



青山豊次・画

江古田1丁目
蓮華寺の東側にある塔。
周りは「水の塔公園」とな
っている。

健友

第40号 2006年3月10日

発行 医療法人社団健友会／健友会友の会
〒164-0001 中野区中野5-44-3
TEL 03-3387-3051
FAX 03-3388-1381
編集「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/



「エイッ！」というかけ声で鍼入れをする高津司健友会理事長

2月23日12時より新病院建設の起工式がおこなわれ、近隣の皆さん、友の会、東医研、健友会、共同設計、飛島建設など約80人が参加しました。起工式は水川神社宮司の主導でおこなかります。められ、新病院完成までの工事の無事を祈願しました。震強度には万全を期す

明言。新病院建設の基礎がしっかりと夢の実現へ踏み出しました。

なお、当初の予定では開院時期は秋口でしたが、が、12月1日に変更になりました。

町内の誇りとなる
ような病院に

中野区打越町会
町長 藤田暉士

昔、共立病院の前の通りは真北に向って桜並木があり、とてもきれいだった。いつも、病院の人達がお年寄りに親切に接している姿を目の当たりにしています。

今の少子高齢化社会では、地域の人達にとって病院や医者は切っても切り離れない関係にあります。町内の誇りになるようだ良い病院にしてほしいと感じています。



天沼診療所友の会
依田 美智子

新病院は元気に出発
てほしい。地域の人達に
元気を与える病院、もつ
ともっと利用しやすい病
院にしてほしい。そのた
めに友の会会員を増や



東北大学医学部卒業。78年代々木病院入職。代々木病院院長歴任。
現健友会理事長

中野と代々木の連携を強化するために代々木病院の院長になります。

中野共立病院
新院長に高津司医師

今まで院長として尽力された松永伸一医師に代り、高津司医師が新院に就任しました。（3月1日付）代々木病院との連携が強化されます。

新院長 高津 司
長年、健友会の診や病院に信頼してか
てくださっている
が、安心して生活を
られ、引き続きお金

今まで院長として尽力された松永伸一医師に代わり、高津司医師が新院長に就任しました。(3月1日付) 代々木病院との連携が強化されます。

新院長 高津 司
長年、健友会の診療所や病院に信頼してかかってくださっている方々が、安心して生活を支えられ、引き続きお金の心

配をしないで、異常の悪化が
くなつた場合でも救急で
すぐみてもらえるような
病院。在宅などの年配の方々
でも、風邪や肺炎など
で入院できるフットワ
ークのいい病院運営を心
がけるようにしていきたい
と思います。診療所の
外来と連携し、リハビリ
にも力を入れていきたい
と思います。

で、地域の方々が一番頼しています。皆さん新病院が出来るのを待っています。友の会の活動を通じて医療を良くするた

一月半ばで大雪による
死者は百人に達した▼
高齢者の家では雪おろ
しもままならない。自
治体では災害予算が尽
き、行つらう。こう

反云の事業と経営・財政を支える基金にご協力下さい

募集対象：友の会会員とその家族
借入期間：5年
積立拠出：いつでも追加できます
必要なときは減額もできます
利息：無利息

お問い合わせは各診療所受付又は法人経理部

TEL 3387-3051まで

冬から春にかけて火事が多いのは毎年多い。子どもが目立つ。痛ましい▼人ごとではないことが身近かに起きた。先日ガスの火を消し忘れ外出し、先に帰った家人に見つかった。幸いとろ火だったのに事なきを得たが、冗談に「消防署が近いから安心だ」などと言っていたことを深く反省した▼加齢による失敗だったこともシヨック。こうして火事は多く人災だが、「大雪」は大変だ。一月半ばで大雪による死者は百人に達した▼高齢者の家では雪おろしもままならない。自治体では災害予算が尽きた所もある。こうした時に国が必要な金を出し、自衛隊を活用するの自然だ▼雪国（新潟）に親戚があるので電話してみた。積雪2帖という。やはり雪おろしが一番きついという。（これも自己責任といううらしい）。平年より一ヶ月早く降り始め、しかもほとんど休め、しかもほどんど休みなく降ったとの気温が低かったので積ったらしい▼ところで気象庁は確か暖冬を予想した筈。どうしてこんなに違いない▼だから人間による自然破壊などはまったく恐れがあるに違いない▼だが多いことなのだ。（青）



