

# 健友

野方笑い地蔵尊

(中野区野方5丁目)  
敗戦後、苦しい生活に追  
われた人々に早く笑顔が  
戻って来るようにと「笑い  
地蔵」と名づけられました。



江田喜久雄・画

## 涙の相談者に寄り添い 命を守る

### 城西診療所・健康友の会 なんでも相談

「相談やっていますよね。感心してたんだよ」。城西診療所（中野区中野3丁目）から少し離れた花屋さんで染谷薫事務長に声がかかりました。さんで「なんでも相談」を続ける城西診療所と健康友の会が地域の評判になっていきます。その活動とは…。

#### 深刻な相談が

2007年9月から始めた「なんでも相談」。相続、仕事探し、介護、家の前の道路舗装などいろいろな相談がきます。1年前から深刻な相談

が寄せられ始めました。50代の男性は昨年12月にお腹の激痛から大腸がんがわかり、入院・手術となり、入院費は35万円。その後は月11万円の抗がん剤治療が続きました。高額療養費制度による窓口負担の一部が戻るのは3ヵ月以上後。仕事もできず、当面の生活費がなくなり、「もうお金を借りる友人もない」と相談にきました。

#### 4人が生活保護へ

相談会のチラシを握りしめた70代の男性。顔色は青く、「食べるものがない」と涙を流しながら相談を始めました。昨年9月に解雇され、収入が途絶え、家賃も6ヵ月滞納していました。翌日、相談員の区議会議員と一緒に戻りました。

#### ちょっとした相談も

「命を預けられるような信頼される診療所」をつくらうと始めた「なんでも相談」。毎回、案内チラシ1500枚を配り、ポスターは50枚貼り、地域に知らせています。孫と暮らしたい、と地方からせつかく東京に転居した老夫婦。家族と関係がうまくいかず相談。幸せになるために地方に戻る、その決断の後押しもしました。

「生計を成り立たせることが一番の相談ですが、家族や近所との付き合いのことも含め、なんでも相談してほしい。暮らしやすい地域をつくるための相談会でありたい」と友の会の相談担当、大橋淳吉さん。

「一人暮らしの高齢者が蛍光灯を交換できず、電球をこたつの上に1週間置いたままだった」。

## 健脚・健康、身体年齢60歳代！

96歳の平沢トヨさん（中野区弥生町）



一回りも二回りも若い歌仲間を、じれったそうに置き去りにし、いつもながらの健脚を見せる平沢トヨさんは、何と96歳。90歳まで着物を縫ってきた小柄な体の細うでをボンと叩いて、「私はこれで食べて来たのよ」と言います。トヨさんのお主人は45歳で脳腫瘍を発症し、78歳で亡くなりました。その33年間、3人の子どもの子育てと、ご主人の介護を見事にやり通し、一家を支えた腕前は、作品の一つをあのポストン美術館に展示するほど。



実は腰痛持ちのトヨさん、96歳の健脚の秘密は、起床時の布団の中の腰痛体操から始まります。堀江地域センターでのリズム体操、就寝前のスクワットと手抜き嫌いなトヨさんらしく全力でこなす身体年齢は何と60歳代です。トヨさんは75歳で主人が亡くなるとすぐにバスポートを取り、世界中を回り、英語の歌もドイツ語の歌も難なく歌います。この元気のもと、欠かさぬ晩酌のビールと、「75歳で始めたボランティアで頂く感謝の言葉」。見事な人生に乾杯!! (永江)

友の会役員会では地域の様子も話し合います。がんばりたい」と染谷事務長は張りきっています。なんでも相談は第4水曜日午後5時30分から7時、城西診療所で実施中です。相談は無料。相談員には中野区・杉並区の区議会議員もいます。

#### 地域に目をむけ

「友の会とともに、これからも地域に目をむけ、耳を傾け、弱い立場の方も安心して暮らせるよう

## わたし

このコラムの表題「わたし」の意味を知っている方はどのくらいいるだろうか。「私」というように思っている方もいるのでは▼表題の背景のイラストをよく見ると、「そうか、そういう意味なのか」とわかっていただけるのではないだろうか▼複数の執筆者が交代で、時々の話題や思ったことについて書きながら、次の執筆者に「わたし」についていこうという感じが、いづれも人生を半世紀以上生きてきた執筆者達が「時代」に対して「感じていること」、「思い」を若い世代に「わたし」ていくコラムでもある▼人生の積み重ねで作って上げてきた「世の中を見る眼」はそれなりに確かなものがある。時には同意できない場合もあるが、「コラムを読んで自分なりに考えてみることも、意外と視野を広げることにつながるのでは」と期待したい。(飛)

