

# 健友

## 募集

医師  
看護師  
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

# チェルノブイリ原発・汚染地帯へ

## 地域の臨床医として、改めて決意したこと

2012年9月下旬、全日本民医連のチェルノブイリ原発・ドイツ環境政策視察団の一員として、ウクライナ・ドイツを訪問しました。ここではウクライナの視察に絞って報告します。



中野共立病院 医師  
谷川 智行

### 「自分より子ども、子どもより孫の健康状態が悪い」

プリピャチ市（汚染地域）から避難した方々の団体「ゼムリヤキ（同郷人という意味）」を訪問

し話を伺いました。「自分たちより子どもたち、子どもたちより孫たちの健康状態が悪い」という言葉に、「いくらなんでも、そんな…」というのが正直な気持ちでした。しかし、視察が進むにつれ、そして日本に帰り文

### 汚染地帯へ

首都キエフから2時間程バスに揺られ、原発か

ら30kmの検問所に到着。パスポートチェックの後、さらに10km圏内へ。原発から4km程の場所

で、幼稚園だったという廃墟に案内されました。外の空間線量は、6.1

マイクローシーベルト/時（注）。部屋の中には小さなベッドが並んでいま

す。昼寝している子どもたちの顔が浮かびます。

（注）中野共立病院前は0.08マイクローシーベルト/時（2012年10月23日測定）



遊園地跡地には観覧車が悲しげにそびえていた（写真の撮影は全て谷川医師）



居住禁止区域に戻って暮らすご夫婦



廃墟の幼稚園。小さなベッドが並んでいた

### チェルノブイリ原発四号炉へ

切れました。ガイドさんの線量計では、12マイクローシーベルト/時と表示。感覚が麻痺してきます。

### 幸せそうな笑顔に癒される

原発から20km弱、居住禁止区域にあるパリス

ブ村。戻ってきて暮らしている74歳のご夫婦に会いました。「ポリシチに必要なのは野菜は、全部自分で作ってる。困ってることとはない」と明るく話されました。一方、「病気でキエフの病院に行った

### ゴーストタウン・プリピャチ市

「楽しい？」との質問に「自然をみるのが楽しい。自分で建てた家で暮らせるんだから嬉しいよ」と。幸せそうな笑顔に癒されます。

### チェルノブイリ原発の城下町として作られたプリピャチ市。平均年齢26歳の新しい街には、原発を支えるためエリートが集められました。事故後、5万人の市民はバスで避難。遊園地跡地には、子どもたちが一度も乗ることのなかった観覧車が悲しげにそびえています。地面に生えた苔に線量計を近づけると、また振り

戻った原発の罪深さをおもいます。



チェルノブイリ原発四号炉。線量計は9.999で点滅

### 汚染地域・ナロジチ地区視察

チェルノブイリから西方70km離れたナロジチ地区（1町34村を擁する郡）の中央病院を訪問し、

マリア院長とオレーナ医師から話を聞きました。事故後、子どもには貧血や免疫不全が増えており、疲れやすい、だるい、よく風邪を引く、集中力低下などの症状が見られるとのこと。親たちは、学校から帰ってすぐに横になる子どもたちを心配している。さらに、完全に健康な子どもは、わずか1〜2%にすぎないという衝撃的な言葉も聞かれました。

帰国後、出版されたばかりの「低線量汚染地域からの報告」（NHK出版）という本を読みました。ここにも同じことが書かれていました。2011年に公刊されたウクライナ政府報告書には、慢性疾患を持つ「第2世代」が78.2%と報告されています（2008年）。尋常ではない事態が起きています。これが真実なのです。

### 「フクシマ」に向き合う決意

「フクシマの現実」に向き合うヒントを見つけたいと思い、今回の視察に参加したつもりでした。しかし、実際には「フクシマ」に向き合う決意をすることが本当の動機だったことに、いまははっきり気づいています。

### わたし

犠牲と  
なった死者  
約2万人  
他に被災者  
34万人に及  
ばんとする  
東日本大震  
災の報道を、新聞もテレビも1日も欠かさず行っています▼震災発生以来、1年7ヶ月が経っているのに人々の生活は苦難に満ちたままです。復興と言われながら、復旧収束の見通しさえ立っていません▼さらに、首都直下型地震や津波の発生リスクが高まってきていると警告されてもいます。このような現況の中で石原都知事は、2020年のオリンピックを東京都に招致してしまいました▼そして開催候補都市、イスタンブール（トルコ）、マドリード（スペイン）を追い落とそうと、「日本オリンピック委員のケツを蹴飛ばしてでも猛追しないと、三つどもえのたたかいは難しい」と息巻いています