達で池の周りは埋まりました。われわれの頭上の大空を飛んで来る白鳥を誰が想像できたでしょう。渡ってきたのは、羽毛の少しくるずんでいるこども1羽と成鳥2羽との6羽、投げ与えられたパンをユリカモメや鴨に横取りされても、ゆったりと浮かんでいます。テ



白鳥来去顛末
レビュースを見た人
月20日、白鳥の姿は消えていました。餌が無かつたためなのか、前日の夜ヘリコプターが照明をあてていたのが原因ではないのかなど池畔での論議は、いまだに続いています。

さく道

西荻診療所友の会
安斎 登さん

中野区野方1丁目 山本 市子

中野区弥生町6丁目 塩原 美恵子

「誰も知らない」

バンダイビジュアルDVDより
和。2004年度キネマ旬報ベストワンド。主演の明役の柳葉優弥はカンヌ国際映画祭最優秀主演男優賞を史上最年少14歳で受賞。
141分。

奥沢 拓



監督是枝裕和。2004年度キネマ旬報ベストワンド。主演の明役の柳葉優弥はカンヌ国際映画祭最優秀主演男優賞を史上最年少14歳で受賞。
141分。

マスメディアに保険の広告溢れいて医療の不安を煽りておりぬ申告書送られたるもわが暮らし納税するほどの收入は無し

杉並区高田寺南5丁目 小林 風韻

昭和20年3月の「東京大空襲」の夜、私が新卒で担任した学級の児童14名が逝きました。

戦後60年、私が反戦平和運動に取り組み続けた

「原点」がここにあります。

「また明日」と告げて別れしその夜に教え子十四名火の海に消えぬ

<p

今月の健康



弘前大学卒業。専門は循環器(心臓疾患・血圧)

健康維持と病気予防にとって食事が大変重要で、と言うと、何を今更と思われる方が多いことで、思っているのだということが少ないので現実ではないでしょうか。

食事の変化で 病気が急増?

今、われわれ日本人が認識すべきことは、第

二次大戦後に洋食を和食に勝る良い物であると盲目的に導入したつけがき

軽んじてきた和食が生活

習慣病対策にとって好ましい食事として世界的に評価されているという皮

日本人の食事が洋食メ

ニュー中心になつた結果、それまで少なかつた心臓病や大腸癌などの病

具体的に料理例を挙げます。

れば、ご飯よりもパンや

パスタを、魚貝類よりも

肉を、煮物や漬物よりも揚げ物や炒め物の料理を主にってきた結果と言えます。

アメリカで大人気の和食

国民の大半が肉食中心

改めて和食の勧め

やまと診療所所長 安藤 博之医師

で動物性脂肪含まれの食事をしているアメリカで成人病医学が進んでいるのは、その食生活の結果による肥満大国という悲

事をしているアメリカで思われる方が多いことで、思っているのだということが少ないので現実ではないで

しょうか。

が極めて少なくなります。そのことは、ご飯、味噌汁、納豆、焼き魚などの和食メニューとトースト、野菜サラダ、目玉焼きなどの洋食メニューを比べれば明らかだと

思われます。

和食にすると塩分が多くなる?