募集 医師 看護師 ヘルパー  
健友会 電話 03-3387-3051

### IPPNW 世界大会に参加して

## ～核兵器廃絶へ世界の医師が力を合わせる～



中野共立病院 医師  
西村りえさん

私は8月末にIPPNW (International Physicians for the Prevention of Nuclear War: 核戦争防止世界医師会議) の世界大会に参加しました。

#### ● 今大会はスイスで

IPPNW は核戦争に反対する世界中の医師、医学生の集まりです。私も学

生の時にヒバクシャの方のお話を聞き、反核医師の会に入会しました。今年の大会はアルプスの少女ハイジ、おいしいチーズと自然いっぱいのスイスで行われました。

#### ● 参加国は過去最多

核兵器廃絶の気運が高まっている中で迎え

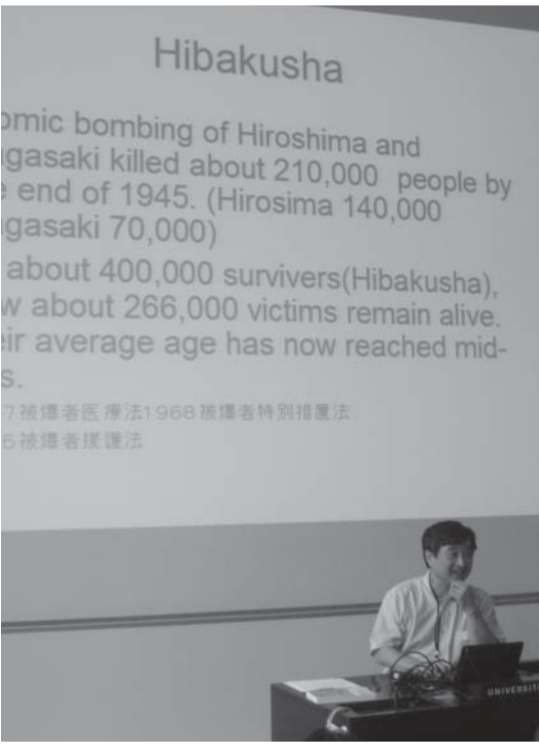
た大会のため、参加国は過去最多(アメリカやロシアなどの核保有国やイラン、アフリカ諸国などの発展途上国も参加)でした。核兵器廃絶をどう具体的にどう進めるか、そのために核抑止論をどう乗り越えるか、が課題です。唯一の被爆国である日本には重要な役割があります。日本の医

師はヒバクシャの白血病など血液のがんの研究や、原爆症認定集団訴訟を報告しました。

#### ● 行動します

私は初めての参加でし

たが、日本も含め世界の多くの医師の取り組みに勇気をもらい、若い医師の中でも核兵器廃絶の雰囲気を高めていきたいと感じました。私も行動します。



被爆者の病気などについて報告する日本から参加した医師

## 支えあう友の会と健友会・東医研友の会と職員が活動交流

### 友の会…人とひとを結ぶ

### 職員…地域のニーズに応える努力

#### 友の会の魅力を職員に伝える

12月末まで取り組まれ

健康友の会と健友会・東医研(薬局法人である東京医療問題研究所)はお互いの取り組みを9月29日、交流しました。



共立・飯島登さん



桃井・茂木皓三さん



ぬましん・桃田数重さん



城西・大橋淳吉さん

4友の会が活動を報告

る友の会会員増やしの「月間」。職員が自信をもって友の会入会を誘えるよう4友の会が活動を報告しました。

①中野共立友の会は、平和バザー・旅行・映画・集いで楽しく平和を考える「平和月間」、②桃井健康友の会は「歌うのが

楽しみ」「聞いているだけでも楽しい」と人が集まる「うたう会」、③ぬましん健康友の会は、「おしゃべりしながら食事でさる喜び、心のふれあいのひと時」をつくり10年目を迎えた食事会、④城西診療所健康友の会は「なんでも相談」(1面詳

#### 病気も人も生活も診る

職員も4つの取り組みを報告

「私共友の会活動に参加したい」と感想を発言しました。

報)を、それぞれ報告しました。いずれも一人ひとりのつながりが人を元気にさせ、生活の豊かさに結びつく活動です。新人事務の飯田悠さんは「支えあうのが友の会と職員だと感じた」、医師の曾我部仁美さんは「私も友の会活動に参加

#### ヨガ教室でストレス発散

中野共立友の会



第3火曜夕方方開いているヨガ教室。「階段を降りる時痛かった膝が治った」「喘息の発作が減った」の声に支えられ、2年が過ぎました。写真の肩立ち、鋤のポーズは1日の疲れを取り除いてくれます。みなさんもぜひご参加を。(小西)

