



教会通り
荻窪駅北口、青梅街道に面した教会通りをみると「天沼診療所」があります。

けん友

第58号 2009年3月号

発行 医療法人社団健康友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/

安全・安心の医療・
介護のために

健友会・協力借入金 年利1.5%の新規募集中

取り組みの経過

(友)=中野・杉並健康友の会の略
(社)=中野社保協(健友会や友の会も参加する中野社会保険推進協議会)の略

＜2008年＞

2月6日 (友)中野区議会に①70歳以上の健診は無料に、②後期高齢者健診は検査を減らさないで、などの陳情を提出

3月13日 中野区議会厚生委員会、自民・公明・民主クの反対で友の会の陳情を否決、共産は賛成

5月26日 (社)中野区との対話集会。検査の充実、無料化を求める声に区は「制度に従った」と独自の努力はしないと回答

9月1日 (社)後期健診の改善を求める署名開始

10月 中野区議会、共産党だけでなく自民・公明も後期高齢者健診の検査項目の拡充を求める。区長は「検討」に言及

12月18日 (社)署名(2,048筆)を中野区に提出(写真①)

12月21日 TBS「噂の東京マガジン」が「後期高齢者に冷たい 中野区健康診断」と放送(写真②。城西診・中根所長も登場)

＜2009年＞

1月6日 (社)中野区との対話集会で区を追及(写真右上)

1月15日 中野区、後期高齢者健診に胸部X線などを追加する2009年度予算原案を内示

1月20日 (社)「70歳以上の健診は無料に」署名を開始

2月17日 (社)区議会を前に区長・全区議に「高齢者健診は無料に」の要望書を提出(写真③)



後期健診に胸部X線、心電図などが追加へ

かつては無料だった健診

中野区の70歳以上の健診は区民健診(成人健診)時代は無料でした。しかし2008年度、特定健診・後期高齢者健診が始

中野区は「自ら健康管理を意識していただく意味から必要」としています。しかし、健康管理の意識は、健康や病気に関する知識を身につける学習や自らの全身検査のデータを持つことによってこそ高まります。

中野区は75歳以上の後期高齢者健診に胸部X線撮影、心電図、貧血検査、眼底検査などが追加へ。中野区2009年度予算原案で示されました(下表を参照)。高齢者に必要な検査を求める声と運動の結果です(左「経過」を参照)。

健康管理の意識は健康学習によってこそ高まる

中野区は「自ら健康管理を意識していただく意味から必要」としています。しかし、健康管理の意識は、健康や病気に関する知識を身につける学習や自らの全身検査のデータを持つことによってこそ高まります。



全身を知る検査を
高齢者に無料で

低い年金と高い医療・介護の保険料、経済の混乱の中で高齢者の生活困窮は広がる可能性があります。

今、必要なことは、高齢者の健康管理に必要な全身チェックの健診項目を整えるとともに、その健診を受ける機会を保障するための健診の無料化です。

97歳で俳句の投稿続ける

中野区南台

鈴木梅子さん

しんぶん「健友」に毎回、十数句の俳句を投稿する鈴木梅子さんは明治44年生まれの97歳。すばり聞きました。

創作の源は？ 長生きの秘訣は？
「言葉を大事に、耳で受けとめています。活字も大好きです」

毎日1時間、大きな拡大鏡を使って新聞を読み、週2回デイケアに通い、テレビをみて、出会う言葉



俳句は私の心。心を表現するものだから、内に留めていてもしょうがない」
俳句は近況を添えて知人にも送っています。「長生きの秘訣は欲張



「俳句は私の心。心を表現するものだから、内に留めていてもしょうがない」
俳句は近況を添えて知人にも送っています。「長生きの秘訣は欲張

特養ホームを増やして

健康友の会
中野区・介護保険計画(案)に意見書

中野区は2009年度から3年間の介護保険料と介護事業に関する計画(案)を1月、発表しました。

中野・杉並健康友の会は1月12日、計画(案)の意見書を提出しました。内容は①特別養護老人ホームを計画的に増やして、②介護保険料(基

中野区・後期高齢者健診開始により削られた検査	2009年予算原案で追加された検査(■印)
胸部X線	■
心電図	■
眼底検査	■
ヘトマクリット値	■
貧血検査(血液一般検査)	■
赤血球数	■
白血球数	■
血小板数	■
尿酸	■
アルブミン	■
クレアチニン	■
血清総蛋白	■
ZTT	
尿素窒素	
総コレステロール	

