

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

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

私の 思い出を 思い出して

誰にも人生の中で、忘れられない思い出があるのではないだろうか。

今年、戦後70年。現在70歳以上の方々は、戦前、戦後の苦しい時代を身をもって体験してきた生き証人です。

今回、アンケートで「忘れられない思い出」と題して友の会会員に寄稿していただきました。

長い道のりの中で、心に残る思い出は人さまざまですが、二度と悲惨な戦争を繰り返さず、平和な日本であり続けたいものですね。



2・26事件

塩原 美恵子 91歳

昭和11年2月26日。私は小学6年生。その日は私立中学の入学試験で教室は空席が多く自習をしていました。・・・と、開成中学校を受験し戻ってきたE君が息をはずませ「大雪の朝の戒厳令下の東京の街の様子」を先生に報告しました。先生は何も言わずそそくさと職員室に行かれました。若い軍人らが蜂起して時の政府の要人を襲い銃殺した「2・26事件」だったと後に知りました。



車が近づき「最敬礼！」の聲がかかりました。私はせっかくのチャンスだから、天皇と皇帝の顔を拝見しようとした。その夜、明治生まれの父から、「それは不敬罪にあたる」と叱られました。その父の顔も優しかったが、日本の大規模侵略の野望が着々と進んでいたことを、これも後になって知りました。

それより、少し前、満州国の皇帝が来日。私は小学生の代表として宿舎の赤坂離宮（今の迎賓館）でお出迎えの列に並びました。馬

その夜、明治生まれの父から、「それは不敬罪にあたる」と叱られました。その父の顔も優しかったが、日本の大規模侵略の野望が着々と進んでいたことを、これも後になって知りました。

集団学童疎開

岡松 隆子 81歳

私の思い出は、やはり小学5年の集団学童疎開のことでしょう。敗戦の前年、東条内閣の命令で田舎のない人は全員親から離れ疎開するように決められ、福島の子供が温泉旅館に入り込みました。夜になるとお月様を見ながら

18歳の思い出

小野寺 テツ 78歳

左手に通学カバン、右手は女の人の二の腕を抱え、ゆっくり散歩をしていました。通常は上級生の4年生の任務が、その日はなぜか1年生にまわってきたのです。女の方と「花、かわいいね」等と話したのを覚えています。



あのニコツとした笑顔がうれいものですね。

米国の学校

板倉 肇 79歳

電気が通っていないので、暗いランプでの生活です。ノミ、シラムミにたかられかきむしった跡が栄養失調のためおできになり、今も跡が残っています。お腹がすくので、イナゴや松の実、いたどり、つつじの花をつぶして食べました。

30数年前、米国のアイオワ州の郊外にあるコミュニティ・スクール（中等教育）で研修を受けた時の思い出である。米国の息子たちは「親は越えられないもの」「古きものより新しきもの」と開拓の歴史が進取の気性を生んでいるのかもしれない。

①米国の学校では教師が自分の教室を管理している。生徒たちが教室を移動する。ユニークなのはベルが鳴ると、終了と同時に次の開始でもある。

②放課後、日本の学校は何れかのクラブに所属しなければならぬが、米国では学校は授業中心で、課外活動はコミュニティのクラブチームで活動する。その結果、日米の教師の負担の差は計り知れないほど大きい。

花火はダメツ

飯島 登 90歳

永年、営業した店を閉じたら共立病院の人が来て、「友の会をやりましょう」と言われた。僕はバラック建ての城西診療所の頃から世話になっているので二つ返事でOK。

その頃は毎春秋に「友の会まつり」という運動会みたいな催しが行われていた。



その年の会場は新井小学校の校庭。調子に乗った僕はY子さんと相談して、浅草で花火を買ってきた。頃合いを見はからってドン・ドン・パチ・パチと花火が空に。会場から喝采があつたが主催者からのマイクで「火の気は禁物ですッ」とお目玉。若気の至りと言うのかな。

敗戦と地震

太田 道也 89歳

信じていた祖国の勝利が無惨な禍根を残して敗戦で終わり、一年後は南海大地震に遭った。満州生まれの私は一度も地震を経験したことがなく、この台地が揺れ動くことなど信じられない驚きであった。多くの建造物が崩壊し、身近に悲惨な犠牲者の状況を目の当たりにした。

これら、極限の人災と天災に現世の無情と儂さを思い知らされ、前途への漠然たる希望は無惨に打ち砕かれた。人生の岐路にある十九、二十の心には己の好きなことをやるしかない、絵を描くだけだと心に決めた。生活は一人なら何とか食っていける、そして東京に飛び出して来た。今日あるのは敗戦と地震が自覚をもたらさず、以来68年を経た今なお、鳴かず飛ばずの無名の絵描きで生きている。

共立友の会 新春旅行 寒川神社・伊豆畑毛温泉



1月22日、共立病院の山本英司副院長と看護師の藤村真希子さんに同行してもらい41人で新春友の会旅行に行ってきました。

八方除けで有名な寒川神社は、神門には迎春の

神話ねぶた(写真上)が飾られているのが特色で、参加者は「以前から来たかったので参拝できて本当に良かった」と晴れやかでした。

伊豆・畑毛温泉のお湯も柔らかく、いつまでもポカポカ。マジックや太极拳の余興も楽しめました。

沼津御用邸記念公園にも寄り、バスの中では景品がいっぱいビンゴゲーム、旅行で印象に残った言葉の俳句遊びで笑いあい、楽しみながら帰路につきました。

映画上映会

本気の映画 「日本と原発」

健友会と中野共立健康友の

会の共催で、映画「日本と原発」が2月2日(月)

