

健友

青山豊次・画



区立小学校のプレート
(中野区中央3丁目)
私の母校の仲町小学校が
この3月、廃校になった。
立派なプレート(石碑)
が白々しい。

今年、中野と杉並の被爆者の会は創立50周年。二度と被爆者をつくらない」の信念でねばり強い運動を進めてきた中野・長広会と杉並・光友会の被爆者2人から、被爆体験や健友会への期待を青年職員が聞きました。

○原爆投下
広島 1945年8月6日
午前8時15分
長崎 1945年8月9日
午前11時2分
○被爆者手帳所持者数 2006年度末
中野区233人 杉並区465人

中野・杉並区初の被爆者健診機関だからこそ

安心して相談できる健友会に

被爆を忘れようとした 共立病院と出合い変わった

中野・長広会 藤平 典さん(広島被爆)



ように両手を垂れ逃げてくる人たちが。焼け剥がれた皮膚が手先からぶら下がっていました。

建物の下敷きになり、火に巻かれた人たち。助け出そうと体を引っ張ると肉が剥がれます。救助作業のままの手でおにぎりを食べ、防火用水に浮かぶゴミをどかし、水を飲みました。

広島高等師範学校に入学し、数日後動員された仁保町の兵器工場で被爆しました。爆心地から4キロ。17歳でした。

●救助のために市内へ

ピカッ、マグネシウムを目の前でたかれたような光。「熱い」。ガラスが飛び散りました。広島方面に白、青、黒色が重なったきのこ雲が立ち上がり、街が燃えていました。同僚を救助するため市内に戻りました。幽霊の

●自分だけ生き残った

栃木県の実家に戻った後、畑で突然、寒気と体の震えがあり、吐血しました。口の中の歯肉は白く溶け始めていました。髪の毛も抜けました。急性原爆症です。

友人を助けられず、自分だけ生き残ったという思い、あの地獄を忘れた

いという思いが強く、戦後を過ごしました。

●被爆者運動に

被爆者運動に関わるきっかけは中野共立病院の職員のお誘いでした。1966年、長広会の総会に参加しました。議論を聞き、自分は戦後20年何もせず、亡くなった人に申し訳ないと感じました。

生き地獄だった… 被爆者健診にお力を

杉並・光友会 立野 季子さん(長崎被爆)



吹き飛ばされました。うす暗闇の中、体が焼けただれ彷徨する人たちの体にささったガラスがキラキラと光っていました。炎は街をなめ尽し、避難所となった

被爆したのは女学校に上がった最初の夏、13歳のときでした。

●「殺しつれ」

爆心地から3キロの酒屋町で防空壕を掘っていたとき、赤か青かわからない閃光、異様な熱風で

パワーと明るさで 認知症と向き合う

グループホーム「コル・テポ薬師の家」ホーム長 大畑きぬ代さん



今年2月、中野区新井1丁目にあった健友会の看護師寮の跡地に認知症対応グループホーム「コル・テポ薬師の家」がオープンしました。コル・テンポはイタリア語で「時」とともに。ホーム長の大畑きぬ代さんを訪ねました。

「認知症のため生きる意欲、生きる目的を失っている方もいます。でも入居者と1日1日を自由に楽しく一緒に過ごしたい」。ホーム

への思い入れは深く広いようです。認知症になっても普通に暮らせるんだと地域の方に受け止めてもらえることが目標です」

ホールからのびやかな歌声が聞こ



立ちました。原爆などで3分の2の友人が短い生涯を落とした。被爆者は後遺症の不安を抱えながら生きています。

●事務長に励まされ

核兵器をなくすために被爆体験を後世に伝えたいと思います。

青年職員

初めて聞く体験、被爆者を支えたい

中野共立病院 2階看護師

横山奈緒美さん



初めて聞く被爆者の悲惨な体験、ご苦労はしっかりと伝えていきたいと強く感じました。「医療機関で被爆者手帳を見せるのも複雑な思いだ」と聞き、医療者として悔しい思いがし、被爆者への理解が広がるよう助けたいと思います。

