

健友

蚕糸の森公園
杉並区和田3丁目
蚕糸試験場の跡地に設けられた公園

江田 喜久雄・画



川島診療所

胃カメラはもう苦しくない！ 「ハナカメラ」経鼻胃内視鏡検査が好評

胃カメラ＝苦しい・辛いというイメージはありませんか。管（ファイバ）が口から入ってきてノドの奥に達したとたん「オエッ」となる、あの苦しさ。二度とやりたくない敬遠されがちな胃カメラですが、いま新しい検査法が注目されています。昨年5月、川島診療所に導入されて好評の「愛称「ハナカメラ」経鼻胃内視鏡検査」について澤田玲所長に聞きました。

ラクな胃カメラは早期発見の決め手

「鼻から」の胃カメラがお勧めではなく、選択肢をおよして一人でも多くの人に検査を受けていただくのが「ハナカメラ」(経鼻胃内視鏡検査)導入の目的です。「口から」か「鼻から」か選べる安心感によって毎年一回検査を受けることにつながれば、胃がんなどの早期発見ができます。

「鼻から」だから「オエッ」がない

細い管（ファイバー）は鼻腔を通過してスルッと



川島診療所・澤田玲所長

食道に入っていきます。ノドの奥の舌のつけ根に接触しないので、咽頭反射がほとんど起らない。だから「オエッ」という苦しさを感ぜません。管（ファイバー）を押し出すようにする反応も起らず、検査をスムーズに進められます。

管は直径5・9ミリ細くてやわらか

「口から」の胃カメラの場合、管（ファイバー）の太さは約9ミリ。これに比べ「鼻から」入る管（ファイバー）は直径5・9ミリと細く、しかも非常にやわらかです。鼻から食道へスルッと

通っていきます。こんな細くても、病変を見つけてくれる能力は劣っていません。医師と話しながらリラックスして

先生とお話をしながら検査ができます



「苦痛を少なくし安心して検査を受けられるよう今後も工夫を重ねます」と意欲満々です。

「鼻から」がラク

川島診療所で昨年5月から10月までに胃の検査を受けた人の75%は「ハナカメラ」を選択しました。その人達の感想は、「嘔吐感がなかった」「会話しながら検査でき良かった」「むせることがなかった」「管を噛む心配がなかった」などなど。澤田所長は「できるだ

「ハナカメラ」検査の手順

- ①検査の前に
消化剤を飲んで、胃の中をきれいにします。
- ②鼻に局所血管収縮剤をスプレーし、鼻の通りをよくします。
- ③鼻腔に局所麻酔薬を注入し痛みを抑えます。
- ④管（ファイバー）を鼻からスルッと入れ、食道を通過して胃の中へ。
- ⑤先生と会話しながら検査。胃の状態をモニター

年1回は区民健診を受けましょう！
各診療所では区民健診をおこなっています。

中野区 35歳以上の方
期間 5月6日～11月30日
費用 400円(70歳以上の方、所得の低い方は無料)
(大腸がん検診含む)
■問合せ先 区・区民健診担当
☎3228-5599

杉並区 30歳以上の方
期間 誕生月の1日～月末
(誕生月の翌々月まで)
費用 無料
(大腸がん検診含む)
■問合せ先 保健所健康推進課
☎3391-1015

健友会友の会が6月7日に定期総会

中野共立病院建設資金募集運動で大きな力を発揮し、中野と杉並区を中心に1万人の会員を有する健友会友の会が6月7日に中野サンプラザで定期総会を開催します。

総会では、地域に共同の輪を広げる活動や憲法9条を守るとりくみ、社会保障の改善を許さないとりくみ、友の会まつりや「健康まつり」などをうけて友の会を広める活動、地域の助け合い活動など活発に議論されます。

健友会友の会 定期総会
●時 6月7日(水) 午後1時半～
●ところ 中野サンプラザ8階

問い合わせは、左記にお問い合わせください。
中野区弥生町3の27の11
☎(33872) 44388
川島診療所

医療・介護・福祉を大きく育てる
地域協同基金募集！
健友会の事業と経営・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
☎3387-3051まで

小泉与党の政策は国民に不安と犠牲を強いるばかりです！施設利用に負担を求め、障害者自立支援法を新たに定め、年金生活者には償つてない大増税を課し、さらに「医療制度改革大綱」を国会に上程高齢者の医療費負担増を企てています▼一方「官から民へ」との方針で大企業にはあらゆる優遇措置を講じて政治献金を求めている有り様です▼昨年107人の死者を出したJ-R西日本の尼崎事故は、この方針による大失政の結果といえます▼最近では耐震強度偽装・ライフドア問題天下りと言及談合など国民の犠牲の上の大問題を国民的見地に立てての解決をしようとしていません▼利益優先の政策のもとでは格差は広がるばかりです！生活の安定感も道義感も失われてしまします▼最近元首相の1億円受領疑惑が報じられました▼ライブドア問題での与党の精神の腐敗は目にあまります▼金があれば何でもできると豪語する人物を政府首脳は「小泉政治の成果」と誇り「わが弟よ」とたたえたのです▼金こそ何よりも尊いものとする為政者の心の貧しさは日本のごもたちの成長に何を与える事となるのでしょうか。(あ)

