春のおとづれを感じさせるそんな2月28日(水)高根台集会所で、手配りさんのご苦労さん会に12名参加。

お弁当を食べた後に事務局長の岡本さんが「安倍政権が狙う9条改憲を学ぶ」のビデオを見ながら、平和と命の尊厳を守る統一署名を多くの人に声をかけをしましょう。 その後、ビンゴゲーム、賞品をえらんでにぎやかな時間を過ごし、これからの意見や要望も聞きました。 船橋セレクションに出ていた松が丘の扇屋の和菓子「梨の里」も頂きおみやげにしました。 近藤 理知子

「会員交流会」と「骨検診」「口腔ケア」 お口の体操」も併せて行う 2名入会

印西地区



2月28日(水)「会員交流会」「骨検診」「口腔ケア」お口の体操」講座を併せて行いました。「会員交流会」はお弁当を食べながら、自

己紹介の後、近況、友の会の必要性などを語りあじいひと時になりました。引き続き「骨検診」を行い、併せて市の出前講座の「口腔ケア」「お口の体操」を歯科衛生士の方に指導をしていただき、質問にも答えていただきました。 参加者21名で、会員の方が連れてきて下さった方が配布したチラシを見て参加して下さいました。2名の入会がありました。 伊藤 和江

転ばぬ先のカラダづくり

東区 鎌ヶ谷

2月26日(月)平岩医療トレーナーの下で行いました。 体の柔軟性を高めケガ予防。 歩行能力低下に直結する筋力の低下防止。 転倒に直結する筋力の低下防止。 有酸素運動(慢性疾患の予防)。 脳トレーニング(指先・体・頭を使う)。 最後に心のトレーニング(高齢期を心も穏やかに)。 普段の生活に取り入れられることが沢山あることがわかり、少しでも日々実行していきたいと思えました。2時間たっぷりご指導いただきました。 並木 美代子



チラシ400枚をポスティング みずほ自治会館で骨検診

御滝地区

2月20日(火)みずほ自治会館で病院からは骨検診を血圧測定と健康相談を看護師の安田さんの支援を受け御滝地区役員5名で骨検診を実施しました。 最大の目標である非会員受診者の増大を図るべく金杉6丁目を中心に400枚のチラシをポスティングしました。 当日は前日まで関東地方に南岸低気圧が通過し降雪



が予報されましたが、好天に恵まりましたが、友の会会員10名非会員2名の受診者になってしまいました。 おかげで受診者とは余裕のある対応ができ1名の方に来年度地区役員参加を内諾して頂きました。 また受診者の健康相談の終わった後の満足そうな顔を見ると実施してよかったと改めて実感しました。 吉田 司

脳トレも実施 親近感が増した手配り者交流会

西区 鎌ヶ谷

今回は地元南初富コミュニティセンターで行いました。10人が参加、50%の出席率でした。昼食をとりながらの自己紹介をきっかけに話がはずみ、自己の骨折

れているんですね。郵送前の作業・帯封がけも9人で行っていますので、お手伝い出来る人があと5人いたらいいのと思っています。 後半は保健委員を務める三橋さんの音頭で行ったグループ体操や漢字読み、脳トレで盛り上がりました。 小川 富恵



「えんせいはえんせい」誤嚥性肺炎って知っていますか？

◆むせて咳込んだ経験はありますか？

物を飲み込む働きを嚥下機能、口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物と一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。唾液中の菌量は1mlあたり数千万から数十億で、肺炎球菌や口腔内の常在菌である嫌気性菌が原因となることが多いとされています。



◆発症しやすい人

嚥下機能の低下した高齢者、脳梗塞後遺症やパーキンソン病などの神経疾患や寝たきりの患者さんに多く発生します。

◆発症のメカニズム

高齢者や神経疾患などで寝たきりの患者さんでは口腔内の清潔が十分に保たれていないこともあり、この場合、口腔内で肺炎の原因となる細菌がより多く増殖してしまいます。歯垢は多種多様な菌が含まれていて、その濃度は「1グラム当たり1000億」といわれています。

◆誤嚥・誤嚥性肺炎が疑われる所見

肺炎（熱）を繰り返している、何となく元気がない、脱水・低栄養、食欲がない・拒食、食事に時間がかかるといった（1時間以上）、口腔内に食物が残っている、食事中・食後にむせ・咳が多い、食後に嘔吐（声がかれる）がある、夜間に咳込む、など。