中野共立病院 理学療法士

小島 秀之さん



初めて被爆者の話を聞き、被爆者に対する理解を深めることが大事だと思いました。今後は中野共立病院の一員として、被爆者の皆さんを勇気づけられるよう交流を図っていき、支えていけたらと思います。ありがとうございます。

●「鬼娘」といじめられ

被爆の後遺症か、5本の指先に泡状のイボが出て、村の子に「鬼娘」といじめられました。わずかな着物を売りながらの貧しい生活が続き、再開した長崎の学校の教室は人のいない席が目

わたし

後期高齢者医療制度について、中野区は4月に入ってやっと各地域センター毎に説明会を開いた。中野社保協は区の姿勢を問うために5月26日、区との対話集会をもった。事前に16項目の質問要望を区に提出し、その回答についての対話集会だった▼区民参加は約50人、区側は新制度担当課長と主任の2人。区民の質問、意見そして抗議への区側の対応は、予想はしていたものの説明会の範囲を超えない、厚労省の出先機関そのものだった。例えば75歳以上の健診の自己負担500円について「中野以外の区は無料とするのに中野はなぜしないのか」との質問に対しては「保険者である東京広域連合が500円の徴収をすると言っており、これが原則である。中野はこれに従っているだけで他区の対応が例外である」との発言にみられるように▼中野区が大内革新区政になったのは1971年で、その後79年の青山区政、86年の神山区政へと継承されたが、神山区政は途中で変質し革新区政は崩壊した。02年に中央直結の現田中保守区政となり、区民の利益を無視し企業誘致の箱物行政を進めている▼区政への注視と要求の集中を！(藤)

中野・杉並健康友の会総会

努力と職員との協力で 大きく強く！

「中野・杉並健康友の会」の総会が6月4日（水）午後1時から4時30分まで中野サンプラザ研修室で開かれ、90人が参加しました（うち職員が16人）。後期高齢者医療制度を皮切りに私たちの命と暮らしへの締めつけは厳しさを増すばかりです。今年の総会では、会の前半に分散会をもち、各友の会が抱える悩みを出し合い、友の会を大きくするための対策を討議しました。これを踏まえて全体会で、友の会の努力と健康友の病院・診療所の協力によって地域から期待される友の会に成長していくことを決議しました。



安心の医療を支える 友の会活動を



小池賢次郎会長は「後期高齢者医療制度は、自民党の長老達でさえ反対を唱えるほどの悪法。国民の怒りは頂点に達しています。私達の健康を守る病院や診療所も苦しい状況にありながら頑張っています。『友の会』は安心の医療を支える力となります。後期高齢者医療制度が廃止されることによって、日本の医療全体の展望が開けていくのです」と挨拶しました。

4つの分散会で 活発な討議

4つの会場に分かれて行われた分散会のあと、全体会は議長に藤井正彬さんと長沢朋子さんを選出して進められました。分散会報告から始まり、質疑応答を経て、議案はすべて承認されました。総会決議が読み上げら

ピンチをチャンスに変えよう！



来賓の高津司健友会理事長も挨拶の中で後期高齢者医療制度に触れ、「狙いは医療費の抑制で、今よりもっとひどい制度にしようとしているのです。さらに介護保険制度を変えて、予防給付という力

健友会の設備・機器改善のために 新しい協力借入金をお願い

健友会は、友の会会員の皆様から多大なご協力をいただき、新しい中野共立病院の建替えをすすめてまいりました。

おかげさまで、順調に新しい中野共立病院のスタートを切ることができました。ご協力に深く感謝申し上げます。

このたび、各事業所の設備や医療機器の計画的更新を目的に、新たに「健友会協力借入金」の募集を7月から開始いたします。（要項は下記）

「健友会協力借入金」は健友会の医療・介護の事業を支え発展させていく資本となるものです。ぜひ皆様方のご協力をお願いいたします。

**年利は1・5%
募集は7月から**

●協力借入金の募集要項

①募集目標 6億円

②募集期間

2008年7月から2009年9月

③借入期間 5年間

④利率 年利1・5%

詳しくは、健友会経理部
(電話 03-3387-3051)
にお尋ねください。

(応募いただいた方は友の会会員または健友会職員です)

