

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

# 友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行  
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール: a\_nozawa@kenyu-kai.or.jp  
Tel: 03-3386-9139

## くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごとなど、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

## 五日市憲法草案が輝く

マイクロバス2台33人 日帰りの旅 8/2

深澤家土蔵の前で



### 言葉で言い表せないこの旅の感銘

幾千年も伝承されてきた命の源を次の世代につなぐべく、自然に真摯に向き合いたい。

自然と共生しながら祖先是伝統文化を育み、社会生活を営んできた。日本に限らず、生命すべてが地球に生かされている。

この憲法草案作成の母体となった「五日市学芸講演会」での世界的視野にたつ、民主的・科学的な学習討議のやり方は今日でも学ぶものが多い。この講演会に私設図書館と言われる程、たくさんのお書や資料を提供した小さな村の世襲名主の深澤親子と五日市に教師として来た千葉卓三郎によって作られた「五日市憲法草案」。



今、五日市憲法草案が輝く  
鈴木富雄・著 350円  
是非ご一読を!!

西岡 幸子 (82歳)

民主主義の根幹である、人権のすべての条文は今日の平和憲法に通じるものです。人の命より企業の利益優先の財界やそれに群がる官界の政治家にこそ熟読させたい。みなさま、「五日市憲法草案が輝く」に詳しく

今井先生も「DO IT」Tシャツで



「スマイルなかの」35人 8/9

## 平和のつどい

昨年引き続き、岩波書店元専務の今井康之さんを迎え、「出版界からみた日本の危うい状況 3・11以降の国をどのように再建するか」と題して話されました。ベトナム戦争が終結した1975年を境に、読むべき出版物が売れなくなり、歴史と現実を批判的に捉える力の衰退など、今日の危うい日本の状況をあらゆる角度から分析しました。現在、毎週官邸前に集う一般市民の行動を、新しい運動として息を吹き返す、希望が見えると語りました。

さよなら原発10万人集会 代々木公園 7・16



「炎天下に全国から17万人。原発はいらない!」「子や孫が生きていける日本を!」

7・29脱原発 国会大包围網行動



大飯原発再稼働に反対する20万人が国会を大包围。キャンドルライトを掲げ「再稼働反対!」「原発なくせ!」と歴史に残る大合唱。



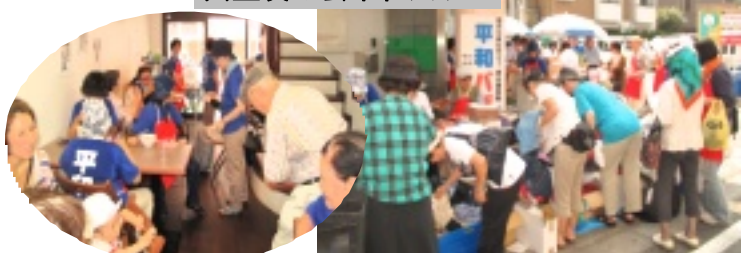
榎本会長夫妻も

原水爆禁止世界大会壮行会



8月1日の壮行会で団長の関川先生はじめ代表団に、みなさまから寄せられた千羽鶴と一緒に、金額平和の願いを託し、手渡しました。ご協力ありがとうございました。

共立友の会平和バザー



7月26日の猛暑、原水爆禁止世界大会(広島)へ代表団を送り出すための平和バザーが共立診療所前で行われました。1ヶ月前からバザー品の協力の呼びかけに炎天下の中、会員の方々からたくさん生活雑貨が友の会に持ち運ばれました。当日は友の会役員総動員で立ち働き、生活雑貨、産直野菜・果物、すいとん、スイカ、飲物、手づくりパン、花など合計79、211円の収益になりました。

### お知らせ

平和映画会「第五福竜丸」  
8月21日(火)14時半~  
共立診療所4階

広島を舞台に原爆による惨劇を描いた社会派ドラマ  
出演: 宇野重吉 監督: 新藤兼人  
乙羽信子 1959年 109分





# 初心者歓迎 気軽にどうぞ

## 卓球サークル

2年ほど前に「ピンポンでいいよ」と始まった卓球サークルもコーチの教えもあり、いまでは結構激しい打ち合いをしています。卓球サークルの楽しさも仲間たちに伝わり、新しい人も増えていきます。

3月には 共立・天沼・西荻各診療所友の会チームで卓球交流会を行いました。今後も定期的に行う予定です。



第1・3月曜日 10時～  
共立診療所4階  
会費1000円/月

## 英会話教室



How much is it?