肺炎は、日本人の死因第3位。亡くなる方の約95%が65歳以上



1) 厚生労働省 人口動態統計（確定数）2015年

からだの抵抗力（免疫力）が弱まると・・・



肺炎予防.jp 65歳からの肺炎予防。(http://www.haien-yobou.jp/) より引用

◆予防

歯垢を取り除き、唾液中の菌量を少なくできれば、たとえ唾液を誤嚥しても肺

炎になる危険性を低くできます。

口腔内の細菌数を減らすために口腔内を清潔に保つこと（ブラッシングで汚れを落とす）、口腔の機能低下を防ぐために口の中を乾燥させないこと（ぶくぶくうがい、こまめな水分摂取、口腔ケア用ジェルの使用など）が重要です。食事の前、食事の後、寝る前の口腔環境を整えてみてはいかがでしょうか。



副総看護師長／感染管理認定看護師 大山由紀子

健康講座

まんせいじんぞうびょう 慢性腎臓病

皆さんは腎臓がどのような臓器かご存知でしょうか？そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。働きとしては①老廃物を排出する、②血圧を調節する、③血液を作るホルモンを分泌する、④体液・イオンバランスを調節する、④骨を作る、といった思った以上にたくさんの機能を担っています。

慢性腎臓病（CKD）とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。あまり耳にしないかもしれませんが、実は患者さんは1,330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。CKDはメタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性があります。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKDによって腎臓の機能が低下し続けることで、さまざまなリスクが発生します。CKDは初期には自覚症状がほとんどありません。進行すると、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。

そして腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行して、透析療法や腎臓移植を行わなければいけなくなる可能性があるため、症状が出る前に発見し悪化を防ぐことが肝要です。定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが早期発見につながります。健康診断で血液検査の血清クレアチニン、尿検査のタンパクの異常を指摘された際は、内科受診をおすすめします。



船橋二和病院 内科 阪名月

花粉症は、ツライですね！春になると、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、目の痒み…等々。日本の植林政策で、杉林が増えた事が原因と言われていますが、春だけでなく、ヒノキ・ブタクサ・ヨモギなど、ほぼ全年性の花粉症患者さんも多くなってきました。

花粉症は、アレルギー反応なので、基本的にはアレルギー性結膜炎の治療を行ないます。以前は、花粉症が始まる2週間程度前から治療を行なった方がよいと言われていましたが、現在は症状が出てからでも十分な治療が出来ますので、症状が辛かったら是非受診して下さい。

花粉症と薬剤

船橋二和病院 薬剤科 中村 建

花粉症の治療では、多くの場合、内服の抗ヒスタミン剤を用います。この系統の薬剤は、鼻の症状だけでなく、目にも効きます。花粉症が急に発症した場合には、OTC（オーバザカウンタードラッグ、いわゆる市販薬）でも効果があります。ただ、市販薬は、かなり高価格です。

抗ヒスタミン剤は、一般的に第1世代、第2世代と分けられていますが、薬効や副作用とはあまり関連が無く、販売順と考えると、新しい方が良さそうです。新しい

い薬の方が「眠気」の副作用が少ないものが多いですが、必ずしもそうではありません。第2世代は、1日の服用回数が1〜2回と少ない事は特長です。（第1世代は1日3回のものが多い）

当院の採用薬剤でよく処方される薬剤を列記すると以下の通りです。（成人、内服）第1世代：ポララミン錠、第2世代：フェキソフェナジン錠、エピナスチン錠、アレロック錠、セチリジン錠などです。明らかに眠気が少ないのはフェキソフェナジン錠（脳内に移行しないため）ですが、他の薬剤でも患者さんに

よって眠気は出たり出なかったりします。第1世代でも、90%くらいの患者さんには大丈夫とも言われています。体調によって、慣れによって変わりますので、開始当初眠気が出て、少し続けてみて下さい。インペアード・パフォームンストと言われる本人が気づかないうちに生じる鈍脳があると言われている事がある場合がありますが、気には医師に相談しましょう。その他、点鼻薬、点眼薬（ステロイド含む）



薬剤科の皆さん

医療・介護の改善シリーズ 14 高齢期にて、病気・心理・社会的背景から対応できた事例

Aさんは65歳男性。独身。高校卒業後大手企業で60歳定年半年前まで仕事をしていました。

◆ 経過

定年目前に脳梗塞を発症し、傷病手当をもらいながらのギリギリの生活でした。脳梗塞後遺症で右半身に軽い麻痺があってリハビリ入院中、在宅介護支援センターに相談がありました。入院中、遺産相続で800万円もらったが「お金がない」と言われました。年金は65歳になるまでは8万円弱しかなく、退院して遺産を切り崩しても一向に生活はよくなり、電気、水道などのライフラインが止められました。