中野・杉並健康友の会総会決定 主な2008年度方針（骨子）

- ①地域に健康チェックの輪を広げ、健康講座などを職員と協力して年4回以上開こう。
- ②ボランティア活動を友の会の枠を超えて広げよう。
- ③後期高齢者医療制度は廃止を求めよう。
- ④職員と力をあわせ役員など友の会活動の世話人づくりや活動参加者の輪を広げよう。
- ⑤医療・経営について、友の会と事業所・職員がいっしょに考える定期協議の場を持とう。
- ⑥仲間（会員）増やしは年間300世帯、うち月間（10月～）では200世帯を。

れ、小池会長の「団結して頑張ろう」の声に続いて、伊藤賢二副会長が「1年間あきらめずに」と締めくくって閉会。会場を出る参加者のいきいきした表情が印象的でした。（木村）

分散会で 討議されたこと（要旨）

①後期高齢者医療制度

●制度の仕組みや問題点を知るための学習会や相談会。

●廃止を求める署名運動を続けて実施。

②生きがいづくり活動

●健康づくりサークル、趣味、文化サークル、助け合い活動を充実させる。

●サークル活動を通じて会員を増やそう。

●活動を通じて、地域の人達から親しまれ頼りにされる友の会に。

③友の会の努力

●役員の後継者養成のための研修を。

●会員増やしのための日常的な活動。

●4役のリーダーシップが重要。

④健友会の協力

●職員はもっと友の会に関わってほしい。

●職員の配置が安定している診療所は友の会活動も活発。



つながる & つながる 病院・診療所・友の会

スマイル福祉まつりで 「まちかど健康チェック」

中野共立友の会



6月7日、スマイル福祉まつりで恒例の「まちかど健康チェック」を行いました。梨木先生、内総師長が45人の血圧を測りました。

その中で、内総師長は、医療機関にもかかわらず家族関係の悩みがある方と1時間近く相談にのりました。街に向く健康チェックの意義を感じました。（野澤）

診療所待合改革第2弾、 診療表に医師の顔写真を

江古田沼袋診療所



江古田沼袋診療所では、健康情報（のわかりやすい掲示）に続く、診療所待合改革第2弾として、診療表に医師の顔写真を入れました。患者さんから「顔がわかって、かかりやすい」と好評です。中には、どの先生にしようかなと顔で医師を選ぶ？人も。（加藤）

みんなのアイドル、 金魚のすすむ君

川島診療所



みんなのアイドル、金魚のすすむ君が川島診療所にやってきたのは2年前の夏祭り。その後すくすく育ち全長15cmに。待合室に流れるモーツァルトの音色に耳を傾け、スーイスイ！

患者さんも職員も癒されます。今や大切な診療所の一員です。来院の際はぜひ「ご苦労様」と声をかけてください（鈴木）

友の会の事務所が 再度移転しました

城西診療所友の会



城西診療所友の会の事務所は再度移転しました。城西診療所の並びの桃園薬局の裏です。会員のご好意で一軒

家をお借りできました。広さは申し分なし。友の会の会議や食事会、サークル活動で利用します。お茶飲み会など会員の交流でぜひご利用ください。利用希望の方は城西診療所までご一報を。

三谷温泉と三河の旅 を満喫して！

やまと診療所友の会

やまと診療所友の会は6月17日～18日、愛知県の三谷温泉へ旅行に行ってきました。参加者は25人（職員2人含む）。今回はちよつと遠出でもあり、バスからの眺め



天沼診療所友の会
田中 茂 (杉並区阿佐ヶ谷北)



