

健友

美濃山橋

(杉並区善福寺2丁目)
下池から流れ、中野で
神田川に合流する善福寺
川の最上流に架かる橋。



菅井 巨・画

仕事、くらし、健康… 街頭に出て「不安」を解決

中野共立病院・診療所 毎月、無料なんでも相談会

仕事がない、病院にかかれぬ、生活がたいへん…。様々な不安が広がる中で「病院で待っていてもだめだ、地域に出てSOSを受け止めよう」と、昨年10月から毎月、街頭での「無料なんでも相談会」を始めたのは、中野共立病院・中野共立診療所の職員有志がつくる実行委員会(実行委員長 谷川智行医師)です。

中野駅北口で第3土曜 解決の糸口を示す

「いのち・くらし・雇用 なんでも街頭相談会」は、毎月第3土曜日

「死んでもいい」と言う路上生活者を励ます

毎回、相談内容は様々

40代男性は15歳から解体工事に従事し、じん肺と診断され、労災認定をうけるため過去に働いた

「もう死んでもいいんだ」と元気なさそうでした。加瀬次郎区議会議員が相談をうけ、生活保護を申請することになりました。

愛知から来た女性は相談会にたまたま通りかかり、子宮がん検診の陽性結果に対する不安を相談。医師がアドバイスをしました。

「血圧が高く心配だ」と訪れた60代男性は、生活保護を受け、民間の一時宿泊施設で暮らしていま

す。保護費14万円のうち10万円が寮費・食費でとられる

と相談。「早くアパートを借りたいが、収入の安定した仕事が見つからない」と話しまし

た。すぐに

なんでも相談会は、今後も毎月絶やさずに続けていきます。病院に行きたいけど保険証がない、体のことで心配なことがある、生活保護の申請をしたいがやり方がわからない、など、誰に話して良いのかわからない不安を抱えた人とつながるために、医療の現場から飛び出して、街頭で声をかけたいと思います。

解決できない相談で、高齢者の仕事探しの厳しさを感じました。

相談に来た方の中には、普段から診療所に通院している方もおり、生活の苦しさを聞いて驚いたこともあります。診療所でお会いしているときには聞いたことのないお話をうかがいました。

街頭でチラシを受け取り、中野共立診療所にもハビリの相談に来た方もいました。



街頭の相談会場で相談をうける(左から)西村りえ医師、松本亜矢子看護師長、谷川智行医師



「なんでも相談実施中」のぼりで宣伝する山本尊子通所リハビリ室長



中野駅北口で相談会の案内チラシを配布する(左から)原由絵副総経理、浦野さとみ作業療法士

相談先探す不安にこたえ声をかけ続けます

毎月行う度に、この取り組みの重要性を感じます。最初に取り組みを始めた時には、「医療にかかりたいけどかかれぬ」という人とつながることができたという思いでした。しかし回を重ねるごとに、誰に相談したら良いのかわからない、という様々な思いを抱えた人がたくさんいることを知りました。

なんでも相談会は、今後も毎月絶やさずに続けていきます。病院に行きたいけど保険証がない、体のことで心配なことがある、生活保護の申請をしたいがやり方がわからない、など、誰に話して良いのかわからない不安を抱えた人とつながるために、医療の現場から飛び出して、街頭で声をかけたいと思います。

募集
医師
看護師
ヘルパー
健友会 電話 03-3387-3051

わたし
神田川の桜が淡いピンクに染まっています。春、しかし私たちの暮らしに春はまだ遠いようです。国民健康保険料の値上げ、年金の減額、消費税アップーこんな世の中だけれども不満をもって、変えようがないと思いついていませんか。こうした「仕方ない空気」を生み出しているのは政治家の言葉だと哲学者の佐々木中氏は指摘しています(1月26日付朝日新聞)▼たとえば、消費税問題。「現実がこうだから、国民に負担をお願いするしかない」。なぜ? 情報を並べ立てて、ひたすらお願いするだけでは国民は納得しません▼「なぜ」に応じて「なぜなら…」と根拠と理由を示し、前提から結論に至るまで道筋を立てて説明する必要があります▼4月に実施される都知事と区議会議員の選挙は「仕方ない空気」を吹き飛ばすチャンス。候補者の演説に耳を傾け「なぜ」と問い続けて、真摯に応えてくれる人を選びましょう。(き)