▼この2都市での招致支持率は、各々73%と78%で、都の47%をかなり上回っています。前回、都が受けた支持率は56%だったので、今回は一層下がってしまったことになりました。今回も、五輪招致を認めるわけにはいきません。（あ）

# 友の会員など、全国から1800人が参加

## 全日本民医連共同組織活動交流集会 in 岩手

9月2～3日、第11回全日本民医連共同組織活動交流集会在岩手県花巻市の花巻温泉で開催され、友の会員や民医連職員など1800人が参加しました。

今回のスローガンは「いま、いのち輝く新しい福祉の国づくり 雨ニモマケズ、風ニモマケズ、震災ニマケナイ、原発ノナイ、誰もが安心して住み続けられるまちづくりを」。

健友会からは17人が参加。「人と人との支え合い・ボランティア活動」「東日本大震災復興支援・つながり・支援の輪」の2演題を報告しました。参加した2人の感想を紹介します。

### 行ってきました、 発表演目持って

中野共立健康友の会  
武藤康子

行ってきました。花巻まで。中野共立健康友の会は、いつも発表演目を持って参加します。今回も二つ、第4分科会の第1会場と第4会場で活動

報告をしてきました。

全国から1800人も集まったので、分科会も100人くらいの会場もあります。それなりの準備もしていきま

す。友の会を背負って行くには、原稿づくりも役員会のOKも必要です。意見を聞いて手直した

しみもあります。全国の人に「私達の友の会活動はどうでしょうか？」と発表するわけですから、いろいろな意見や感想が聞けます。

病院や診療所の規模や立地が違って、気づかされることは多くあります。それが思いがけない発想を生んだり、今後の参考になります。どうせ

参加するのなら、緊張したり恥かいたりもいいかな？

### 共同組織の 大切さを痛感

城西診健康友の会  
田中恵子

三上満さんの講演は、宮澤賢治の世界観を流れるようなリズムで伝えてくれました。

「銀河鉄道の夜」で、ジョバンニがカムパネルラに語った言葉「あんな大きな闇だつて、こわくない。みんなの幸いをさがしに行く。どこまでも、どこまでも」。

この決意は賢治の終生のテーマとなりました。

動く人たちが豊かに暮らせる「イーハトーブ」。雨ニモマケズの「東二病気ノコドモアレバ」行ッテ看病シテヤリ

西ニツカレタ母アレバ行ッテソノ稲ノ束ヲ負ヒ」という「行ッテ」の思想。弱い立場の人々に寄り添う賢治の世界観は、今問われている

社会のあり方や人間の生き方にそのまま応えています。賢治の生命をいづくしむ心に触れ、自分も人々を潤す一滴の水になれたらと思いました。

シンポジウムでは、震災時、民医連と共同組織が大きな役割を果たしたことが報告されました。原発事故のあった福島は大変さがあることもよくわかりました。現在では

被災地への支援のあり方も変わってきており、考えさせられました。そして、民医連や共同組織の大切さを痛感しました。

分科会でも、原発事故の被害の深刻さ、障害の不安など、他と比べものにならない深刻さがある

ことの大切さを実感しました。



「震災に生きる宮澤賢治の世界観」と題して記念講演をする三上満さん

ことの大切さを実感しました。

### ◆◆◆

オプショナルツアーは映画「いのちの山河」の舞台となった沢内村、深澤辰雄資料館を訪ねました。資料館の前に病院があり、深澤村長の「本来は国民の生命を守るのは国の責任です。

ことがわかりました。各地の原発ゼロへの取り組みなども紹介され、勇気や元気をもらいました。私達はもっと学習し、しっかりとした知識をもつこと、地域のコミュニケーションを大事にし、一人ひとりが意思表示する機会に感謝します。



演題発表で使用した写真より。修学旅行で東京に来た、岩手県田老町田老第一中学校の生徒と再会し記念撮影。健友会職員・友の会員は、支援のために販売活動を行っている「田老Tシャツ」を着て出迎えた

## あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

### 昭和地区まつりに 参加

中野共立健康友の会

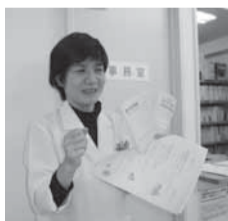
10月21日(日)、桃園第二小学校で昭和地区まつり。職員5人・共立友の会から8人・桜山友の会から2人が参加。血圧・体脂肪測定と、ふくしまの子供を守る署名、友の会入会のお誘い。64人の測定が賑やかに行われました。(関)



