

無差別・平等の医療と福祉
の実現をめざしています



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 加 藤 伸 次
月一回発行 1部 50円

社会保障の充実と平和外交こそいのちを守る! 今こそ、力を合わせその道を太く強くしましょう

友の会強化月間のとりくみを振り返って

「友の会強化月間」(以下月間)は、友の会と職員とで協力しながら、誰もが安心して健康で暮らせるまちづくりを主なテーマにし、様々な企画を通じて、健康づくりや学習会、交流会などにとりくんできました。

ご承知の通り医療機関や介護施設は崩壊の危機にさらされ、新たに誕生した政権は社会保障費 4 兆円削減を打ち出しつつ、軍事費(防衛費)を突出して増やすなど、けっして見過ごしてはいけぬ事態も起こっています。月間においても、私たちに何ができるか考えながらとりくみをすすめました。

1、友の会組織の強化

(1)月間を通じて、仲間を増やし、会費の納入率を上げ、「いつでも元気」誌を増やすことをめざしました。この月間で仲間は46名増え、会費は前年並みの納入に、「いつでも元気」誌は5部増えました。

しかし、会員の高齢化と次世代への継承(会員組織の若返り)が課題で、会員の増加よりも減少が大きく上回っているのが現状です。また、「いつでも元

の経験にも学びながら検討を深め実践していきます。



3、平和や医療・介護を守るとりくみ

(1)戦後・被爆80年、核兵器廃絶の早期実現に向けて、8月の「原水爆禁止世界大会」への代表派遣や、10月には、軍需産業が集中している愛知で開催された「日本平和大会」にオンライン参加しました。



(2)10月31日に開催された「被爆80年千葉民医連・被爆医療学習会」は、船橋二和病院千葉民医連における被爆医療の歴史と課題を学び、今後の活動につなげていける貴重な学習会となりました。

行動などへも参加してきました。医療団体がこぞって声を上げ、署名運動にも取り組む中でマスコミ等の多くの報道もあり、政府も診療報酬の引き上げを口にせざるを得なくなりました。しかし、危機を脱するには程遠い水準です。引き続き運動を強めていきましょう。

2、健康づくりと居場所づくり

(1)健康づくり
別表の通り、地区活動の6割近くを「A」の健康づくり、「B」の健康学習会が占めています。

特に、今年度は「足の握力測定から始める健康体操」が多くの地区で開かれ、



(2)保健大学
今年の保健大学は、20名の参加で11月4日第一講座をスタートし、全8講座を計画しています。

(3)親睦・交流・居場所

作品作りや遊戯、お食事会等を通じて、会員・協力者・役員との交流会も重視されていますが、地域の中で、誰もが気軽に集まって話ができる「居場所づくり」が大切になっており、「居場所」として利用できる場所探しもしています。



(4)地域訪問
5地区(二和・八木が谷・丸山・大穴三咲・鎌ヶ谷東)で取り組まれました。各地区の実情を踏まえ、会員さんへの『お元気ですか』

の訪問は、特に職員との同行訪問が大変有意義であったとの感想が寄せられています。

10月～11月 各地区、専門部、病院による企画内容一覧

	企画内容	参加者数	比率	企画数
A	散策・ウォーキング・健康チェック・健康づくり	136	17.4	11
B	健康講座・学習会	327	41.9	12
C	居場所づくり・交流会	80	10.2	7
D	趣味・作品作り・遊戯・おしゃべり会・お食事会・お楽しみ会	111	14.2	6
E	「いつでも元気」読者会	29	3.7	5
F	地域訪問	41	5.2	6
G	ボランティア活動	6	0.8	1
H	その他 総合	51	6.5	1
		781	100.0	114

4、その他

コロナ明けで5年ぶりに再開した友の会日帰り旅行は、47名の参加者で親睦・交流を深め、楽しく一日を過ごすことが出来ました。職員から医師・看護師・理学療法士の参加があつて安心して過ごすことが出来ました。今後も工夫しながら継続していきたいと考えています。