「迷惑をかけたたくない」を越え、た人のつながり

板垣淑子さん(NHK報道局)が無縁社会を講演

今の時代を示す言葉「無縁社会」。その取材を続けるNHK報道局社会番組ディレクターの板垣淑子さんが1月12日(水)、健友会・東医研の職員や友の会の会員を前に講演しました。その講演の要旨を紹介します。

**働いても生保以下
働く場すらなくなった**

**「動けなくなれば
死んでいく」**

**この国はどうなって
しまったのか**

小泉構造改革が進む2005年、「仕事をくたさ」という高校生の叫びを番組にしました。その取材で、親も子も仕事がなく、家庭や地域が崩壊していく若手県民の農村を目の当たりにしました。

身元不明で遺体の引き取り手がない行旅死亡者。毎日、インターネット官報に載る行旅死亡者の記事を見るのが日課となりました。「アパルトでアパルトに、派遣、アルバイト、そして無職」となり、死んでいく。記事を見て怒りに似たものを感じ、この国はどうなってしまったのか、と思いました。

**死後の後始末を
高額で依頼する**

**「迷惑をかけたくない」
から始まる**

その後、朝から晩まで汗流して働いても生活保護以下の収入しか得られない「ワーキング・プア」を取り上げました。

彼は「体が動くうちは役に立ちたい。動けなくなれば死んでいい」と生活保護を申請しませんでした。

戦時中、両親を亡くし、兄弟とも疎遠で、結婚もしていない、一人で暮らす80歳の女性を紹介しました。



その後、彼と会えなくなりました。顔見知りからホームレスから「もう行旅死亡

無縁墓地に葬られた
「玉ちゃん」

「牛一」
氏名のないカルテ



骨密度検査に 行列が



中野共立診療所

2月16日(水)、骨密度検査を学ぶ講座に、診療所会議室一杯の60人が参加。骨密度を測りたいとの強い希望に、急ぎ始めた骨密度検査に行列ができました。検査は腕を通すだけの簡単なもの。2分程度で終え、すぐ結果を知ることができ、とても好評でした。(野澤)

隅田川七福神 めぐり

ぬましん健康友の会

新年の1月19日(水)。健康歩こう会で、隅田川七福神をめぐりました。街の人々と出会うたびに親切に案内されたり、みかんをいただくと、昔の人情が残る街に17人はみんな感激。おいしい昼食は百花園でとりました。(桃田)



楽しかった 新春のついで

城西診療所健康友の会

1月29日(土)、新春のついでを開き、初めての方も多く54人が参加しました。手品、手話ダンス、ハーモニカ演奏や「ふるさと」「青い山



氷川神社社務所で
新春のついで

かわしん健康友の会



新春のついで
神谷寿美子新所長が抱負

やまと健康友の会

1月26日(水)、「新春のついで」では新所長に就任された神谷寿美子医師が挨拶。30名近い友の会のみなさんに診療所の地域の活



中野共立友の会
遠山 弥生さん (中野区野方)



「根津・千駄木」
文学散歩

千代田線根津駅を出ると、深く澄んだ秋の空が心地よく広がっています。弥生坂を少し行くと、戦災をまぬがれた根津教会(1917年築)です。さらに行くと根津神社(五代將軍綱吉建立)。戦前は雑木林の丘陵地で、今はつつじで有名です。