3月から英語教室を担当させていただきます。英国の学校で教えている基礎を日本語の説明で補いながら、ゆつくりしたペースで学習していきます。

第2・4週の水曜日の午前10時半から1時間、診療所の4階で集まっています。

習っている人の目的はいろいろですが、英国と日本の生活習慣の違いに驚いたり、納得したり、英会話のやり取りで大笑いになることもしばしばです。気軽に覗きにいらしてください。

(高橋・コルソープ 美樹子)  
会費1000円/回

# 心強い限りです

### 住民の健康を守る

### 地元の病院・診療所

中野打越町会  
会長 藤田 暉夫



当中野打越町会の住地中央に、中野共立診療所と共立病院があります。町会員の健康

第一を願って、守ってくださる所、まさに心強い限りです。

小生も診療所内で顔見知りの方が多く、拙宅から百二十歩で行ける処が診療所と病院入口です。町会員の健康

社秋祭りの折は、町全体の神輿渡御の時、一休み場所を、どうぞと気持ちよくお貸し下さったり、その上冷たいものなどをご用意して下さいます。祭りとおあわせて同じ日に共立健康まつりを一緒にされ、多くの方々が楽しんでいきます。



「ほのぼのグループ」のみなさん  
右は代表の宮越好子さん(87歳)  
(中野共立病院 事務長 荒井 均)

## 助かっています 布切れの提供



昭和地域センターのボランティアサークル「ほのぼのグループ」は、主に昭和地域まつりのバザーで販売する手づくりの「座布団」「お人形」「手さげ」など手芸品を作る活動をしています。

また、リサイクルで、家庭で不要となった布を集め、きれいに切りそろえ、一年分を段ボールに収納し、保管しやすいよう共立病院に提供していただいています。使い捨て出来るので病棟で大変重宝しています。

この活動は10年以上前から続いていて、毎年8月に納めていただき、今年の引き取り日は猛暑。みなさん汗をかきながら運んでくださり、本当に頭の下がる思いです。職員はもちろん患者さんからもとても喜ばれています。これからもどうぞよろしくお願ひします。

診療所の方々の応援 一杯の心であります。町会にどんなにプラスになつていくか、お礼の言葉もありません。

患者の一人として私も、共立診療所の看護師さんの張りのある明るい言葉、入口から出口まで、納得のいく笑み、「生き生きとした対応」だと常に感じしております。

また、病院隔々まで、丁寧に磨かれた院内の雰囲気は「ありがと」の言葉であります。健康管理と一口では言い送るための後押しをし

一、高齢者の支えあい運動、生活の見守りとお心してお付き合ひ出来る機会を作る。

二、防災防犯強化運動で、夜まわり、防犯訓練の実施。

三、町会全体の活性化として、毎秋盛大な町会祭礼であり、ピープルガーデンの前進です。

# 下痢について

中野共立病院 医師 関川 三四郎



慢性下痢の原因は多岐にわたる。今回は慢性下痢です。慢性下痢は急性下痢と違い食あたりなどの感染によるものが少なく、自然に治るものも少ないです。また原因となる病気も多岐にわたります。そのため下痢の



下痢以外の症状も重要です。皮膚変化、関節痛、口内炎などを伴えば炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)が疑われます。炎症性腸疾患は免疫の異常で消化管粘膜に炎症を起こして潰瘍を起こす病気です。腹痛や下痢、発熱、体重減少も伴い、日常生活の質の低下もつながらります。炎症性腸疾患は食生活の欧米化に伴い、今後増加することが予想されますが、すぐれた治療法が確立されてきており、治療を継続することで健康な方とほぼ同様な生活が送れるようになってきています。

慢性下痢は4週間以上の下痢と定義されており、したがってこれまで下痢が日常的にあつた下痢とつまく付き合ってきた方もたくさんいらっしゃるかと思ひます。しかし、便の回数やにおい、形などが変化してきた場合は大腸がんの徴候の場合もあります。

慢性下痢は4週間以上の下痢と定義されており、したがってこれまで下痢が日常的にあつた下痢とつまく付き合ってきた方もたくさんいらっしゃるかと思ひます。しかし、便の回数やにおい、形などが変化してきた場合は大腸がんの徴候の場合もあります。

一人で悩まず 早めの相談を

診断のためには患者さんからの話がとても役に立つのです。下痢がいつからあつて、その頻度、性状(水様、泥状、普通便や便秘のこともあるか、血が混じるかなど)、腹痛の有無、体重減少の有無は最も重要ですが、例えば

電車に乗ったり、学校や仕事中に下痢が頻回で排便後には腹痛が軽快し、休日は症状が軽快している方は過敏性腸炎が疑われます。ストレスが原因のことが多いですが診断のためには他の器質的疾患(大腸がん、炎症性腸疾患など)を除く必要があります。

長引く下痢はつらいものです。また原因を見つかるのに時間がかかることもありますが、治療可能な疾患が多いのでひとりで悩まずに早めの相談をお待ちしております。