事務局長 池田誠治



《新春のつどい》今年は3月開催!! 名称あらため
2026年 友の会 春のフェスティバル
日時 3月28日(土) 午前10時～午後1時
場所 二和公民館講堂(小ホール) 他
※詳細はふれあい3月号折込予定 **楽しく交流しましょう!**

生き生き友の会・地域の活動

大穴・三咲地区



12月5日（金）に市川市動植物園に12名で散策交流をしてきました。紅葉は残りちょっとでしたが天候に恵まれ、フカフカの草紅葉の道を歩き、秋を堪能。かわいいレッサーパンダやミニ鉄道で童心にかえって楽しみました。参加者から新しい会員さんを迎えることが出来てみんなで喜びあいました。

印西地区



12月11日（木）、印西市中央公民館で「足の握力から始める健康体操」が開かれ8名が参加。足の握力測定は初めてだったので緊張しましたが、何度か挑戦して人並みの結果にほっと一安心。「転倒・つまづき防止」の体操にも力が入り、なごやかな雰囲気の中、足がつることの相談もできてよかったです。

連載「語り継ぐべき被爆・戦争体験」

『広島 八月六日』川上悦子

昭和58年執筆

二和病院の職員であった伊久万里さんのお母様の手記を6月号から連載しています。

大正 15 年生まれ 平成 6 年没



第 8 回 < 被爆禍 >

弟は背中火傷に苦しみました。十分に栄養が取れず、余病も出てきました。手足は細くなって体の衰えが目立ちます。家を焼かれた私たちには何の力もありません。弟の身を案じながら親類の人たちの行方を探して日を送りました。勿論、その消息を知ることは出来ませんでした。

本川小学校の瓦礫のうでで寝ている人たちも、身内が尋ねてくるのはほんの僅かです。お互いに巡り合うことも出来ず、無念の涙の中で死にました。十分な看病もしてもらえず、一日に幾人もの人が死ぬのです。それは悲しく辛いものでした。

広島はどの街を見ても惨状の嵐です。その中を生きてきた私は、いつもふと「夢だったらどんなに気持ちが楽か」と思います。四十年経った今の世であの時はとても想像は出来ませんでした。

父が終戦になって二十日位して戻ってきました。焼け跡から板の焼け残ったのを拾い集めて小さな担架を作り、弟を呉まで連れて帰りました。広島から呉まで約7里と言われていました。30km程の道のりです。一日かかりましたが、やっと呉の病院に入院させることが出来ました。

弟は一年位やせ細って歩けません。背中のケロイドがなかなか治らず、母の必死の看病は二年位続きました。竹藪の中で、九州から救援隊で来た軍医に「諦める」よう母は言われたそうです。背中の焼けた弟はいつも伏せて寝ています。母の膝に頭を載せ寝ていました。竹藪の板の上でも小学校の筵の上でも、母の膝に伏せていたのです。母がどれほどの思いで弟の看病をしたか、自分が子の親になって初めて母の気持ちが分かりました。

戦争は本当にむごい残酷なものです。罪のない人たちがどれほど苦しめられたでしょう。折角この世に生を受け乍ら命を全う出来なかった人たちの思うと、この人たちの死に報いるために私たちはいったい何をすればいいのか、何をしなければならないのか…自問自答をします。

同じ広島に在って同じ地獄をくぐり抜けて今日まで命を永らえてきました。八月六日の出来事を日本の歴史から消してはならないと思います。あの惨劇を一つの汚点としてしっかり受け止めねばなりません。死と向かい合わせの時代が、長い年月に押し流され消えてしまっは、沢山の死んだ人たちは浮かばれません。尊い死を礎に真の平和と幸いをこい願います。

ミニ医療講座

ようかんけつせき

尿管結石

激痛と予防

船橋二和病院 初期研修医 綿貫友哉

尿管結石とは

突然の背中や脇腹の激しい痛み、血尿や冷や汗、吐き気を伴い、腎臓でできた小さな「石」が尿の通り道に詰まる疾患です。生涯で男性の約15%、女性の約7%が経験するとされ、食生活の欧米化により増加しており、実はとても身近にある疾患です。



