

健友

梅照院(新井薬師)山門
中野区新井5丁目
一五六八年建立。毎月8
の日は縁日で賑わう。

江田 喜久雄・画



医療改悪

自己負担は増えましたが

あきらめないで気軽に相談を

10月から診療所の窓口で支払う医療費の自己負担が増えています。

8月までは1割だったのに9月から2割。10月からは3割と3倍になった人もいます。こうした医療改悪に加えて増税...

私たちの暮らしは苦しくなる一方です。困った時、だれかに相談したら解決法が見つかるはず。健友会では、困った時の相談窓口を中野・杉並地域の各診療所に開設しました。

診療所が地域のよりどころに

天沼診療所では税制の変更によって自己負担が変えられることを聞き「これは大変」と管理会議で地域のよりどころ、地域の相談窓口の役割を果たそうと話し合い

ました。まず全ての在宅患者さんへ制度の変更を知らせようと手紙を出しました。それを見て区役所に相談したら住民税が大きく軽減された(Hさん)。通院患者さんの中でも、自己負担が3割になるとの通知がきたYさんが診療所窓口相談。

10月からの制度変更が拍車を

今年の4月から国民健康保険料の均等割が増え、所得が低いほど保険料の値上げ率が高くなりました。中野・杉並両区の国民健康保険料滞納世帯の比率は、今年の6月末でそれぞれ25%、20%を越えています。また介護保険料(第4段階)は

も、申請によって1割に戻った方もいます。ぜひご相談下さい。また23区中15区で実施している介護サービス料の利用者負担軽減事業を中野区、杉並区は実施していません。区民の声を制度の改善をさせよう」と話しています。

困った時は相談を

中野地域では、10月3日(火)開催された「戦争NO、増税NO」社会保障の改悪を許さない中野区民集会には500人が集まり、困難な事例などが報告され、集会アピールと今後のたたかいの決意が表明されました。

また、10月5日(木)

中野区民集会参加の友の会会員



中野区民集会参加の友の会会員

病院・診療所での自己負担が
10月から3割になった患者さんへ

あなたの年収は

520万円以上ありますか?

(70才以上の方が、2人以上の世帯の場合)

383万円以上ありますか?

(70才以上の方が、1人の世帯の場合)

- ★3割負担になったからといって諦める必要はありません!
- ★申請すれば、負担割合が1割に戻ったり、減額額がついたりします。
- ★一度、申請してみませんか?



相談窓口 ○○診療所 住所東京都○○区○○4-10-1 ☎03-0000-0000

中野共立病院2月リニューアルオープン!! 看護師をご紹介下さい

☆募集人員: 20名、夜勤できる方歓迎、45歳位まで
☆勤務地: 中野共立病院及び中野・杉並区内の診療所・訪問看護ステーション
健友会看護部(担当: 色部雅恵、内 孝子)
電話03-3387-3041(直通)
E-mail t_irobe@kenyu-kai.or.jp

(書)

また歴史認識の曖昧な首相が誕生した▼先の戦争を正しかったと思っかと思われ「後世の歴史家が判断する」と言っている。こんな大事なこと自分の言葉で言えないで日本の内政・外交の舵取りが出来るのか心許ない▼爽やかだったのは「日本に共産党があるのがうらやましい」の韓国の一女子学生の言葉だ。彼女は歴史を学んでいる▼先ごろアジア政党国際会議(36カ国50政党)が韓国のソウルで開かれた。これに出席した日本共産党の志位委員長は会議の前後も各界の人、学生らと活発な交流を展開し多くの一致点を見出した▼以前韓国を構えて訪ねたことがあるが特に反日感情に出会わなかった。そういうことを素振りに出さない韓国人を大人だと思った▼近くて遠い国は北朝鮮だが韓国は我が国に一番近い国だ。この国と正しい外交関係を持ってない原因に首相の靖国神社参拜がある。最近の新聞によれば米下院外交委員会は公聴会で靖国神社の遊就館の歴史観を批判した▼歴史認識を改められない限りアジア諸国と対等につきあうことはできない。変えられないなら早々にお引き取り願うしかない。