#### 長寿を願う敬老の取り組み

ぬましん健康友の会



敬老の日はある9月。「赤飯・紅白もち」を25世帯の高齢者に届けました。玄関を出るまで「ありがと」の声が続きました。また、友の会食事で95歳以上の2人に花束を贈呈し、長寿を祝いました。(桃田)

#### 気分爽快の日帰り旅行

城西診療所健康友の会

10月22日(金)当日は旅日和。38人の参加で三浦半島城ヶ島と北原白秋記念館に行きました。コス



モスの丘の美しさにと久しぶりの海を見て、気分は爽快。美味しい昼食に舌づつみ。皆さん、満足の日帰り旅行でした。(染谷)

#### みかん狩りとイルカショーの旅

かわしん健康友の会



10月20日(水)、40人を超える参加で、みかん狩りと水族館を兼ねた静岡沼津への旅行。みかんを食べ酸っぱそうな顔、目をきらきらさせてイルカショーを見る顔、たかさんの表情が見られました。「楽しい旅行にきてよかった」との感想は、担当職員の嬉しいごちそうとなりました。(飯田)

#### ころぼん体操の定期化をめざす

やまと健康友の会

ころぼん・セラバン体操は週2回で効果が出るといわれます。や



桜山健康友の会

勝又 嘉子さん (中野区東中野)



### 上高田の寺町から 林芙美子記念館へ

桜山診療所(中野区東中野3)から早稲田通りへ出て青原寺交番前を北へ進むと、右手に万昌院功運寺。ここは、「放浪記」で有名な作家林芙美子の墓所で、墓碑銘は川端康成の筆によるもの。お墓にお参りしてお寺を出て左折、宝泉寺の角を曲がって道なりに歩きます。突き当りの集合住宅横の急坂を足元を気にしながら下って、妙正寺川に出ます。



林芙美子記念館(案内パンフレットより。左写真も)



母・キクと小間の縁にて

川風に吹かれて、川沿いの遊歩道をぶらりぶらり。西武線中井駅の少し手前で踏切を渡って通りへ出ると、目の前は、一の坂から八の坂まで続く高台で、四の坂の角が新宿区立「林芙美子記念館」(新宿区中井2)です。林芙美子はこの、自分の思い描いたとおりの家を建て、1941(昭和16)年から1951(昭和26)年に生涯を閉じるまで住んでいました。東

西南北に風が吹きぬけること、客間に金をかけず茶の間と風呂と厠と台所には十二分に金をかけることを基本にした造りになっており、庭も四季折々の風情が楽しめるよう工夫されています。縁側に座って10分ほど休息、心豊かになる一刻です。

## 高すぎる国保料は引き下げて

### 署名にご協力ください

2割が滞納  
手遅れで死亡も

国民健康保険料は高すぎると思いませんか。



健友会は医療・介護制度をよくする署名を続けています

国民の6割の世帯が加入する公的な医療保険が国民健康保険(国保)です。その2割が保険料を滞納しているのが実態です。

滞納のため正規の保険証が取り上げられ、窓口で全額支払う資格証明書が発行される場合もあり、病気があっても医療にかけられない人が増えています。

院も加盟している全日本民医連の2009年調査では、正規の保険証が取り上げられ、受診が遅れ死亡した人が全国で31人もいました。

### 計算方式が変更 低所得層は値上げ!?

東京23区は来年度、国保の保険料の計算方式を変えます。とくに低所得世帯は保険料が増えます。中野区の試算では、年収311万円の現役世帯の親子4人家族で年8万円も増える場合もあります。激変緩和措置を

### 値上げの背景に 国庫負担の減

国保会計に占める国庫負担の割合が50%から25%(2007年)まで減ったことが、保険料値上げの大きな原因です。

医療を受けることは人権として国が保障すべきです。国や自治体は、保険料を払える額にすべきです。

健友会は「国保の保険料の引き下げや窓口負担の軽減、保険証の取り上げはやめて」の国会請願署名に取り組みんでいます。ご協力をお願いします。

とらなければならぬほどの増額です。

## 看護・介護の現場から ⑭ 2つのチームで 適切な医療や支援を提供したい

中野共立診療所 師長 石岡 加代子さん



◆ 治療の負担感は? <糖尿病チーム>  
中野共立診療所の外来診療スタッフには2つのチームがあります。今回はこのチームの話です。

まず「糖尿病チーム」から。約650人の糖尿病患者さんが中野共立診療所を利用しています。最近、糖尿病患者さんから「今日はお金が無いです。検査は受けたくない」「インスリン注射を始めてから窓口負担が増え、月1万円を超えた」という声が増えました。

