

健康づくり 生きがいくくり 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



昭 泉 オ 沖 城 那 宮
衆 奈 ナ オ 縄 覇 宮
議 員 員 員 員 員

1400人が集まった出陣式で政治生命をかけ決意表明する翁長氏

府と翁長氏の激戦でした。新設の壁を越え、地建設を許さない争点に、保守、革

府と翁長氏の激戦でした。新設の壁を越え、地建設を許さない争点に、保守、革



左から山口さん、ハンドマイク宣伝初デビューの山本副院長、榎本会長、職員の中西さん

出陣式の当日、ブルーの「平和Tシャツ」を来てい

12月の総選挙で沖縄に続く勝利を勝ち取り、平和の日本へとかじを切り替えましょう

素晴らしい紅葉を目に焼き付け、大満足の旅行が出来、キャンセルせずに本当に良かったと感謝の気持ちでいっぱいです。みなさま有り難うございました。

新基地建設許さないオール沖縄県民の意志

氏が360、820票を獲得して圧倒的に勝利した。

安倍政権の「戦争をする国づくり」に審判を下し、沖縄と日本の歴史を変えようと、民

連日、チラシの全戸配布や街頭でのハンドマイク宣伝、マイカー

「頑張つて！」とか、手を振る人もたくさん

胸が熱くなりました。選挙戦の最中に「オスプレイ」の轟音や、

富弘美術館は、心がホッとする優しい素敵な絵と文章に癒されました。

沖縄知事選

翁長氏が歴史的圧勝

健友会も沖縄支援へ

共立友の会も榎本博会長や役員

出勤者への朝の手ふりなどフル回転で行動しました。

「東京から応援に来ました」というと、感激

翌日は何度も日光には行ったのに、初めて二荒山神社を参拝。とても心が洗われました。



第19回中野・杉並健康友の会まつり

一年間の練習の成果 生き生きと

健友会の全友の会(9つ)が集まり、芸能まつりが11月19日なかの芸能小劇場で開催されました。入場者は立ち見が出る程の265人。サークルを中心に26演目、共立友の会は7演目が一年間の練習の成果を発表。みんなが一生懸命生き生き努力している姿に、観ている方も楽しくなり感激したと感想がありました。

白扇会の「祇園小唄」



優雅なフラダンスで南国気分



Let's speak English! サークル「英会話」



挨拶し最後まで観覧した山田院長



米寿を祝い振袖姿でマジックをする南波茂子さん



息の合った「野崎小唄」藤の会のお二人



フィナーレはコーラス花水木のリードで「花は咲く」「ふるさと」を全員合唱



仕事の合間に練習に励んだ職員の「ソーラン節」



「太極拳」照明効果でバッチリ

フルートの調べにのせて平和の詩を朗読

友の会旅行

日光・鬼怒川 右も左も紅葉真つ盛り!

今年の共立友の会旅行は、近くでゆっくりしたいという声に

紅葉を目に焼き付け 大満足の旅行

の大歓迎(笑い)を受



中野区中野 井上 孝子



戸村に行つた時はまだ木々は青々としていた

健康ウォーク

狭山公園

真つ赤に輝くもみじ
秋の風心地よく

11月27日、前日とは打って変わり、空が抜けるほど秋晴れの中、31人が狭山公園の紅葉を楽しみました。トウカエデやトチノキなど、黄色や橙に変わった林を抜け、現れたのは真つ赤に染まったトウカエデと落ち葉の真紅の絨毯。「きれいね」「最高!」と感嘆の声。多摩湖に接する堤防からは、雪化粧した富士山とスカイツリーを同時に眺めることができ、晩秋の秋風も心地よく、晴れ晴れとした1日を過ごしました。



みんなで「もみじ」を輪唱



投稿欄

「街頭寸景」

ジジの手に手首結わえてソロリ行く
夫婦絆のいと微笑まし



省みて
されど今杖を頼りの吾が身かな

短歌・川柳・画
中野区野方 太田 道也さん (88歳)

私たちの仲間

身近で頼りになる

安心の共立病院



薬師あいロード
商店会振興組合
理事長 星野 新一



日頃は薬師あいロード商店街をご利用いただき、ありがとうございます。
毎年恒例の「あいロードまつり」では共立健康友の会がまちなか健康相談コーナーとしてご出店していただき、そこでの健康診断や健康相談は、地域の皆様から大変喜ばれています。あいロード商店街を代表しまして、改め