銀杏が陽に映えて美しいです。さらに日本医科大学横を通り、汐見坂を越すと、観潮楼跡、鷗外記念館、平塚らいてうが首唱してできた「青鞥社」発祥の地に出ます。文豪漱石旧居跡の扉の上に黒い猫の焼物があり、人目をひきます。高村光太郎・智恵子、宮本百合子旧居跡(表示板あり)は、褪せた小豆色の扉がわずかに残っています。昼食は谷中商店街で店長自慢のカレーライスは美味でした。午後は、天王寺、谷中霊園、善性寺を巡り、子規庵を見学。団子坂で抹茶と団子で一服し、文学散歩は心よい疲れとともに終わりました。



子規庵



根津教会

追悼 湯浅謙先生

戦争の道程への警鐘を受け止めて
菅井 一郎

健友会の西荻窪診療所の所長をはじめ、杉並区の民医連運動に貢献された湯浅謙先生が2010年11月、94歳で逝去されました。小学生時代に湯浅先生の戦争証言を聞き、また、西荻窪診療所の事務として先生と医療に取

り組んだ菅井一郎さん(健友会医活部長)に追悼の思いを聞きました。

大きな体と温かい人柄

湯浅謙先生は、長年にわたり、地域の第一線で、困っている人のための医療

生体解剖を戦後、証言

方向を決めるのはあなた



2010年6月、入院中の中野共立病院で職員にむけ加害体験を証言する湯浅謙先生。最後の証言となりました

なぜ戦争に反対できなかったのか

先生が伝えたかったことは、戦争に向かう道程への警鐘だったと思います

看護・介護の現場から①⑥

医療依存度が高い
Kさんの療養先はどこに

中野共立病院 医療社会室 大出 珠江さん



気管切開
栄養は点滴

Kさん(70代男性、要介護5)は、喉頭がんで気管を切開し、声が出なくなりました。腸の病気もあって小腸を切り取り、栄養は高カロリー輸液の点滴でとります。発熱による再入院では寝たきりの生活が長くなり、筋力も低下しました。

介護とリハビリ
できる先は

一人暮らしのKさん。「自宅に戻りたい」との思いが強い一方、「以前のように歩けない」と、自宅での生活に不安を感じていました。

思い支える娘と
スタッフ

Kさんはがんばりました。入院中にリハビリに励み、ヘルパーなどの見守りと一部介助があれば、歩くことができるようになっていきました。

療養の場の
選択肢を多く

生活保護で一人暮らし、医療依存度の高い患者の療養先を選択肢が少ないことを痛感させられました。誰もが安心して、自分の希望する療養先で生活できる社会にしたいかなければ、と切に思います。



動について、抱負を語りました。橘屋扇三さんの落語では会場爆笑。(池田)

1時間余りで完売
新春もちつき大会

桜山健康友の会



1月27日(木)は餅つき日和。事前に近所に配ったチラシを見て、予約の電話も。つき始めた11時には並ぶ人もおり、1時間で15キロの餅は完売しました。散歩途中の保育園児たちが目を輝かせて見入る姿は可愛らしく、来年もよろしくと友の会役員。(木村)

数年ぶりの
映画会

西荻窪健康友の会



2月5日(土)、数年ぶりとなる映画会を開き、「ローマの休日」を上映。幅広い年代の14人が参加しました。今後も第1土曜日午前

転倒予防体操
偶数月第1木に

天診健康友の会



2月3日(木)、天沼診療所3階で転倒予防のころばん・セラバン体操を行いました。続けて参加している方は「足の筋肉がほぐれて動きやすくなった」と好評です。今後は偶数月第1木曜日午後2時から定期的に行います。(大山)

25キロの
餅つき会

桃井健康友の会

1月23日(日)は恒例の餅つき会。「杵で手をつきまわそう」がんばれ。餅つきの愉快な声につられ、ご近所、通りすがりの方が集まってきました。25キロの餅が次々につきあがります。診療所の待合室では友の会役員のお手製の漬物とお茶が出され、みなさん喜んでいました。(長井)