### 「身近なカルテ」 お薬手帳

ぬましん健康友の会

「処方せんに『期限切れ』があるのを知っていますか。4日間ですよ」。こんな問いかけから「薬なんでも質問会」。10月17日(水)に開かれた友の会の健康講座。小林幸枝さん(ちひろ薬局)は「大震災でも『最も身近なカルテ』の役割を果たしたお薬手帳は1冊に



まとめることが大切。薬のことは何でも調剤薬局に聞いてください」と話しました。(塚本)

### 暑さに負けず ころばん・セラバン体操

城西診健康友の会

10月1日(月)台風一過の蒸し



暑い中、ころばん・セラバン体操。動きは少ないのですが、汗が出ます。やる前に血圧測定の健康チェック。(田中)

### 甘く美味しい梨、 思わずほっぺがポロリ

かわしん健康友の会

10月10日(水)、筑波山日帰り旅行。新鮮な野菜・魚等を買った地震や台風といった自然災害にみまわれた茨城県に活気を与えてきました。余談ですが、筆者は茨城出身で、久々の筑波山にワクワクしました。(飯田)



### 大和地区まつりに 健康チェック！入会御礼

やまと健康友の会

10月21日(日)、やまと小学校で地区まつり。職員6人、友の会5人で健康チェックとオスプレイ配備撤回署名の取り組み。測定63

●看護・介護の現場から25●

# 個別性を重視、趣味活動も充実

中野共立診療所通所リハビリテーション



昼食後の集団体操です

通所リハビリは、介護保険サービスの一つです。介護認定された方(要介護1〜5、要支援1〜2)を対象に、利用者さんがこの地域の中で元気に過ごせるよう、心身の機能の維持・向上のため

### ①個別リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・下体操を行います。

### ②集団リハビリテーション

座位や立位での全身体操のほか、発声練習、嚥下体操を行います。

### ③趣味活動

ご希望や身体機能に合わせて、手先や脳を使った作業をします。(書道・手芸・将棋・囲碁・麻雀・計算・脳トレ・ぬりえ等)

また、ボランティアさんもお一人に合ったリハビリテーションを行います。

昼食・3時のおやつも提供しています。興味のある方は、気軽にご相談ください。

【連絡先】通所リハビリテーション 山本尊子まで  
03-3386-9105

## 脳トレ問題から

### ◎読めますか？

ヒント：和菓子

- 羊羹
- 落雁
- 心太
- 最中
- 外郎
- 銅鑼焼き
- 牡丹餅
- 雛霰

# 思ったことは行動へ

やまと健康友の会

平野 李花子さん (93歳)



「ウガンダの女性たちの就労のために作った授産所は、3年たって一層発展してきました」と嬉しそうに語る平野さんは93歳。



60歳から始めた海外旅行はすでに

健康の秘訣は何ですかとお聞きすると、「よく聞かれるけど、特別ありません」とこやかに答えます。



2010年ウガンダにて

健康の秘訣は何ですかとお聞きすると、「よく聞かれるけど、特別ありません」とこやかに答えます。

大田区蒲田の地を強制疎開で追い出され、中野区大和町に引っ越してきました。以来、就職、結婚、子育てと頑張ってきました。

常に向き合ってきた姿勢は、何にでも関心を持ちます。やまと健康友の会映画会の常連であり、平野さんの上映希望アン

ケートには30近くの名画が並びます。かつては子どもを預け、夫と二人で新宿の映画街に通った映画ファンです。

今も昔も、思ったことには何でも挑戦する。その気概が健康を維持する秘訣なのかもしれない。

## 健友会の医療・介護の充実のために

### 協力借入金・地域協同基金・寄付金

(年利 1.5%、5年間) (無利息)

#### \*協力借入金の新規募集を再開しました

期間：2012年11月1日～2014年3月31日まで  
募集額：7億円 (一口50,000円以上)

#### 募集のご案内

申込用紙は当法人の病院・診療所・各事業所においてあります。詳しくは「募集のご案内」をご覧ください。

#### 問合せ先

医療法人社団 健友会 経理部  
〒164-0001 東京都中野区中野5-44-3  
Tel 03-3387-3051 Fax 03-3388-1381

## あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

人、友の会入会1人でした。(斎藤)



### 天高く風さわやか 青空キッチン

桜山健康友の会

10月9日(火)の食事は神田川公園で「青空キッチン」。「わあ、おいしい！」事務局長が8日間かけて焼製にしたベーコンと玉子は絶品、13人が味覚の秋を堪能しました。足の悪い人は車で送迎、準備から後片づけまで。伊藤事務局長に感謝。(木村)