て感謝申し上げます。
あいロード商店街には大正時代から商店が並び、新井薬師の参道として賑わい、地域の皆さんに愛されてきた商店街です。
20年ほど前に商店街の名称を公募して、新井薬師が眼病治療にご

利益があることにちなんで「目のEYE(あい)と「愛」をかけてあいロードという名が付けました。
昨年は、街路灯をLED化する際にそのデザインも参道のイメージに変えました。最近

このように共立病院とあいロードは、長い間、地域の中で深くつながりながら歩んできました。身近に頼りになる病院があることは地域の皆さんにとって
ありがたく安心です。
今後とも地域の頼りになる病院であってほし

あいロードまつりで血圧・体脂肪・骨密度測定等をする職員と友の会



歴史と新しさが融合する商店街として賑わっています。
以前は、あいロード商店街の先に共立病院の看護師さんの寮があり看護師さんたちが勤務の行き帰りにあいロードを通っていたのが懐かしく思い起こされます。

11月頃から寒くなってきたせいか、外来にかぜをひいたと受診する人が増えています。
ところで「かぜ」の定義はなんでしょうか？
世間では、「かぜ」又は「かぜ気味」という言葉がかなり広く使われている印象を受けますが、医学的には「かぜ」又は「かぜ症候群」の定義は「様々なウイルスによつておこる症候群で良性の自然軽快する症候群」のことで、そしてその症状はせき、鼻水、のどの痛み、3つの症状が同程度に存在する病態です。
ウイルスに対する特效薬はないため対症療

かぜについて

中野共立診療所
医師 山田 洋之



法(症状を緩和する治療)で様子を見てほしい。7〜10日間よくならない場合は、
問題はこの経過が良くならない場合です。このような場合は2次感染といつて、「かぜ」によつて抵抗力が落ちた身体に2次的に細菌が侵入して炎症をおこした場合は、最初から細菌が入っていた場合が考えられます。
「せき・痰」の症状が続く場合は、細菌性の気管支炎や肺炎を考慮



要です。以前ある病院の内科外来で38度台の発熱が続き、連日インフルエンザの検査をしたがインフルエンザは陰性だったため「かぜだろう」ということで解熱剤のみの投与をされて自宅に帰され、それでも発熱がつづいたため内科外来を再度受診された方がいました。
発熱の原因が不明のため血液検査と尿検査を行いました。結果、急性腎盂腎炎と診断し入院となりました。
せきや鼻水などの症状があれば「かぜ」という診断でよいのですが、感冒症状がないのに発熱がつづく場合は血液検査や尿検査などをして発熱の原因をつきとめなくてはなりません。
このような原因不明の発熱を「不明熱」といいますが、外来でよくみられる「不明熱」の原因疾患としては①急性腎盂腎炎②肝膿瘍③感染性心内膜炎などがあります。
いずれにしてもインフルエンザ検査で陰性の場合、安易に「かぜ」と診断せずに発熱の原因をつきとめる検査を行うべきであると考えます。

「せき」や「痰」の症状が続く場合は、細菌性の気管支炎や肺炎を考慮
「せき・痰」
「のどの痛み」が主症状の場合(せきや鼻水があまりない場合)は咽頭炎や扁桃炎(扁桃腺炎)が考えられます。この場合は細菌性のことが多いです。「鼻水」が主症状の場合はアレルギー性鼻炎の可能性が最も高いですが、膿性鼻汁や頭痛を伴う場合は副鼻腔炎の可能性もあるの注意が必要です。
次に「発熱」だけが症状の場合は注意が必

「のどの痛み」が主症状の場合(せきや鼻水があまりない場合)は咽頭炎や扁桃炎(扁桃腺炎)が考えられます。この場合は細菌性のことが多いです。「鼻水」が主症状の場合はアレルギー性鼻炎の可能性が最も高いですが、膿性鼻汁や頭痛を伴う場合は副鼻腔炎の可能性もあるの注意が必要です。
次に「発熱」だけが症状の場合は注意が必

「のどの痛み」が主症状の場合(せきや鼻水があまりない場合)は咽頭炎や扁桃炎(扁桃腺炎)が考えられます。この場合は細菌性のことが多いです。「鼻水」が主症状の場合はアレルギー性鼻炎の可能性が最も高いですが、膿性鼻汁や頭痛を伴う場合は副鼻腔炎の可能性もあるの注意が必要です。
次に「発熱」だけが症状の場合は注意が必