わたし

また歴史認識の曖昧な首相が誕生した▼先の戦争を正しかったと思っかと思われ「後世の歴史家が判断する」と言っている。こんな大事なこと自分の言葉で言えないで日本の内政・外交の舵取りが出来るのか心許ない▼爽やかだったのは「日本に共産党があるのがうらやましい」の韓国の一女子学生の言葉だ。彼女は歴史を学んでいる▼先ごろアジア政党国際会議(36カ国50政党)が韓国のソウルで開かれた。これに出席した日本共産党の志位委員長は会議の前後も各界の人、学生らと活発な交流を展開し多くの一致点を見出した▼以前韓国を構えて訪ねたことがあるが特に反日感情に出会わなかった。そういうことを素振りに出さない韓国人を大人だと思った▼近くて遠い国は北朝鮮だが韓国は我が国に一番近い国だ。この国と正しい外交関係を持ってない原因に首相の靖国神社参拜がある。最近の新聞によれば米下院外交委員会は公聴会で靖国神社の遊就館の歴史観を批判した▼歴史認識を改められない限りアジア諸国と対等につきあうことはできない。変えられないなら早々にお引き取り願うしかない。

広げよう友の会の輪！

いのちの絆は地域から



共立友の会外来窓口お誘い

10月より友の会拡大強化「月間」が全国の民医連の病院や診療所、介護事業所、薬局などで始まっています。職員と友の会は、病院建設を成功させる大きな土台として、この「月間」を位置づけ、友の会の仲間増やし5000世帯を実現しようとして取り組まれています。

牽引車は今年もぬま友の会

ぬましん友の会会長の桃田さんは、「月間」が始まる前の9月に「健友」と診療所所長・事務長・友の会会長の連名の入会

役員会で意思統一し、職員との呼吸の一致を促すこととされています。そのため、毎日診療所に顔を出し11月末までには目標を達成しようとして励まされています。

連日入会者が続く共立友の会

「いのちの絆を地域から紡ぎましょう！困ったときは24時間相談にのりますから」と訴え、現在、職員と協力して26世帯を拡大しています。「電気

の取替え」「草取り」や「親子関係の修復をどうすればよいか」など様々な相談が寄せられ、地域からの期待を裏切らずに成功の力は①まず会長がやりきる決意をし、②中野共立友の会は連日の成果をあげ、10月23日現在で83世帯の友の会員が増えています。通所リハでのお誘い、高津院長の外来での声かけ、共立友の会会長の榎本さんの知人への手紙でのお誘いなどにより成果があがっています。10月16日から友の会役員さんによる窓



昭和地域まつりで健康相談 10月22日、桃園第2小学校

「いつでも元気」一日で4部拡大
つい遅れがちな月刊雑誌「いつでも元気」の普及活動。しかし、共立友の会では、今回の「月間」で20部の拡大を位置づけ、宣伝誌を取り寄せてのぞんでいます。藤田静枝さんは窓口行動と知人宅まわりで一日で4部拡大しました。共立友の会では、「月間」に入ってから10部増えています。

(新)病院

地域のみみなさんのかかりつけ病院として

(新)中野共立病院は、「どんな病院になるのか、特徴はなにか？」など患者さんや友の会の方からよく聞かれます。来年2月オープンめざします。その内容を、高津院長と荒井建設事務局長に聞きました。

救急もしっかりしています。
(新)病院は、東京都の二次救急指定は当面受けませんが、救急対応は行います。地域の方、健友会や西部保健生協の診療所にかかっている方が急に具合が悪くなった時は、以前と同じように24時間365日受け入れていきます。

快適な療養環境と内科の総合的医療
内装の部屋割りがほぼ終了し現在壁面工事がすすんでいます。壁ができれば病室やトイレは相当広く、(旧)病院とは比べ物にならないくらい広がりが実感できます。