白いえんとつの見える界限

散歩、散歩、散歩……
いろんな歩き方がある。
ぼくの場合は運動療法という。だからあまり愉しい感じではない。
通常は同じコースを歩く。目標は1万歩。

私鉄沿線、環八沿い、高井戸駅前に杉並清掃工場の白いえんとつは立っている。

えんとつは、その日の天候によって様々な表情を見せる。穏やかな日には、インディアン^①の狼煙のようにゆるやかに立ち昇り、北風の日には真横に棚引く。
そうしたえんとつのある風景などを心象風景と重ね合わせながら界限を歩く。

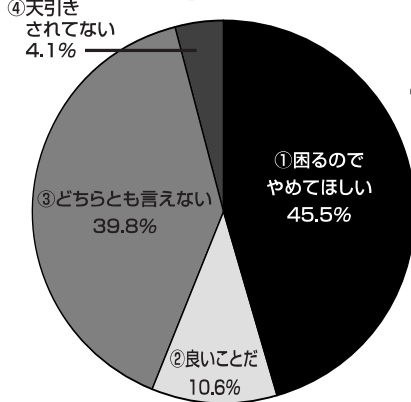


「保険料高くなった」53% 後期高齢者医療制度についてアンケート調査を実施

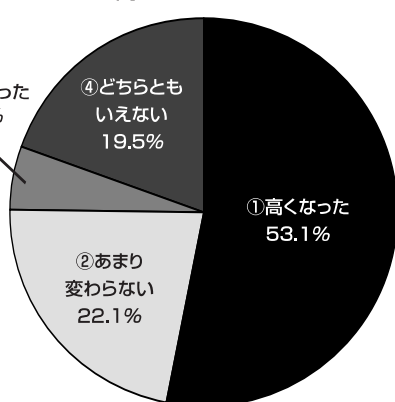
後期高齢者医療制度について「保険料が高くなった」は53%、「安くなった」はたったの5%。
「保険料の年金天引きはやめてほしい」は46%、「天引きはよいことだ」は11%。
また、「制度の内容は知らなかった」が33%で、政府の説明が不十分であることも明らかにしました。

こんな結果が健友会の後期高齢者医療制度の影響調査で明らかになりました。調査は、4月から保険料の年金天引きが始まった中野区在住の患者や介護サービス利用者など127人から5、6月に聞き取ったもの。「7割が安くなった」という厚生労働省の保険料調査

☆年金から保険料が天引きされることについて、どう思いますか？



☆保険料は以前支払っていた時より高くなりましたか？



後期高齢者医療制度廃止法案を臨時国会で成立させるために署名にご協力を

同封の署名はぜひお近くの健友会・診療所にお届け下さい。
お問合せは健友会組織部
電話03-3386-3687

看護・介護の現場から④

ご家族がもっと本音を言いやすい関係を

中野共立病院3階療養病棟
介護福祉士

小林麻美子

療養病棟に入院する患者さんの娘さんからこんな言葉を聞き、驚いたことがあります。
「大切な母なので、できることなら何でもしてあげたいと思っています。散歩にも連れて行ってあげたい。でも、車いすに乗せてほしいとお願ひすることとは、スタッフに迷惑になると思って言えませんでした」

◆車いすで気分転換を

患者さんは90歳、脳梗塞後遺症でほぼ寝たきりです。寝たきりといっても今はリクライニング式車いす(背もたれが倒れ、寝た状態で乗れる)があり、私たちはなるべく車いすに乗っていただき、病室から出て、気分転換

◆時間とれない現実も

しかし、患者さんが車いすに乗っている時間は、車いすから降り落ちないか、急に血圧が下がったりしないか、事故が起きないかなどと気を配りながら付き添っていく必要があります。
一方、他にも多くの患者さんのケアなど様々な仕事があり、散歩の時間がなかなかとれないという現実もあります。