わたし

今年もまた暖冬だ。足の爪先が凍つく感覚を懐かしく思う。地球温暖化を考

えてみたい▼産業革命の1751年以降2005年までの255年間の化石燃料CO₂の累積排出量は1兆1784億tといわれる。これが地球の気温を0.8度上昇させた▼人為的な気温の上昇を2度以内に止めなければ気候は後戻りできず地球環境の激変を止められないといわれている。

このままの排出量が続けば、気温の上昇を2度以内に抑える累積排出量が2030年には超えるそうだ▼累積排出量は1910年代から上昇を強め第2次大戦後激増し、現在83%にまで達した▼「2050年までに世界の排出量を50%以下に削減を」との国連の呼びかけに危機感をもって応えているのはEU諸国で、米国はオバマ大統領が政策転換を打ち出しているものの実行は不透明、日本は削減目標を決められない。その背後に利益第一の財界の執拗な圧力が共通して働いている。(藤)

医療・入院
往診・介護
生活のご相談

気軽にお電話
ください

健友会 電話 03-3387-3051



医療費無料と予防活動で 平均寿命が16歳延びた

～キューバの医療の視察報告～

中野共立診療所 事務長 小西理枝さん



家庭医の自宅兼地区医院、医師と看護師の皆さん

ヘミングウェイが愛したキューバの医療実践を学ぶ旅に中野共立診療所の小西理枝事務長が出かけました。1月18日から

乳幼児の 死亡が激減

4日、首都ハバナに滞在し視察した報告です。

キューバ革命から50年。乳幼児死亡率は1000人当たり60人から4・7人に激減、平均寿命は60歳から76歳に上がりました。アメリカの経済封鎖により、日本より

保健指導で 地域を回る医師

そうした医療システムの基礎である家庭医制度などを紹介します。

①家庭医 自宅が地区医院になっており、一人で約750人の地域を担

当し、きめ細かく患者や地域の健康状況を把握します。午前は診察、午後は家庭訪問です。看護師と力をあわせ患者の生活習慣を変えるよう、運動療法や「食事療法のコツ」など保健指導でも活躍します。

妊婦健診は最低12回実施しています。

②ポリクリニコと呼ばれる総合診療所 24時間開いており、経過観察の入院もできます。キューバでは急病の場

合、救急車は呼ばず、近くの車を停めて病院に運んでもらいます。すごい助け合いの精神です。

ワクチン接種も 普及し効果

③予防医学 ワクチン接種が普及しており、小児麻痺、マラリア、ジフテリア、百日咳、はしか、風疹、破傷風はキューバでは発症していません。1999年から5歳以下のB型肝炎患者は一人もいないそうです。



演 題 紹 介

心電図・異常でも 4割がその後検査せず

中野区後期健診の影響調査
桜山診療所看護師

中野区の75歳以上の後期高齢者健診から胸部X線、心電図などが外れた影響を調査しました。対象は慢性疾患をもつ75歳以上の通院中の患者100人。

胸部X線 心電図、貧血検査などをまったく検査していない人17%、2007年度の区民健診で異常所見がありながらその後検査していない人は胸部X線で17%、心電図で39%でした。

8割が悩み・ストレス 介護者の思いに寄り添いたい

介護者アンケートを実施
天沼診療所看護師

被介護者は、80歳以上が7割、介助なしでは生活できない人は4割。主な介護者の8割が女性、半数が働きたい、そのことが介護者の不安や困難な時間を最小限に留めることにつながると考えました。

8割が悩みやストレスがあり、いつまで自宅で介護できるかの将来不安や異性への排泄ケアの負担。介護放棄の衝動。介護の喜びは？と聞かれることが一番つらいという声には愛情と自分の人生との間のジレンマを感じます。

●友の会への要望を 聞きたい

また、看護・介護の職員から友の会への期待や要望も聞きたいと思っています。

健友会の第22回看護介護研究交流集会が1月24日に開かれ、看護師やハビリ室の職員など65人が参加しました。テーマは「その人らしく暮らすことと支えられる更なる地域連携を」