患者さんは糖尿病治療を続けることをどのくらい経済的・精神的に負担と感じているのか、知りたいと話し合い、糖尿病患者さんにアンケートを

◆ 生活を知る <高齢者チーム>  
もう一つは「高齢者チーム」です。一人暮らしや夫婦のみの高齢世帯、日常的に介護が必要ではないけれど心身機能の低下や病気などのため、日常生活の一部に介助を必要とする高齢者に適切な援助をしたいと思っています。

そのために、まず75歳以上の一人暮らしや夫婦だけの世帯の方に生活状況を聞いています。「一人暮らしだから寂しい」とか「誰かに頼りたい」という声が少

なかつたのはすこし安心しましたが、より深く高齢患者さんの気持ちや願い、生活を理解していきたいと思っています。

◆ 患者の願いを行政にも届ける  
それぞれのアンケートや聞き取り結果(集計や整理中)を活かして、患者さんが必要な医療や支援を分け隔てなく受けることができるように、国や自治体に制度改善を要望したり、診療所の取り組みを改善したいと思っています。

また、このチームの取り組みを通じて、患者さんとスタッフのつながりがより豊かになるよう努めていきたいと思っています。

また、このチームの取り組みを通じて、患者さんとスタッフのつながりがより豊かになるよう努めていきたいと思っています。



日常生活の中で腰痛を予防しよう  
桜山健康友の会  
(池田)



10月21日(木)開催の「健康講座」に10人が参加。腰痛の原因、日常生活での注意、予防法を学びました。  
中野共立病院理学療法士の鈴木大介さんのお話「人体モデルとなった益寿人さんの熱演で体のしくみや腰痛予防の姿勢や体操がわかりました。」  
(木村)

第2回健康まつり  
職員の手作り料理も  
西荻診療健康友の会  
10月16日(土)は晴れ。今年はセラバンド体操、東都生協の野菜即売も加わり、訪れる方も徐々に増えてきました。職員の手作り



おしゃべり会  
ちぎり絵を楽しむ  
天診健康友の会  
(吉田)



初めての  
ころぼん体操  
桃井健康友の会



9月24日(金)、11人の参加で転倒予防のころぼん・セラバンド体操を行いました。DVDの映像がわかりやすく、運動量もぴったり。休憩時間の会話もはずんで、とても楽しかったです。  
また続けたいですね。  
(松本)

# 健康に話 効く話



川島診療所歯科 歯科衛生士 菊地陽子さん

が若々しくなります。舌の筋肉も若返り、「心をはき出す」お喋り能力が高まります。喉の筋肉の発達には誤嚥を防ぎます。味覚は脳を刺激し心の働きを活発にします。

## 口・歯の話

### 口は命の入口、心の出口

#### ◆ 最期の口腔ケア

Sさんの最期の口腔ケアは、亡くなる4日前でした。

私たちが呼ばれたのは経管栄養になったSさんのお口のケアです。口から食べていないのに上顎には、かさぶた状に汚れが張り付き、固くなって取れません。口臭もひどくなっていました。

粘膜の汚れを落とし、口臭予防のある薬用の重曹水とタンパク質分解酵素を持つパイナップルを使って、よくよく汚れを剥がすと、ほとんど意識のないSさんがパイナップルの果汁を吸い始めたのです。

さらに歯ブラシを口に持っていくと、口を開けてお掃除をさせてくれました。

#### ◆ アリガトウゴザイマシタ

最後のケアの時には、確かに「アリガトウゴザイマシタ」と2度咳かれました。乾いた喉を潤した果汁は、どんなに美味しかったことでしょうか。

私はこの時改めて、口から食べるこの大切さを心の底からかみしめました。

「口は命の入口」です。最近、口から食べるこの全身に及ぼす大きな働きが注目されています。

#### ◆ 記憶力アップ 若々しい顔と心

まず、食物をよく噛むことで唾液が良く出て口の中がきれいになり、頭(記憶力)も良くなります。そして口の筋肉が鍛えられ、顔

#### ◆ 命の源を 食べる口

食事の時、脳は「命の源」である食物が体内に入るため、受け入れ準備をするよう全身に指令を出します。これに心え、腸はなんと腸管免疫を高めて「命の源」を待ち受けるのです。口から食べるってなんてすばらしい!