◆逆にお礼を言われて…

ご家族がお見舞いに来てくださったとき、散歩に連れて行ってくださることは私たちも何より嬉しく、私たちができないところを助けていただいていると、恐縮しつつも感謝しています。それを逆に、「車いすに乗せてくださってありがとうございます」と、お礼を言っていました。

この言葉から、ご家族が私たちにもっと本音を言いやすいような関係をつくるのが大事だと改めて感じました。患者さんを中心に、ご家族と協力しあって介護ができたらと思います。



速度が速くなった」と好評です。写真解説付きチラシを見て「家でお嫁さんもストッキングを使ってやっている」と嬉しい反響も。次回は8月16日です。
秋からは連続健康講座や「転ばん体操」も行う予定です。(勝又 関)



好評のセラバンド体操教室、秋から新企画も
西荻窪診療所友の会

荻窪ハーモニーまつりが6月7、8日、あんさんぶる荻窪とすうらん通り商店街で行われました。桃井診療所は、血圧測定と体脂肪測定を7日92人、8日80人に実施しました。「メタボ健診」という新しい健康診断が始まり、体脂肪には関心が高まっています。



総会開催、45人が出席しました
桜山友の会



も様々で心地良い景色でした。参加された方のパワー(?!)もあり2日間とも天気が良く、楽しい旅行になりました。(富田)

おしゃべり会で手作りカレンダー
天沼診療所友の会
6月11日(水)、おしゃべり会を行い、9人が参加しました。今回は折り紙で手作りカレンダー(7、8月)を作ることになりました。図柄用に7月は朝顔と金魚、8月は蝉とひまわりを折りました。小さいサイズの折り紙なので大変でしたが、何とか折れました。あとは家に帰って思い思いに貼り付けて完成させることにしました。

今月の健康



今年5月から
中野共立病院3階病棟に勤務
医師 中川美和
関西医科大学出身
一般内科・公衆衛生
趣味 読書

結核と聞くと多くの方は、昔の病気と考えられるかもしれませんが。日本では戦前・終戦直後、結核で多くの方が亡くなりました。その後抗結核薬の登場、国を挙げての結核対策の充実などにより減少していきました。ところが、最近また結核が大きな問題となつています。この結核について2回にわけてお話をします。

結核は貧困と大きく関連しているといわれています。ホームレスの人たちに結核は多く、栄養状態が悪いこと、煙草やアルコールなどの不摂生が関連していると思われま

大きく関連する貧困

最近ではインターネットカフェや漫画喫茶で夜を過ごす若い人に結核が多くなりました。窓のような換気となるものが少なく、多くの方が長時間同じ空間で過ごすことが多く、ひとりの結核患者さんか

ら多くの人が感染することになります。特定の居住を借りることのできない日雇いの栄養状態の悪い人が多いこと

肺の奥深くで眠りについていた結核菌が、高齢とともに免疫機能が落ちた体の中で活動を始めたのです。

年1回は胸のレントゲン撮影を高齢の方は、咳が長く続くようであれば早めに医療機関を受診する、1年に1回は胸部レントゲンを撮っておくことが大切です。

年1回は胸のレントゲン撮影を

寝たきり患者の咳に注意を特に高齢者で寝たきりの患者さんは、食事によりむせるなど普段から咳が多く結核かどうかわかりにくいこと、病院までレントゲンを撮りに行くのが大変なことから結核の発見が遅れがちになります。やはり寝たきりのお年寄りでも一年に1回はレントゲンを撮影する機会をもつことが大切です。

寝たきり患者の咳に注意を

結核の話<前編>最近なぜ増えた?! 注意点は

中野共立病院 中川美和 医師

とも関連します。

今後、こういった方を中心とした治療や貧困の対策が必要になると思われま

増えている高齢者の結核

次に高齢者の結核が増えてきました。昔結核が流行した時代に多くの方が結核に感染されました。感染したものの発病することなく

年に一度のからだのチェック健診をぜひうけましょう

新しい「メタボ健診」(特定健診)が始まりました。健康維持のため、生活習慣を見直すきっかけとして、お役立てください。後期高齢者健診やがん検診も大切です。胸部レントゲン・心電図などができない健診もあります。ご心配の方は医師にご相談ください。お問合せは、健友会の各診療所まで気軽にお願いします。