健友会の看護介護研究を聞いて

実践に活かせる発表に 期待ふくらんだ



青山豊次さん

ぶん「健友」編集委員長・青山豊次さんの感想です。

●活発な意見交換

11演題が発表され、活発な質疑応答と意見交換があり、発言者がお互いに課題を深めようとする姿勢に感心しました。

学んだこと」「転倒・転落ゼロをめざして」「高齢者で褥瘡（床ずれ）を持ちながら最期まで在宅で過ごす」など、看護・介護技術の向上の報告はもちろん、多彩な取り組みが報告されていました。



血圧高くすぐ受診 年金デー健康チェック

共立友の会



年金支給日の2月13日、巣鴨信用金庫で恒例の健康チェックを行いました。共立病院2階の吉井看護師長と役員で、25

72人参加 新春のつどい

めましん友の会



1月11日（日）、沼袋地域センターで新春のつどいを開催しました。初参加が18人あり、「楽しい雰囲気」の友の会を喜んでいました。70食分の弁当は完売。長谷川所長（医師）は「優しく安心できる、老人を大切にしている医療をめざす」と力強く挨拶。来賓の植木こうじ都議は、不況・首切りの冷たい政治を変える決意を述べられました。（桃園）

ダンス、手品、踊り… 笑顔の中で新春のつどい

城西診療所友の会

恒例の新春のつどいが1月24日、桃園地域センターで開催、40人が



参加しました。来賓の挨拶のあとはお楽しみ之余興。手話コーラスの感動的なダンスや歌に合わせた手品、衣装もステキな踊りなど、なごやかな雰囲気と笑顔の中、楽しいひとときを過ごしました。（染谷）

富士山がくっきりと 静岡浅間神社へ初詣

かわしん友の会



1月11日（日）、総勢36人で静岡浅間神社の初詣と石垣イチゴを堪能してきました。当日は絶好の行楽日和、富士山が裾野までくっきりと終日姿を見せて歓迎して

和気あいあい 南房総・菜花摘み

やまと診療所友の会

2月18日はコートもいらぬ南房総の陽気のもと、今年で十数回目の恒例の菜花摘み。バスでの自



かわしん友の会
藤田 幸司さん (中野区南台)



多田神社から 商店街へ

自宅から3分ほど歩くと、多田神社があります。神社の前を通過して散歩をしながら、南台3丁目の商店街で買い物をして帰るのが私の慣れ親しんだコースです。

多田神社の御祭神、源満仲公は平安中期の武将で、「多田」を号したことから多田満仲とも呼ばれます。古今無双の武将として名高く、また歌道や漢学にも精通する文武両道の人だったそうで、源氏一族の御祖神として讃えられています。多田神社は中野の南部の人々の氏神様として慕われています。

最近、散歩していて寂しく思うのは、日頃挨拶を交わしていたおじちゃん、おばちゃんが亡くなり、私の知らない家族が引き継いで住んでいることです。いつの間にかマンションが建っていたり、駐車場になっていたりすることもあります。近所の人の話では、「借地の更新料が高くて払えず、権利を売って引っ越したのでは？」住みにくくなったねー」このこと。また、銭湯もめっきり減り、商店街もシャッター店が増え、一人暮らしのお年寄りは「買い物配達してもらえないことが多くなって、暮らしにくい」と言っています。どんどん様変わりしていく町を散歩しながら、もう少し余裕のある暮らしを取り戻したいと思うことしきりです。