在宅医療を支援
健友会の診療所に長年通院されている方、在宅医療で頑張っている患者さんやそのご家族を支援する役割を果たすこと、地域や高齢者によくありがちな疾病をきちんと入院治療できる病院です。特に高齢者にとって、近くで安心して入院治療を受けられる。そしてこの地域にこれからはもっと長く住み続けられる。そんな地域と一体となった医療を新しい病院はめざります(というコンセプト)です。

地域連帯の皆に
医療情勢がたいへん厳しい中で、対応などが十分でないことも予想されます。皆さんの声をどんどんお寄せいただいて、一緒に(新)病院の中心を作り上げていきましょう」と荒井事務局長は呼びかけています。



右上・透析室
左上・4階リハビリ室 奥
左下・2・3階 4床部屋



上・2・3階スタッフステーション
下・4階外壁 白タイル



異動しました
3診療所の看護師長が変わりました。一言を添えて紹介します。

富田たみ子
やまと診療所 前・川島診療所 前・川島診療所 5年振りに古巣へ戻りました。建物は新しくピカピカになりましたが、

鈴木多加子
川島診療所 10月11日で異動しました。電子カルテから紙カルテになり、迷惑をかけるながら仕事をしている毎

加瀬綾子
看学生担当 日です。仕事面でも、人間的にも信頼されるよう努めたいと思います。

新病院が完成しても、看護師が不足だと病棟を開けません。看護師・看護学生をご紹介下さい。

歩道

妙正寺川と妙正寺公園
仕事柄不摂生な生活が続き、健康維持のために始めた散歩。今では日課のひとつになっている。夕方からの仕事のた



妙正寺池

め、散歩はいつも昼近くから。中野区大和町の自宅から妙正寺川沿いを黙々と歩くこと1時間。妙正寺川沿いは静かな住宅街が続いており、武蔵野の面影を偲ばせる場所でもある。最終地点は杉並区にある妙正寺公園である。広さは、12、444㎡。池には噴水が3基あり、運が良ければ噴水が上がるのが見られる。妙正寺



池には水鳥も多く生息している。以前は豊かな湧水があったが、いまは自然に湧き出る水は減り、井戸から汲み上げた水を利用しているという。春のソメイヨシノはもろろん、公園手前から300ほど続く枝垂れ桜は見事で、心を和ませてくれる。また、区立鷺宮体育館からしらすきホーム付近の蝉しぐれに耳を澄まし、白粉花を眺めながら歩く夏も心地よいものである。2000年の春から始めた往復2時間の散歩はもう6年も続いている。大和町在住 平野 智行

連載まんが 第40回

コジマン

走れ！ 訪問看護師



ひるば

中秋の名月を楽しむ
中野区中央
青山 豊次

健友会友の会 FAX3387-5888



かわしん友の会の「お月見会」は9月27日(水)夜、いつもの藤神稲荷神社で行われました。

飾りのすすきは中野区産、月見団子は日比野英さんの手作り。乾杯のあと、うた、踊り、おしゃべりでにぎわいました。参加者は35人、川島診療所からも、所長、事務長らが参加しました。

地区まつりに参加

やまと診友の会
秋晴れの10月15日、やまと地域まつりに参加しました。地域の人たちが一丸となって地域まつりを続けています。青年や子供の参加が多く、明るく頑張る姿や笑顔から元気ももらいました。



やまと診療所は友の会員と職員6人が参加し血圧測定を行いました。30人の方が測定に来られました。友の会入会者もありました。(富田)

健康教室と映画会

杉並区西荻南
宮下幸四郎

10月7日土曜午後。西荻窪診療所通所リハ室で、「健康教室」(サプリメントについて)講師・西荻みなみ薬局長遠藤みゑ子)と「映画会」(T H E 有頂天ホテル)を行いました。18人の参加

戦争は全生活を破壊

中野区東中野
勝又 嘉子
私の青春は戦争、戦争でした。満州帝国建国の昭和7年、夫の赴任地の中国内蒙古で新婚生活スタート。軍関係者以外は現地の人たちと同様の苦しい生活で、新聞が報じるままに日本の勝利を信じ切っていました。