治療はまず痛みをとること

治療は、まずは点滴や鎮痛薬を使用し、痛みを抑え、自然排石を待つのが一般的です。しかし、石が大きくなると、内視鏡で取り出すことが必

要な場合もあります。

生活の中でできる予防法

水分をとることで

予防にも

再発率が高く、予防には生活習慣の改善が不可欠です。

① 水分をしっかりと摂る（食事分も含めて1日2リットルぐらい）

② 肥満の防止

③ シュウ酸を多く含む食物（ほうれん草など）を食べ過ぎない

ちなみに、結石予防だけでなく、モデルさんが水を多く飲むことがあるように、適切な水分摂取は、体内に水をため込むとするホルモン（バソプレシン）を抑える作用があり、代謝改善やダイエットにもプラスになる

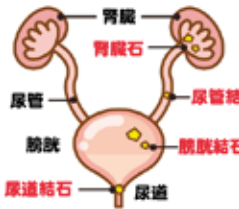
可能性があり、一石二鳥です。



高齢者が

気を付けたいこと

高齢の方では、腎機能が低下、心不全などで水分制限が必要な場合があります。そのため、主治医と相談しつつ、ご自身に合った水分量を守ることが大切です。また、結石が病状を悪化させ、腎盂腎炎や腎機能低下を起こす危険もあります。痛みのほか、尿が濁る・発熱があるときなどは早めに受診してください。



ジェットコースターで石が出る？

最後に、興味深い研究があったのでご紹介します。アメリカの泌尿器科医が「ディズニーランドのビッグサンダーマウンテンで石が出た」という患者の声をヒントに実験。腎臓模型に結石を入れて乗車したところ、先頭席で排石率は12%ほどだったのに対し、最後尾でなんと64%も排石されたとのことでした。もちろん、正式な治療法ではなく、まだまだ根拠に乏しい研究ですが、面白い実験です。皆さんも、ジェットコースターに乗った後に石が出たなんてことがあるかもしれません。

くらしを支える視点から介護保険を考える

第6回 介護保険制度編②

全3回

申請後の認定調査

自治体担当部署の認定調査は、事前に日程調整の上、当日は認定調査員が自宅に来て心身の状態に対する質問をします。（おおよそ1時間ほど）。質問の内容は、寝返りや歩行など体の動きに関することや、買い物や調理など日常生活動作に関する事、物忘れなど認知機能に関する事などです。

認定調査が初めての場合、できるだけ家族が立ち会うことをお勧めしています。家族の側から見た情報も伝えることで、より客観的な情報を伝えられるためです。当日はお薬手帳など、質問されたときに思い出せるアイテムが手元にあると便利です。



認定の審査

自治体では認定調査と主治医意見書をもとに審査会を開き、「自立」「要支援」「要介護」など認定します。認定結果が印刷された介護保険証が自宅に郵送されます。（申請してから結果が届くまで1か月程度）

結果が出る前に介護サービスを使いたいときは

申請から結果が届くまで時間がかかるため、急いで介護サービスを使いたときは、認定結果を想定した暫定利用ができますが、想定より軽く認定が出た場合、上限を超えたサービスを使うと自費になるリスクを想定する必要があります。暫定で介護サービスを利用したいときは、近くの医院や、在宅介護支援センター・地域包括支援センターに相談ください。

認定結果が出た、介護サービスを使いたい

認定結果が届く市役所からの封筒に、ケアマネジャーのいる事務所一覧が掲載された冊子が届きます。その一覧からケアマネジャーを選びます。認定された介護度などにより、利用できるサービスの種類や量が違うので、担当ケアマネジャーと具体的に相談をしながら進めます。



介護サービスの利用料は

介護サービスは国で一律に決める「単位数」をもとに利用料が決める、収入に応じて1割～3割の自己負担があります。そのほか、例えばデイサービス、デイケアのような通所のサービスでは、お昼代など介護保険外の負担もあります。

利用するサービスにより料金が違いますので、利用したいサービスを組み合わせ、どれにいくらかかるか相談をして、納得してからサービスを利用しましょう。

ケアプラン二和かけはし 上野和美