なぜ？ 新しい会員が400世帯も！！ 健太&友子の なぜなぜ問答



九つ全ての友の会が目標達成

友子 昨年の友の会拡大月間で、全ての友の会が目標達成！こんなこと初めてよね。なぜなの？

健太 職員が動いた。そう思わないか？ 組織部の助っ人が各診療所で声をかけた。

友子 共立診療所で「毎月来ているけど、直接入会をすすめられたのは初めて」と言う患者さんもいたわ。

健太 桜山や桃井診療所をはじめ診療所の事務長や師長が頑張った。刺激されて友の会も元気になった。

友子 訪問行動で「〇

〇診療所の職員です」と言う反応が違う。医療に対する信頼よね、これ。

健太 実感できるメリットはインフルエンザ予防接種の会員割引。これはタイムリーヒットだね。

友子 家族5人だと費用も大変なもの。若い人も2200円で大助かりと入会した人もいたわ。

健太 もう一つは年利1・5%の協賛借入金だね。自分の出した金が病院に役立つ、ちょっとした小遣いにもなる。

友子 お世話になるばかりでなく自分も病院を支えている…これって気



患者を訪問して入会を訴える
城西診療所友の会

分いいよね。それから、友の会にはワンコイン500円を入れるのもしいわ。

健太 年会費がないんだよ。それで、しんぶん「健友」で診療所のことや医療・介護の動きもわかるのはうれしい。

友子 こうして職員と友の会が一緒になって取り組んだ成果が400世帯の新しい会員というわけよね！！

後藤マンさんの 思い出

元中野勤医協専務 今井文孝さん



◎男勝りと繊細さと

後藤勸蔵先生とご夫婦で中野区の最初の民主診療所、城西診療所を立ち上げ、働く人の診療所(現川島診療所)の初代所長をされた後藤マンさんが昨年12月3日亡くなられました。94歳でした。

健友会の前身、中野勤労者医療協会(中野勤医協)の専務理事をされた今井文孝さんに後藤マンさんの思い出を寄せていただきました。



都議時代のマンさん

マンさんは、嬢天下の群馬育ちそのままに、女傑で男勝り。威風堂々のカリスマ性は中野区議12年、都議24年という長い議員生活に凝縮されている。一方でマンさんは、繊細で母性豊かな人でもあった。勸蔵先生がマンさんとの結婚を決心されたのは、マンさん手編み

のマフラーが取り持つ縁だった。

◎大きな決断

父君の勸蔵先生は戦前、国立中野療養所従業員組合委員長などの要職にあったが、医師が相次ぎ召集されるなか、空襲下の患者数百人をたった一人で守り通された。将来は結核の研究者になると固い決意をされた。

◎マンさんの医者魂

戦後草創期の診療は苦難続きだった。一家はバラックの旧城西診療所の2階1室に住まい、マンさんは幼児二人を背負い、連日自転車漕いでの往診。病む患者につきそって一夜を明かしたことも再三だった。マンさんの医者魂は区民賞賛的になった。



中野勤医協創立40周年記念集会での
後藤勸蔵、マンご夫妻。1989年(「中野勤医協の50年」より)

マンさんの思い出の一端を述べたに過ぎないが、先達の歩んだ活動は、いまも私たちに大きな感動と誇りを与えてくれる。



己紹介も名前だけの通り一遍のものではなく、そのあとの和気あいあいの楽しさを予感させるものでしたが、その通りの旅となりました。(池田)

「餅つき大会」が縁で 折り紙教室誕生！

桜山友の会

1月21日(水)、11時の餅つき開始直後から行列ができて、てんでこ舞いの忙しさ。12時前に「売り切れ！」の声。結局、手伝い人は誰も餅の味見ができませんでした



好天のもとで 餅つき

桃井診療所友の会

が大満足。これが縁で、井上和昭さん(やまと診療所友の会)指導による折り紙教室が誕生したのも楽しい成果です。(木村)

スキルアップをめざして 学習会を毎月開催

西荻窪診療所デイケア

西荻窪診療所デイケアでは、スタッフ一人ひとりのスキルアップと各職種の専門性を生かし、互いに知識を深めるため、学習会を毎月第3木曜日の時間外に行っています。介護士、理学療法士、看護

師が持ち回りで講師に。1月は介護用ベッドの選び方や危険性、2月は歩行介助、歩行補助具を学びました。(勝又)



診療所に 「友の会コーナー」開設

天沼診療所友の会



ばいです。

診療所入り口のドアを開くと、正面に「友の会コーナー」が。1月から開設されました。会員の絵画、食事会の写真、おしゃべり会の手作りカレンダー、友の会入会申込書、催し物案内などいっぱい。(天山)



今月の健康

全年齢層で増加傾向

現在、女性が一番かかりやすいがんは乳がんといわれています。40歳代にピークがありますが、幅広い年齢層で、全体的に増加傾向があります。

早い初潮・遅い閉経・出産経験のないこと・高齢出産等で、乳がんの発生リスクが増加します。また、血縁関係のある家族・姉妹に乳がん患者がいる女性も、発生リスクが増加するといわれています。