8月8日、男性全員が行き先も目的も知らされないまま召集され、男は一人もいなくなりました。8月15日終戦。3日後に帰国命令。砂漠を渡り万里の長城を越え北京へ。寒くて辛い日々でしたが、中国人はやさしく接してくれました。でも米軍がやってきてからは地獄。日本人は城壁の外へ追いやられ、寒さと飢えと病気で毎日誰かが死んでいきました。

嫌われ松子の一生

心に残る映画この1本



奥沢 拓

松子という女の転落の人生を笑いと涙でダイナミックに描いた傑作。川尻松子(中谷美紀)という女の53年間の生涯を歌や踊りを入れ、また時に漫画チックに斬新な手法で描いている。皆か

ら嫌われたと言っても子どもの頃には可愛がってくれた父恒三(柄本明)も、またそれなりの恋いもあったのである。なぜ皆から嫌われるようになったかと言えば、少し抜けていて、ドジで・・・こんなバカっぽい役を中谷美紀が演るとは、演れるとほっぽりとした驚きだった。松子のような人間が身近にいれば実際に

は迷惑な話だろうが、また自分は松子のような人間ではないと断言できる人も余りないだろう。ラストには哀れな死が待っている。嫌われ松子を待ち続ける父親像が胸にしみた。
原作 山田宗樹。脚本 監督 中島哲也。130分
筆者
版画家・詩人・作家

私は子供連れだったため優先的に引き揚げ船に乗りました。船は油輪送船で魚雷をよけながら進むので揺れがひどい。薄暗い船底に詰め込まれ、悪臭と船酔いと空腹に耐えながら10日間かかって帰国。船の中でわが子を病気で亡くし水葬に。悲しくて涙は出ませんでした。上陸時に支給された千円は弁当を2度買ったくらいおしまい。預金通帳も取り上げられました。窓から出入りするようになすし詰めの列車で故郷に帰り、日本の生活が始まりました。引き上げの重圧のせいか間もなく肺結核に罹り、脊髄カリエスを患い、10年間寝たきりの生活が続きました。今年四月に介護保険法

が改悪され、現在は要支援1でベッドは自費で買い取り、ヘルパー週二回90分ずつになりました。これでは喘息持ちの一人暮らしの83才のバアチャンは安穩に暮らしていかれません。「元気で暮らしたければカネをだせ」ということでしょうか。「元気をカネで買う世の中になんか長生きしたくないですねえ。」

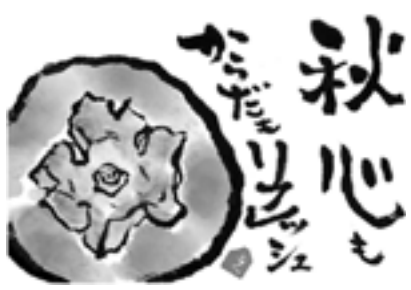
年をとり
いつか知らずに
ボケますよ
二・仲間がいなくて
一人だけ
いつもする事
ない人は
夢も希望も
年もとらずに
逃げて行く
ボケますよ
三・お酒も旅行も
嫌いです
大嫌い
お金とストレス
貯める人
皆の二倍も
ボケますよ

ボケます小唄
(お座敷小唄替え歌)
新宿在住 K・S
一・何もしないで
ぼんやりと
テレビばかりを
見ていると
のんきな様でも

第11回友の会
まつりのお知らせ
●作品展
11月13日～15日
なかのZEROホール
●芸能まつり
11月29日(水)
12時～16時30分
中野芸能小劇場
踊り、歌、民謡など

俳句

素通りし 神社の前を 神無月
中野区南台 鈴木 梅子
有珠山の 地熱いまなほ 山の萩
中野区中央 米山あつ子



中野区 金子恵美子

今月の健康



1970年代から人のつながりが健康に影響を与えるという研究が蓄積されてきました。1979年に現在でもしばしば引用されるパークマンとシムという学者による研究報告がなされています。社会的なつながりを、結婚の有無、家族や友人との接触頻度、教会に行くか、何らかの団体の活動参加の有無という指標で人のつながりの強さを分けて検討したら、9年後に、例えば60歳台女性でもっともつながりの弱い人は、もっとも強い人の3倍死亡が多く、男性では約2倍多いというものです。