こりゃ大変！許せない！ 医療の大改悪



4月20日の国会参議院に
参加した城野友の会の4名



座り込む大山さん、藤井さん、訴える色部さん

小泉内閣が重要法案の一つとして位置付ける医療改悪法案が国会で審議されています。

高齢者への容赦ない負担増、医療費の総額抑制と療養病床の削減、保険のきかない医療の拡大など公的医療制度の土台を崩す内容の改悪案です。

医療改悪法案のポイント

- ▼高齢者狙い撃ち
 - 高齢患者の窓口負担増
 - ・現役並み所得の70歳以上の高齢者2割↓3割(今年10月)
 - ・70歳〜74歳の高齢者1割↓2割(08年4月)
 - ・長期入院する70歳以上の高齢者に食費、居住費の負担(今年10月)

- 介護療養型医療施設の廃止(12年4月)
- 医療・介護費合計38万床を医療型のみ15万床に大削減
- 高齢者医療制度の創設(08年4月) 75歳以上の全高齢者から保険料徴収など
- ▼高額療養費の自己負担限度額引き上げ
- ▼保険のきかない医療分野を拡大する「混合診療」の本格的な導入

この法案は高齢者や重い病気に苦しむ患者により重い負担を強いて、『所得の格差』が『命の格差』につながるもので

また改悪案では、現在38万床ある療養病床を、介護型病床の全廃などにより6年間で28万床を削減する。

私たちのまわりでも、深刻な実態が報告されています。

城西診療所では、62歳の男性で、妻と30代の息子ふたりと同居の方の場合ですが、心機能低下・腎機能低下・便潜血陽性で病院に入院予約したのが、お金がなく入院できない。昼も夜も働いている妻に気兼ねして、未だに入院できていない。

桃井診療所では、保険証を持っていなかったら受診しないう帰宅。保険証を交付してもらい受診したときには病状悪化しており虫垂炎・腹膜炎で病院で手術となったケースがありました。

川島診療所では、年金2ヵ月で38000円。食道癌と診断されたが医療費が高いため入院を拒否。減免制度を知らなかったで診療所で手続きを取りました。本人は面倒かと思っており、独居で認知症も進んでいます。家には暖房設備がないような生活です。

減します。今でさえ、特別養護老人ホームの待機者は38万人を超えています。病床が削減が患者の追い出しにつながりかねません。

医療の実態は今でも深刻

私たちのまわりでも、深刻な実態が報告されています。

城西診療所では、62歳の男性で、妻と30代の息子ふたりと同居の方の場合ですが、心機能低下・腎機能低下・便潜血陽性で病院に入院予約したのが、お金がなく入院できない。昼も夜も働いている妻に気兼ねして、未だに入院できていない。

桃井診療所では、保険証を持っていなかったら受診しないう帰宅。保険証を交付してもらい受診したときには病状悪化しており虫垂炎・腹膜炎で病院で手術となったケースがありました。

川島診療所では、年金2ヵ月で38000円。食道癌と診断されたが医療費が高いため入院を拒否。減免制度を知らなかったで診療所で手続きを取りました。本人は面倒かと思っており、独居で認知症も進んでいます。家には暖房設備がないような生活です。

もう黙ってはいられない

東京民主医療機関連合会は4月17日、一ヵ月間の国会前座り込み(5月

9条を守る会という動き

17日まで)をスタートさせました。健友会も4月19日の座り込みが4人が参加し、健友会友の会が参加し、藤井正彰さんも「医療・介護保険の改悪、大増税、教育基本法改悪をして憲法改悪と小泉内閣の攻けが続きまます。その内容を一刻も速く全友の会員に伝え、怒りの声と行動を国会へ集中させるように頑張ります。」と決意をのべました。

個の志と行動を
つないで誓い!

澤地久枝さんは「わたしが生きた昭和」と題して講演。「戦争を語らずに昭和はない。戦争の空しさ、悲惨さを体験したからこそ9条を棄てるなんてもったいない」と断言し、9条があるから私達の国は60年間一人の戦死者も出さず一人もよその国の人を殺していないと語りました。そして、9条を守るという動き

「九条の会・中野」結成 周年記念講演会(3月10日なかのゼロホール)で作家の澤地久枝さんと一橋大学教授の渡辺治さんは「声なき声をあげて行動しよう!」と呼びかけ、1400人を超える参加者も拍手でこれに応えました。

層をつくれれば大きな力となる」と訴えました。

まだ間にあつ! 声をあげよう!