と原発」が2月2日(月) 昼と夜の2回、中野ゼロ視聴覚ホールで上映されました。

弁護士でもある河合弘之監督(写真)は舞台挨拶で、みんなに原発の問題を本気になって考えてもらいたいから、本気で作ったと映画製作の経緯を熱く語りました。

海外の100位ある映画祭にも出品し、賞を取



り、世界の人たちに危険

必見です。

原発の問題をあらゆる角度から、論理的でわかりやすく描き、ユーモアもあり、2時間15分の長さを感じさせません。今話題の新垣隆氏が作曲したオリジナル交響曲も映画のコンセプトと一致し、心をとらえます。多くの方に見てもらいたい映画です。全国各地で上映中、

私たちの仲間

友の会の皆様、お元気ですか。春が待ち遠しく感じられる今日この頃です。

中野共立病院や上高田訪問看護ステーションで働いていた、浦野さとみ(作業療法士)です。区議会へ送っていただき、4年がたとうとしています。

「家の前の道路がでこぼこして、転倒しそう」「青信号の時間が短く、信号を渡りきる前に赤になる」「リストラにあい、来月からどうすれば」など、区議になつてから生活相談は4

皆さんの切実な声を 議会に届けつづけます



中野区議会議員(日本共産党) 浦野 さとみ

20件を超え、どれも切実です。相談者と一緒に行行政や関係機関に働きかけ、改善を図ってきました。また「介護保険の申請」「在宅でのリハビリ」「年金は減る一方で、医療費や国民健康保険料が払えない」など、医療や介護に関する相談もたくさん寄せられています。

◇ ◇ ◇

自治体の役割は、「住民の福祉の増進を図ること」



寒風の中、訴えをする浦野さん

10億円になります。今後、中野駅南口には100mを超えるビルを2棟建て、耐震上問題がないサンプラザを壊し、区役所を移転させ、大規模再開発が計画されています。しかし、このような再開発が本当に必要でしょうか。

今、やるべきことは、区民の暮らしを応援し、切実な願いにこたえることです。区民の大事な財産である小学校など区有施設の売却ではなく、認可保育園や特別養護老人ホームの施設整備、23区で中野区だけが実施していない木造住宅の耐震補強工事助成こそ、おこなうべきです。

私の原点は、「ひとりひとりが、その方らしく生活することを支援する」というリハビリの理念です。お金のあるなしで、「命」や「健康」に格差があつては、絶対いけません。

これからも医療介護現場の実態、患者さんや利用者さん、区民の皆さんの声を議会に届け、力を尽くしていきます。

乳がん検診のすすめ

中野共立病院 副院長 山本 英司



日本女性が患う 最も多い癌

2013年の全国

データによると、乳がんは女性の癌死亡の第5位になっていますが、30歳から64歳までの働き盛りの女性の癌死亡の第1位になっています。

また、乳がんは女性が多い癌のなかで最も多い癌であり、近年増えていきます。生涯に一度は乳がんになる女性は、12人に1人とされています。

中野区の 乳がん検診

中野区では、40歳以上の女性に2年に1回の頻度で乳がん検診の案内を出しています。案内を出していません。乳がん検診で「精密検査が必要」と判定されたら、早期癌を発見できるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りのためにも、精密検査を受けよう。にしましょう。

③月経周期が短い
④閉経が遅い
⑤出産未経験
⑥高齢出産歴がある
⑦高学歴
⑧太っている
⑨家族に乳がんの人がいる
⑩良性の乳腺の病気があったことがある
⑪子宮体がん・卵巣がんになったことがある
⑫長期間ホルモン療法を受けたことがある
⑬片方の乳がんになったことがある
⑭多量の飲酒等があります。

以上の危険因子のほとんどに、エストロゲンという女性ホルモンが関与しています。乳がんの多くはエストロゲンがなければ成長できないのです。

中野区では、40歳以上の女性に2年に1回の頻度で乳がん検診の案内を出しています。案内を出していません。乳がん検診で「精密検査が必要」と判定されたら、早期癌を発見できるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りのためにも、精密検査を受けよう。にしましょう。



見できないしこりや、石灰化のある小さな癌の発見に適しています。従来は、各医療機関で視触診を行い、保健所等で乳房X線撮影を行っていましたが、今では、乳房X線は中野共立診療所をはじめとした4つの医療機関が行っています。

中野共立診療所で行えば1回の受診で、視触診と乳房X線を含めて約1時間位で終わります。

早期発見すれば 怖くない病気

アメリカでは乳がんによる死亡数が減少傾向にあります。日本では依然増加傾向が続いています。この原因の一つが、乳がん検診受診率の違いとも言われています。アメリカでは受診率は70~80%、日本では約40%、中野区では約28%です。早期で見つければ、癌は決して怖い病気ではありません。乳がん検診で「精密検査が必要」と判定されたら、早期癌を発見できるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りのためにも、精密検査を受けよう。にしましょう。