このように言うと必ず和食は塩分が多くなるの

ではと心配されますが、

味噌汁の具を多めにす

る、だしや酢などの調味料、香辛料を上手に利用

するなどの工夫で塩分を控えることは十分に出来

ると思われます。

要するに、われわれが軽んじていた良き和食を取扱して頂きたいといふことなのです。

100%に近づけよう

生活習慣病の通院患者

そのアメリカで寿司な

ども魚介類や野菜を中心

とする和食がダイエット

食として人気があるとい

うのですから、日本人も

和食と云う必要があるの

ではないのでしょうか。

和食と言つても何も手

を掛けた料理というこ

と話しながらカルテに書

き、「まだ」などと云

う」と言つています。

それでも、めげずに診

療している内科医の話で

した。そのため、洋食メニューに比べると洋食メニューに比べ

外来診療表

休診・変更の場合がありますので、電話又は受付・掲示板でお確かめ下さい。

* ()内は、週単位の診療と、特に専門としている疾患などです。

* 姓名の前に☆印がついている医師は、女性の医師です。

* 通院が困難な場合、定期的な訪問診察(往診)を行っています。ご相談下さい。

中野共立診療所

03(3386)7311(代) 中野区中野5-45-4

ご意見・苦情メール h_arai@kenyu-kai.or.jp

(※新規以外の内科・眼科は予約制です。急患については随時受け付けています。お近くの駅前にあたずねください。)

月	火	水	木	金	土
11:00 12:00	今泉 伊藤(明一) ☆小林(腎) ☆井澤(アレルギー) 齊藤 ☆藤井(腎) 伊藤一哉	松永 (第2・第4) 石澤(10:30~) ☆金子 伊藤一哉	大山(腎) ☆藤井(腎) 南(甲状腺) ☆金子 川村(第1・3) 山田(消化器)	安藤(腎) 伊藤(胃) 松永 (10時まで一般) (11時~禁煙外来) 合藤井(腎) 岩田(消化器) 伊藤一哉	伊藤(胃) 松永 (10時まで一般) (11時~禁煙外来) 合藤井(腎) 岩田(消化器) 伊藤一哉
11:00 12:00	☆盛口	☆盛口	☆辻	☆小林	高津
11:00 12:00	松永(腎) 今泉 ☆長谷川 ☆盛口	伊藤(腎) ☆藤井(腎) 伊藤一哉	☆廣野 豊水(呼吸器) 大塚(腎) 大山(腎) ☆藤尾(腎)	山田(腎) 高津	休診
11:00 12:00	柘植 (第1・3・5) 鈴木 (第2・4) 松永	休診	安藤(腎) 山本頼正	☆藤井(腎) 山田	休診
11:00 12:00	山本	五日市	休診	高橋	山本
11:00 12:00	友利 (9:30開始)	北清	白澤 (9:30開始)	中島	丸山 (~10時30分まで受付)
11:00 12:00	(2時開始) 鶴田	(2時開始) 坪井	休診	(2時開始) 笠井	(2時開始) 山本
11:00 12:00	休診	(2時開始) ☆杉山	休診	(2時開始) ☆渡辺	休診

* 急患の方や在宅医療の方の24時間対応をしております。

具合が悪くお困りの時はご遠慮なくお電話下さい。

川島診療所歯科

03(3373)2741

中野区弥生町3-27-11

月	火	水	木	金	土
9:00 12:30	☆佐藤	☆佐藤 近藤(往)	☆佐藤	☆佐藤 近藤(第1・3) ☆佐藤(第2・4)	近藤(第1・3)
11:30 14:30	☆佐藤	☆佐藤 近藤(往)	☆佐藤	☆佐藤 塩澤(往)	
5:30 7:30		塩澤 (往:予約時間)		塩澤 (往:予約時間)	

川島診療所

03(3373)2741

中野区弥生町3-27-11

中野区弥生町3-27-11

桃井診療所

03(3398)0723

中野区東中野3-17-8

中野区西荻南4-2-7

中野区西荻南4-2-7

天沼診療所

03(3393)1866

杉並区天沼3-27-7

杉並区荻窪5-13-2

杉並区荻窪5-13-2

桃井診療所

03(3398)0723

杉並区荻窪5-13-2

杉並区荻窪5-13-2</p