渡辺治さんは「平和・人権の憲法が危ない」のテーマで熱っぽく講演。自民党の新憲法草案の狙いは「9条と96条の改正」であると指摘しました。「この背景に経団連やアメリカの圧力があること、2007年には改憲しようとする企んでいること、国会議員の9割が改憲に賛成していることを説明し「いま憲法が危ない」と強く訴えました。さらに、自民党が50年間憲法を変えることができなかつたのは国民の運動を恐れているからと見抜きました。安保闘争のとき、岸首相が反対するの

は国会をこりまいて一部の人だけで声なき声は自分を支援していると言っていた翌日、その声なき声がいちたつた事実を紹介。「日本中の声なき声があげ国民の半数に達したら、改憲は阻止できる」と訴え、一人ひとりが目に見えるカタチで声をあげれば、まだ間にあつと呼びかけました。

「憲法9条を改憲するな」「戦争する国にするな」「国民から医療を奪うな」「いのちを奪うな」「憲法を守り、医療改悪を許さない」杉並行動に参加して、中杉通りをみんなの力で埋めつくしましょう。中野・新宿の方の参加大歓迎!

杉並 一緒に歩こう 憲法ウォーク

とき: 5月14日(日)
11時〜12時30分
ウォーク開始は11時20分頃

集合: 11時馬橋公園
ルート: 馬橋公園→中杉通り→杉並区役所

主催: 9条の会・杉並、杉並社保協、杉並年金者組合など

今憲法が危ない!

九条の会 中野



憲法を守る会が集まった1400人

新病院建設 速報 ⑥

中野共立病院の建設工事もいよいよ本格的に。只今基礎固めの段階です。



筒の中にセメントを流して柱を通る杭工事



軟らかな曲線で統一された玄関のイメージ図

とき: 5月14日(日)
11時〜12時30分
ウォーク開始は11時20分頃

集合: 11時馬橋公園
ルート: 馬橋公園→中杉通り→杉並区役所

主催: 9条の会・杉並、杉並社保協、杉並年金者組合など

歩道

中野共立友の会

稲垣一代さん
神山正行さん
武藤康子さん



せせらぎの里公園

なっていたらしい。橋の上からカメラを向ける人、通る人も足を止める人ができていた。

小滝橋からの花見は素晴らしいと聞いて、誘い合っ

連載まんが 第37回

コジマユキ

走れ！ 訪問看護師



散歩する武藤さん、神山さん(撮影・稲垣)



とわって、ひとやすみ。もう少し、もう少しと進み、たどり着いたのは

「せせらぎの里」という公園、のんびりとした空間がよい。東京都下水道局の落合処理場に沿って戻ってきた。

映画「父と暮らせば」黒木監督急逝
中野区東中野5丁目
木村 ケイ

映画を通して戦争の悲しさを訴え続けてきた黒木和雄監督が4月12日亡くなりました。



群馬県館林市のギネスブックにも載っている鯉のぼり。大小約5000匹の鯉のぼりが春風に吹かれ水面を揺らします。(撮影・06年4月加藤秀大)

ひるば

健友会友の会 FAX3387-5888

「モダン・タイムス」

奥沢 拓

第二次大戦前のアメリカチャリティーは機械によって力をもったチャリティーでマリヤリ食を口にリンの社会風刺喜劇。未入られる。そのシーン来への警鐘を感じさせるには爆笑させられ、またと共に明日への希望を持涙がこぼれてしまう。70たせとくれる。チャリティー年も昔の作品だが現代日一の働いている工場では本に通じるころもあ生産率アップのため自動時間短縮にこき使われ食争機が導入されようとする。その実験台として



本当なら深刻なシーンも魔術師のように笑いに変えてしまうチャリティーは、夢を見る男ではなく夢を生きた男といえるかもしれない。



お話を竹崎天沼診療所所長

私の誕生日は、9月30日です。ほんとは、10月8日に生まれたのですが、関東大震災の時だったので出生届が出せませんでした。明治生まれの父は「遅れついでだ」と、当時の教育の基本的示された「教育勅語」の下賜記念日にしたのです。

自分の娘が「教育勅語」に示されている理想の間接に近づけるように願

つてのことでした。私は父の希むような「軍国乙女」に育ち、19歳で「皇國教師」になりました。憲法9条とともに「教育基本法」についても学習をし、教育の現場で「平和と民主主義の担い手」を育てなくてはならぬと志す。