人のつながりは健康をもたらす

中野共立診療所 伊藤 浩一 医師

社会的つながり
は長生きの要素

その後同様な研究が各地でされており、社会的なつながりが死亡を減らすことは一致した結論になっています。社会的なつながりが豊かであることが、高齢で日常生活が難しくなることを防ぎ、認知症、うつ病、長期の施設入所を減らすことがわかっています。また心筋梗塞になった後に、つながりが強い人は、つながりが弱い人よりも5分の1の死亡率という報告もありま

ることに亡くなる割合が29%ずつ減ったという報告もあります。社会的な活動では、ボランティア活動の効能もいわれています。年間100時間(週2時間)以上程度のボランティア活動は、例えば死亡を減らす、60歳以上でうつを減らす、生活の満足感を高めるなどの効果があり、役割を持つことがよいと解釈されています。しかしボランティアもやりすぎると負担になりよくないようです。

友の会でも多く
のつながりを

2005年国民生活基礎調査では、世帯数は増え、平均世帯人員数は減りつづけ、1世帯あたり2.68人、日本全体で4704万世帯のうち1588万世帯(24.6%)が一人暮らしです。65歳以上の高齢者のいる世帯では、一人暮らし世帯は1995年17.3%、2005年22.0%と5%弱の増加ですが、世帯数は220万世帯から407万世帯と2倍近くになっています。一人暮らし世帯や老夫婦二人暮らし世帯も増える中で、社会的なつながりを強めることは亡くなることを予防する効果が期待できます。今、友の会を増やすことは、友の会を通じて人と人とのつながりが強まったり、友人が広がりたり、あるいはボランティア活動に参加することで、健康をもたらすことになりま

す。進行した乳がんでは、友人が多い人の方が治療成績がよいとする報告もありますが、一方効果がないといった成績もあり、癌に関しては結論が出ていません。

社会的なつながりの評価は、米国ではパークマンとシムの用いた指標が基本になっています。結

外来診療表

(11月1日現在)

休診・変更の場合がありますので、電話または受付・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。
 ※名前の上に☆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
 ご意見・苦情メール r_konisi@kenyu-kai.or.jp
 (※新型以外の内科・眼科は予約制です。急患については随時お受けいたします。お近くの職員におたずねください。)

	月	火	水	木	金	土	
8:30 11:30	今泉 伊藤(1時-) ☆盛口	☆中根(血液) 齊藤 ☆藤井(糖尿病) 伊藤一哉 ☆盛口	高津 ☆金子 ☆早坂(呼吸器) ☆辻	大山(循環器) 南(甲状腺) 川村 (第1・第3) ☆高木三貴	安藤(循環器) ☆金子 高津(1時-) 山田(消化器) 松水(呼吸器) (第2・第4) 膠原病外来	伊藤(第2・4) 松水(呼吸器) 奇数週 (11時-午後外来) ☆藤井(糖尿病) 奇数週 岩田(神経内科) 伊藤一哉 新井	
12:30 4:30	松水(呼吸器) 今泉 ☆盛口	伊藤(腎) ☆盛口 伊藤一哉	休診	大塚(循環器) 大山(循環器) (11/11休診) (12/11休診) ☆長谷川 伊藤一哉	山田(消化器) 高津 ☆藤井(糖尿病)	休診	
4:45 7:00	松水(呼吸器) ☆高木美幸	休診	安藤(循環器) 山本親正	休診	☆藤井(糖尿病) 山田	休診	
8:30 11:30	山本	高橋	五日市	休診	山本	外科医師	
8:30 11:30	堀江	北濱 (膝・肩関節専門)	休診	土居	丸山 (~10時30分 まで受付)	北原 (育種・育種専門)	
12:30 4:30	(2時間始) 山本	(2時間始) ☆廣瀬	休診	(2時間始) ☆川名	(2時間始) 村松	休診	
12:30 4:00	休診	(2時間始) ☆渡辺	休診	(2時間始) ☆渡辺	休診	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連絡なくお電話下さい。