◆ 詐欺被害・病気の発見・生活保護受給へ

「おかしい！」ケアマネージャーとして担当して全貌が見えてきたのは退院して半年位経過した頃でした。「女性にお金を全て振り込んでいる!!」携帯メールだけのやりとりで、約10年間お金を全て振り込んでいたのです。国民保険の滞納、食事も買えない時期があり、フードバンクも利用しました。ご本人は、ある程度の判断は出来ていますが、金銭管理ができないのです。病院で精密検査をして高次脳機能障害があり、判断力が一部欠けているとの見解。結果的には結婚詐欺、自己破産、保険料滞納、生活が困窮して生活保護申請は窓口で3回出向いてやっと受けられることになりました。

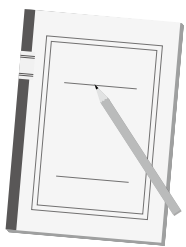
◆ 生活の安心はこれからの課題

退院後の体調が思わしくなく、肺炎となって二和病院に入院し、無料低額診療を利用しました。その後成年後見制度で補助人がついて現在は金銭管理を補助人さんが行っていることで生活が成り立っています。生活上の問題は「孤立」であって投薬や介護サービスでは十分に解決できないです。困難を抱えた社会的背景をつかみ、制度の枠を超えて生活を支援していくことが大切だと実感しています。

船橋市二和在宅介護支援センター
ケアプランふたわ 島村 和美

「総合診療(医)クリニック」の学習・研修会

1874年医師養成医学専門学校が設立、現在の6年生の大学に一本化された。医学部卒業後、出身大学の医局又は関連病院に専門医として研修を受ける。



地域医療との接点が少ない中「病気は診るが、人は診ない」などの偏った研修の在り方も改善されてきたようだ。歴史の話も聞いて、大学医局の派閥争いをテレビで見たことを思い出した。

私も高齢者、認知症・寝たきりにならずにいつまでも程々に元気でいたいと願って貯筋に努力し、

日々を大切に過ごそうと心掛けていますが、高齢者に対応できる総合診療医がいることで安心できると思いました。

総合診療科外来の開設は信頼できる民医連の医師達だからこそできることだと思えます。待ち望んでいます。

保健委員 内田 輝子



総合診療について講義する宮原医師

千葉民医連 医療・介護系 奨学生募集

これからの地域医療・介護・福祉を担う学生さんを応援します!

将来千葉民医連の病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション、介護福祉施設等で働きたいと考える、医療系・介護系学生を支援する、奨学金制度です。

- 医学 月額8万円(上限) ■薬学 月額5万円(上限)
- 看護 月額5万円(上限) ■リハビリ 月額5万円(上限)
- 介護 月額3万円(上限) (その他、貸付もあります)

*お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します。

【申込み・問合わせ先】

千葉県民主医療機関連合会(千葉民医連)
〒260-0013 千葉市中央区中央4-8-201
TEL 043-224-7497
chiba-ishibu@min-iren-c.or.jp

返済免除制度有

船橋二和病院健康友の会

第38回総会

2018年5月26日(土)

13時30分〜16時30分

健康管理センター3階大会議室

平和部
みんなで考える会
4月12日(木)
午前10時〜12時

▽健康管理センター3階

何でも相談会

4月25日(水)
午前10時〜12時
▽診療所外来待合

歴史勉強会

4月26日(木)
午前10時〜12時
(テキスト学び舎教科書)

ミニ糖尿病教室

糖尿病食でみんな元気!
糖尿病と食事の話

日時・4月27日(金)
11:30〜(1時間)

場所・ふたわ診療所 耳鼻科外来横の待合所
講師・内科 池田美佳 医師

どなたでもお気軽にご参加下さい!

年会費納入のお願い

前年の3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、会費をお支払いいただけていない方も、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(10時〜12時)・友の会事務所(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

MIN-IREN

好評発売中 2018 4月号 380円

巻頭エッセイ / 稲葉剛さん
(つくりい東京ファンド代表理事)

特集 私たちの診療所

守りたい9条 道東勤医協会の会 鳥取支部

ほんご教室 目撃けいれん

昔ばなし 苦勞話 自慢話 新連載

イタリア街歩き 新連載