安藤先生の「和食の勧め」を読んで
中野区中野5丁目 武藤 康子

前号「今月の健康」欄で安藤先生の「和食の勧め」を興味深く読みました。診察室では先生に「ムトーさん、いんづくになったと思ってるんですけど、歳を考えると〜」なんてキビシイ口調で言われるとシケンとなった

安藤先生には患者として10年以上お世話になっていますが、あの頃の先生は絶対太ってました(内緒かも知れませんが)信じられない友人は「写真を見せて」といい

参加者の多くは、竹崎先生のお話を聞いて、医療改善反対の請願署名に署名したり、反対の運動に少しでも協力したいと言う人もいました。

「ムトーさん、いんづくになったと思ってるんですけど、歳を考えると〜」なんてキビシイ口調で言われるとシケンとなった

安藤先生には患者として10年以上お世話になっていますが、あの頃の先生は絶対太ってました(内緒かも知れませんが)信じられない友人は「写真を見せて」といい

家庭から 我家の遺産 花開く
空蒼し 自然の恵み 花は葉に

中野区南台2丁目 鈴木梅子

4月入職の新職員紹介は次号に掲載の予定です。

俳句

中野区南台2丁目 鈴木梅子

家庭から 我家の遺産 花開く
空蒼し 自然の恵み 花は葉に

原稿募集

自分の思い、俳句・短歌・詩・絵・手紙・写真・最近感じたことなど自由に。
掲載分には図書券(500円分)を差し上げます。

今月の健康

五月病の原因には次のようなものが考えられます。①入学、入社という目標を達成することで燃え尽きてしまう②不本意な入学、入社③期待し、思い描いていた生活と現実とのギャップ④不安、緊張の連続、なじめないことへの焦り⑤まじめ、几帳面、内向的な性格

身体症状としては、めまい、ふらつき、頭痛、肩こり、疲れやすさ、食欲低下など。精神症状としては、無気力、頭が重たい、いらいら感、頭が働かない、不眠などです。

五月病の原因には次のようなものが考えられます。①入学、入社という目標を達成することで燃え尽きてしまう②不本意な入学、入社③期待し、思い描いていた生活と現実とのギャップ④不安、緊張の連続、なじめないことへの焦り⑤まじめ、几帳面、内向的な性格

五月病の原因

五月病とは、新入生、新入社員が4月は何とか頑張っていたのに、5月の連休明けごろからなぜか憂鬱でやるきがなくなったり、学校や会社に行くのがおっくうになることを言います。

長引く場合は専門医に相談

環境になじめないというように、人生の転換期にうまくいかない場合です。社会生活、職場形態、人間関係、個人の生活のストレスと天いに関連しているようです。

五月病とは

西萩窪診療所長 辻 恵美子 医師

最近では中期の5月病も増えてきています。4月に人事異動などがあり、1、2カ月で新しい社会生活が営めな

に支障がないのが普通です。しかし、もし1、2カ月以上続く、日常生活が営めな

対処法は？

る、前後の因果関係が理解しにくい場合はうつ病の可能性があります。



対処法としては

- ①適度な運動、気分転換、悩みや葛藤を相談する
②十分な睡眠、バランスの取れた食事、規則正しい生活
③人がどう思うかより、自分がどう思うかを優先する
④長引くときは専門医に相談する

特に最後が大切で、心療内科、精神科を受診し、こころをなやませようとする事です。親身になってくれる医師がこの病院には沢山います。一人ひとりで悩まず気軽に相談してください。



琉球大学卒業。専門は循環器(心臓疾患・血圧)

外来診療表 (5月1日現在)

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病などです。
※名前前の前に☆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、定期的な訪問診療(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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and lists of doctors for various departments like 内科, 小児科, 産婦人科, etc.

※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連絡ください。

Table for 川島診療所 with columns for days of the week and lists of doctors.

江古田診療所 ☎03(3387)3424 中野区治道4-29-5

Table with columns for days of the week and lists of doctors.

川島診療所 ☎03(3372)4438 中野区治道3-27-11

Table with columns for days of the week and lists of doctors.

江古田診療所 ☎03(3381)5105 中野区中野3-3-1

Table with columns for days of the week and lists of doctors.

中野共立診療所 ☎03(3339)5640 中野区大和町3-3-12

Table with columns for days of the week and lists of doctors.

江古田診療所 ☎03(3369)0900 中野区中野3-17-8

Table with columns for days of the week and lists of doctors.

川島診療所 ☎03(3333)5434 杉並区西新井4-2-7

Table with columns for days of the week and lists of doctors.

大塚診療所 ☎03(3393)1866 杉並区大塚3-27-7

Table with columns for days of the week and lists of doctors.

川島診療所 ☎03(3398)0723 杉並区宮前5-13-2

Table with columns for days of the week and lists of doctors.