【中野区の健診】

	国保特定健診	後期高齢者健診	健康づくり健診
対象	40～74歳 申し込み不要。全員に受診票が送られます。	75歳～ 受診票がない方は9月までに申込みを	35～39歳 受診票がない方は9月までに申込みを
受診期間	7月～11月	6月～11月	6月～11月
自己負担	500円	500円	400円

【杉並区の健診】

	国保特定健診	成人健診	後期高齢者健診
対象	40～74歳 全員に受診票が発送されます。	30～39歳 前年度受診していない方は申し込みが必要	75歳～ 受診票がない方は区に申込みを
受診期間	誕生日の属する月の1日から、その翌々月の末日		誕生日の1日から、その翌々月の末日

心に残る映画この1本

「樗山節考」

版画家・詩人 奥沢拓

古典的なものと斬新さがうまく融合した棄老伝説の野心作にして傑作。その昔、信州の奥深い山村。70歳になったおりん(田中絹代)は息子の辰平(高橋貞二)に背負われ樗山へ。そこには夥しい白骨とカラスの群れが。やがて雪も。随所に歌舞伎の手法が取り入れられ暗転や幕で場面が転換するが、それはむしろ前衛的な斬新さを感じさせる。ほとんどセットの中での撮影だったという全編淡い色調で、BGMの長唄(杵屋六左衛門)と三味線(野沢松之輔)がより感銘を深くしている。

おりんは歯が丈夫なため、それを恥じ樗山へ行く。お年よりは現在3人、少し寂しいので参加を呼びかけています。毎月第2水曜日午後2時、3時半、桜山診療所2階で。月謝1000円・手本代500円。

脚本監督木下恵介。松竹。98分。1958年度キネマ旬報ベストワン。



読者のひろば投稿のお願い
日々の出来事や思い、紙面の感想、なんでも短編でお送りください。
俳句・短歌・川柳なども募集しています。
〒164-0001
中野区中野5-14-13 健友会発行しんぶん「健友」編集部まで
締め切り：毎月第2金曜日

中野区弥生町 原 恵子

短歌

秋葉原の ホコ天国を 一瞬に
地獄と化せし 若き通り魔
七人の 未来断ち切りし ダガーナイフは
安穩な暮しには 必要な道具ぞ

俳句

ドアチーン 外せと若葉が ノックする
中野区若宮 小野寺 徹
信濃路は 母のふるさと 蕎麦の花
中野区南台 鈴木 梅子

オカリナ(土笛)との出会い

やまと診療所師長 富田たみ子

10年ほど前に奥穂高に登っているとき、苦しい場面になるとなぜかどこからともなく聞こえてくるオカリナの音色に励まされ、登りきることができました。

オカリナに癒されながら笑顔で仕事を続けることができているように思います。

書道サークル

友の会サークル訪問⑥

健友会に勤務して定年退職された金川亮子さんを先生に迎え、和気あいあい。漢字・かな、条幅とそれぞれ自分の習いたい字を書いて楽しんでいます。書いている間の集中



力が明日の活力になり、ボケ防止効果もあるようです。墨で書くことが苦手な人も「どんな腕を上げているね」と声援を頂き、のし袋に書く字にも自信がついてきました。今は「友の会まつり」の作品展に出品するのが楽しみの一つです。

会員は現在3人、少し寂しいので参加を呼びかけています。毎月第2水曜日午後2時、3時半、桜山診療所2階で。月謝1000円・手本代500円。

(勝俣嘉子)

連載まんが

第50回

走れ! 訪問看護師

by金子 ちい