川島診療所 ☎ 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 塩澤(往)	☆佐藤 近藤	☆佐藤	☆佐藤	近藤(第1・3) ☆佐藤(第1・2)
1:30 4:30	☆佐藤	☆佐藤 塩澤(往)	☆佐藤 近藤(往)	☆佐藤	☆佐藤 塩澤(往)	
5:30 7:30					塩澤	

江古田沼袋診療所 ☎ 03(3387)3424 中野区沼袋4-29-5

	月	火	水	木	金	土
9:00 11:30	川村(内)	川村(糖)	福田(糖) 川村(往)	澤田(胃)	坂本(内)	小川(内)
1:30 4:30	坂本(内)	川村(内) 禁煙外来(予約)	休診	坂本(内)	坂本(内)	

川島診療所 ☎ 03(3372)4438 中野区弥生町3-27-11

	月	火	水	木	金	土
9:00 12:00	澤田(内・外)	住友(内・アレルギー) ギョウカマチ	☆並木(内・呼) 澤田(往)	樋口(内・糖)	澤田(内・外) 坊内(糖)	乙里(内)
2:00 4:30	澤田(内・外)	澤田(内・外) 富岡(整)	休診	澤田(内・外)	☆七海(内・糖) 澤田(往)	
夜間 6:00-7:30					澤田(内・外)	

城西診療所 ☎ 03(3381)5105 中野区中野3-3-1

	月	火	水	木	金	土
9:00 11:30	☆中根(内)	☆園田(糖)	☆中根(内)	☆中根(内)	☆中根(内)	小谷(内)
1:30 4:30	☆中根(内) 田代(漢)予約制	☆中根	休診	☆中根(内)	中根(往)	
夜間 5:30-7:30			☆中根(内)			

やまと診療所 ☎ 03(3339)5640 中野区大和町3-3-12

	月	火	水	木	金	土
8:30 11:30	安藤(糖)	安藤(糖) 富岡(整)	藤井(内)	竹崎(消) 安藤(往)	根本(内)	☆関澤 安藤1・3(往)
1:30 4:30	☆山本(内) 安藤(往)	☆新井(内)	安藤(糖)	安藤(糖)	安藤(糖)	
夜間 5:30-7:30				☆服部(内)		

桜山診療所 ☎ 03(3369)0900 中野区東中野3-17-8

	月	火	水	木	金	土
9:00 11:30	伊藤(内)	磯部(内・糖)	宮城(整・内) 伊藤(往)	伊藤(内)	新井(内・糖)	土屋(内)
1:30 4:30	伊藤(内)	安藤(糖) 山科(往)	竹崎(内・消)	休診	☆東原(内)	
夜間 6:00-7:30					竹崎	

西荻窪診療所 ☎ 03(3333)5434 杉並区西荻南4-2-7

	月	火	水	木	金	土
8:30 11:30	☆辻	竹崎	伊藤	☆辻	松下	☆松岡
1:30 4:30	中西(内・小) ☆辻(往)☆奥貫(眼)	☆辻 平川(整)	休診	☆辻 中西(往)	☆辻(往) 新井	
木のみ(1:30-6:30)				中西(内・小)		

天沼診療所 ☎ 03(3393)1866 杉並区天沼3-27-7

	月	火	水	木	金	土
9:00 11:30	黒川(内)	中村(内糖)	竹崎(内消)	玉城(内消)	☆藤井(内糖) 竹崎(往)	竹崎(内消)
2:00 4:30	高田(内) 宮城(整)	齊藤(内) 竹崎(往)	休診	☆鈴木(内)	竹崎(内消)	
夜間 5:30-7:30		竹崎(内消)				

桃井診療所 ☎ 03(3398)0723 杉並区荻窪5-13-2

	月	火	水	木	金	土
9:00 12:00	☆石澤	上岐 ☆小林	上岐 ☆栗野(往)	☆小林	☆藤原	小浜
2:00 4:30	伊藤浩一	上岐	休診	☆細谷 小林(往)	小浜	

※月曜日及び金曜日の午後は午後3時から午後7時まで受付