健康に話 効く

咳喘息の話



やまと診療所所長 神谷寿美子さん

長引く咳に注意

◆風邪は 治ったのに

誰でも気をつけていても、年に数回は風邪をひいてしまいます。風邪に咳はつきものですが、風邪は治ったはずなのに咳だけが長引くことがあります。そんな時は「咳喘息」かもしれません。

◆長く続く 乾いた咳

喘息というと、ぜえぜえ、ひゅうひゅう、苦しそうに息をする姿を想像されると思いますが、しかし、咳喘息はそうではなく、乾いた咳が長期間続きます。風邪をきっかけに症状が始まる場合や、季節の変わり目に発症することが多く、夜間から明

◆診断は？

まずは胸部レントゲン写真、必要であれば痰の検査・血液検査を行い、肺結核、肺炎、肺腫瘍などの咳の原因がないかを調べます。咳喘息は検査では異常がありません。症状から咳喘息が疑われたら、気管支を開く薬を試してみても、効果があつたら咳喘息の可能性が高くなります(診断的治療)。

◆治療は？

咳喘息と診断されたら、吸入ステロイドを開始します。咳喘息は喘息の前段階で、約3割の方が喘息に移行するとされています。吸入ステロイドによる治

療は症状を緩和するだけでなく、喘息への移行を防ぐことも期待できます。ステロイドと聞くと、何だか副作用が怖いと感じる方も多いですが、吸入ステロイドは全身の副作用はほとんどなく、安心して使うことができます。また、症状がよくなって、治療を中止してしまうと再発してしまうことも多いので、いつまで継続するか、主治医と相談する必要があります。

◆日常生活の対策

風邪、たばこの煙、ストレス、気温の変化、アレルギーを起こす原因物質などは症状を悪化させる要因です。対策は、①外出後の手洗い、うがい②過労を避け、十分な睡眠、休養③禁煙、副流煙にも注意④寝具を干す、室内の掃除などです。咳が2週間以上続く時は、ぜひ、内科もしくは呼吸器科にご相談ください。



俳句

受診待つ 児が咳ぶけば 親も咳く
小平市 眞一

寒苦 水平線の 彼方まで
中野区東中野 須美

寒の水 含みて始動 朝支度
中野区南台 鈴木 梅子

短歌

朽葉破り 水仙の芽の 起ち上りぬ
春の産声の 愛しきかな
杉並区高円寺南 小林 風韻

写真でホッと



箱根登山鉄道と桜

撮影/伊藤 賢二さん(城西診療所健康友の会)

疲れた体と心も癒し、ご近所との和づくり

●犬の小太郎との生活

桃井診療所事務長 小西理枝さん

人間関係が希薄になつたと思う人が80%もいるそうですが、わが家の小太郎(犬8歳)とお散歩していると、見知らぬ人から「かわいいですね」と笑顔で声をかけられます。そんな笑顔を見ると、私もうれしくなつて話がはずんでしまいます。

小太郎がいなければ歩かなかつただろうご近所の散歩は、偶然「おいしいパン屋さん」を見つけたことができると、とっても楽しいですし、気分転換にもなります。仕事から帰る顔をずっと見ていると、疲れも吹き飛ばされて、癒されています。



小太郎と小西理枝さん(中野区新井在住)

散歩中の私と小太郎を見かけたら、ぜひ「かわいいね」と笑顔で声をかけてください。スをやわらげてくれます。仕事の愚痴も一生懸命(じっと見つめて)聞いてくれるので、健康増進にも深く関わっているのでは?と思っています。

私のお勧めの ペット

友の会サークル訪問⑳

コーラス「花水木」

心も体も元気に

中野共立友の会

大きな声を出すと、心身も元気がなります。コーラスは「道具も何も必要なし」、気軽に参加できます。アコーディオンの伴奏とていねいな歌唱指導で、声がよく出るようになりますよ!
みんなで「ひとつのハーモニー」ができた時の楽しさは格別です。
途中、楽しいお茶タイム
03-6366-0139
※問い合わせ