しこりの細胞採り診断

乳がんの診断は、まず第一に、自己触診による乳房のしこりの発見がそのきっかけになります。自治体健診や人間ドック等もきっかけになります。視診・触診をはじめマンモグラフィーや超音波等、しこりの存在を確認します。

その後、針による穿刺細胞診で悪性細胞の有無を確認します。

女性が一番かかりやすいがん 乳がんの診断と治療

この検査で悪性細胞が確認されれば乳がんです。

に乳房と筋肉を全部取る手術は行われていません。筋肉は全部残す手術が基本で、あまり進行していないものであれば、乳房の大部分を残して後で放射線治療を加えることで、乳房を全部取る手術と同等の効果が期待できます。また、腋(わきの下)のリンパ節も必要最低限の切除で済むようになっていきます。

追加の治療は、切除した腫瘍の性質により、ホルモン剤・抗がん剤・腫瘍表面のたんぱく質に対する治療等がありますが、いずれも以前より副作用が少なく、かつ、効果が高い薬に変わってきています。

自己触診で早期発見

乳がんも他のがんと同様に、早期に見つかれば治る可能性は充分にあります。まずは、自己触診から始めてください。自信のない方は、外科を受診してみてください。



中野共立病院2階病棟

医師 山本英司

東京医科大学出身

専門 外科

趣味 キャンプ・登山



「愛情豊かに」のちぎり絵。中野共立診療所通所リハビリ利用者の合同作品

たばこの害と対策

所沢市 小林正之

たばこは万病のもとです。特にたばこが主な原因の肺がんは年々増え、がんによる死亡率のトップです。

がん対策基本法によって「がん対策推進基本計画」が策定され、5年間でがんによる死亡率を20%減らす。また、未成年者の喫煙者をゼロにするとしています。そのためには思い切った対策が必要

要ではないでしょうか。それには、たばこの値上げです。1箱千円なら



健康友の会 FAX 3387-5888

俳句

(桜山友の会俳句サークルより)

富士晴れて 忍野の池の 厚永

広瀬 須美

冬菊の 纏うは己が 光のみ

宮井 しずえ

川柳

春風が 一枚脱がせ 誘い出し

小野寺 徹

中野区若宮

心に残る映画 この1本

「おくりびと」

版画家・詩人 奥沢 拓

納棺師という仕事を通して命の重さをコミカルに描いた感動作。

都会でチェロ奏者の夢破れた主人公(本木雅弘)が妻(広末涼子)とともに故郷へ帰り、ひよんな絆が重層して描かれる。

たばこが主な原因の病気の医療費は年間1兆3千億円。死亡や入院で労働力の損失や低下、たばこによる火災などを含む経済損失は年間7兆4千億円と膨大な額になります。たばこの販売総額は約4兆1700億円です。税収は2兆4千億円です。ではないでしょうか。



本木は公が昔の夢にこだわるのではなく、新天地で再生しようとする姿が爽やかだった。ひとは皆ひとをおくり、そしておくれる。命が軽く見える現代だが、この作品は一人ひとりの命を重く美しく描き静かな感銘がある。

脚本 小山薫堂 監督 滝田洋二郎 アカデミー賞外国語映画賞を受賞。130分。

中野・杉並で働きませんか ヘルパー募集!!

ヘルパー2級または介護福祉士の資格をお持ちの方。短時間でもOKです。

詳細はお電話で。お気軽にお電話ください。

〈中野〉TEL03-3386-8610

ヘルパーステーションほっと

〈杉並〉TEL03-3393-7557

ヘルパーステーションほっと杉並

友の会サークル訪問⑨

サークル トーンチャイム

共立友の会

月2回、火曜日に、柔らかく優しい音色を響かせて練習しています。

トーンチャイムという聞き慣れない楽器ですが、百聞は一見にしかず、誰でも簡単に演奏できるのです。聴いてみれば、その音色のとりこに!!

時に歌いながら、また音色に気持ちを乗せて、講師のたつの素子さんと共に、少人数ながら楽しく真剣(?!)



に活動しています。(鈴木加代子)

(写真は友の会芸能まつりでの発表。昨年11月27日)

連載まんが

第54回

コジマルコ

走れ! 訪問看護師

by 金子 伸一