#### ◆ 慢性疾患と 歯茎の病気

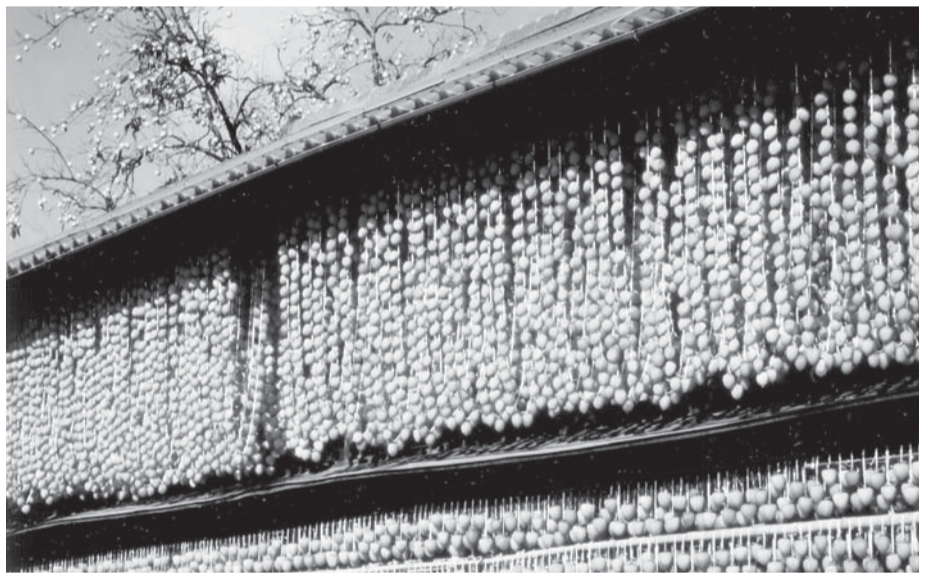
糖尿病・心疾患などと深い関係を持つ歯周病や虫歯は、自分で防げる病気です。お口の健康に不安のある方、定期的なチェックをご希望の方はどうぞご相談ください。

川島診療所歯科(中野区弥生町3丁目) 電話 03-3368-6141



## 写真でホッと

今年も美味しい干柿が食べられるでしょう(山梨) 撮影/山田 几平さん(中野共立友の会)



## トピックス

### 友の会会員は 人間ドックが5%割引

●中野共立病院附属健診センター

友の会会員世帯の皆さんは、中野共立病院附属健診センター(中野共立診療所3階)の人間ドックが通常価格の5%割引で利用できます。対象は人間ドック、前立腺がん検査などもあるメンズドック、乳がん・骨量検査もあるレディースドックです。 企業健診や自治体健診の検査より項目が多く、より全身の健康状況をつかむことができます。健診会のない若い世代もご利用ください。 健診センターは中野駅北口から徒歩5分(中野区中野5-45-14) (電話) 03-3368-6106



### 今年度、インフル接種の友の会 価格はありません

今年度のインフルエンザワクチンは、新型と季節性の混合ワクチンです。接種の自己負担額について中野区、杉並区などは共通価格(1回3600円)を設定しています。そのため、健友会では、今年度はインフルエンザワクチン接種の友の会会員価格が設定できなくなりました。ご理解をお願い申し上げます。 なお、65歳以上や生活保護の対象の方は、より安い費用または無料で接種できます。

## 俳句

超高齢 夢追う未来 夏の日々 中野区南台 鈴木 梅子

## 短歌

世界一の壮拳を遂げし 鉦山労働者らの チリ国歌を歌う 声朗朗たり 中野区弥生町 原 恵子

光待つ 落盤事故に思い馳せ 冷房なき夏 辛くも越えたり 杉並区高円寺南 小林 風韻

## 短通信

### 「健友」きっかけに 憲法の夕べでお話

10月8日、「杉並・憲法の夕べ 西北地域のつどい」で中野共立病院の介護士、大和久恵さんに「沖縄・普天間基地近くに育って」と題してお話をしていただきました。しんぶん「健友」の大和久さんの記事がきっかけです。大和久さんは「もう基地はいらない。沖縄県知事選挙ではイハ候補の勝利を」と訴えました。

## 友の会サークル訪問⑬

### 囲碁・将棋サークル

2009年4月に愛好者で始めた囲碁・将棋。参加を増やそうと地域の老人会にも声をかけ、広がっています。

診療所2階 参加費・無料 ※問い合わせ 03-3368-4664 (桃田) または 03-3368-73424 (診療所)

囲碁・将棋は、お互いに局面をよく考える、手と脳の体操です。 のんびり、秋の旅行の計画なども話しています。 ▼練習日時:毎週月・水・金曜日の午前中 ▼会場:江古田沿袋



## 連載まんが 第64回

by金子 走れ! 訪問看護師