### 西荻窪診療所創設の思いを引き継ぐ!

西荻窪健康友の会

9月25日(火)、西荻窪診療所の初代看護婦長である「峯尾ふくじ

さんを囲む会」が開かれました。すべては、患者さんのためと、肥田先生をはじめスタッフが頑張ってきたことに感謝。この歴史を引き継ぐ決意を新たにしました。(岩山)



### 「健康麻雀」初心者歓迎!

天診健康友の会

健康麻雀(飲まない・吸わない・賭けない)がスタートして1年になります。10人ほどのメンバーのうち毎回6人前後が集まり、月2回、指先を使った「脳トレ」で楽しんでいきます。(犬山)

### 中杉健康友の会まつり 作品展に向けて

桃井健康友の会

ケアマネさんの部屋に着々と集められている作品たち。今年の桃井の作品は、例年よりも多く集まり、作ってくれた皆様の個性も一段と輝いています。これが載るころには作品展も無事に終わり、来場した方たちの目を十分に楽しませてくれたことでしょう。(新井)





芥ちゃん(左)と江もちゃん

沼袋駅近くの「手打ちそば処 竹林」のお客・芥ちゃんと、店主・江もちゃんが一杯やりながら...

江「芥ちゃん、今夜はニコニコだね」

芥「当たり前だよ、今回の大腸検査でがんの転移はなかったんだ。木村先生も自分のことみたいに喜んでくれてね」

江「2年前にがんが見

芥「そりゃーなんだって、木村先生さ。しっかりと俺の目を見て、じっくり話を聞いてくれたね。嬉しかったね、頑張ってる生きていきたいと思ったよ。ほんとに」

江「木村先生の外来は混んでいるね。やっぱり先生あの優しい目に癒される

芥「まさか自分が、がんになるなんて。毎年行っている大腸がん検診で異常が見つかって。それもポリプが2つも！手術しても悪くすりゃ人工肛門だって言われて、目の前が真っ暗さ」

江「そりゃ大変だったね、どうやって乗り越えたの？」

芥「そりゃーなんだって、木村先生さ。しっかりと俺の目を見て、じっくり話を聞いてくれたね。嬉しかったね、頑張ってる生きていきたいと思ったよ。ほんとに」

\*芥川さんは、図書館で7冊のがんの本を借りて自分なりに研究。中野区主催「大腸がんにならない生活講演会」、新聞社主催「大腸がんフォーラム」聴講。二人のケーススワーカーに人工肛門の相談。現在、食事は玄米食中心に健康に気をつけながら自炊しています。(編集部)

江「芥ちゃんも、独り占めは駄目だよ。沼診も木村先生も地域の宝物だからね」

(ぬましん健康友の会 会長 芥川正剛・江本勝彦)

# うちの所長

第5回



江古田沼袋診療所 木村良子 所長

## 先生の言葉が 病気には効くよ

芥「木村先生はね、患者を診る時、自分の身内におきかえて診るんだって。もし私の母だったらどう対処するか？ 父だったらどう答えるかってね。薬より何より、木村先生の言葉が病気に効くよ」

江「俺も木村先生に血圧測ってもらおうとドキドキして、いつもより高くなる」

芥「若いね、74歳には見えないよ。俺もあと少しで還暦だから、これからは、がん以外にも木村先生に相談に行くよ。糖尿病と認知症にも詳しいから。木村先生ファンは多いよ、この店にも沢山いるし。江もちゃん頑張ってる」

## 第17回 健康友の会まつり

### 「作品展」300人で大盛況

10月24日〜26日、なかのZEEO(西館)美術ギャラリー1階。  
友の会のみなさんの手で、会場設定と、大切な作品をていねいに展示しました。コーヒー・紅茶も用意され、ゆったりと芸術の秋を堪能。(編集部)



特別展示作品を出展した、訪問看護・通所介護「さくらの会」のみなさん。最高齢100歳の方も参加(前右)

# ひろば

健康友の会 FAX 3387-5888

## 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、なんでも短気で送ってください。

●絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳なども募集しています。

## 無料 いのち・暮らし・雇用 「なんでも相談」

11月28日(水) 17:30~19:30 中野駅北口広場にて

「なんでも相談会」は2年にわたって開催し、今回で23回目と定着してきました。

中野共立病院・診療所有志による実行委員会(医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・事務)と代々木総合法律事務所弁護士や東京土建中野支部、中野区議会議員の協力もあり、様々な相談に対応しています。

皆さんのまわりに困っている方、どこに相談していいのか悩んでいる方がおられましたら、ぜひご紹介ください。



2012年9月の相談会風景



城西診健康友の会 酒井美津子/作

## 1箱1000円にすべき

中野共立健康友の会 小林正之(埼玉在住)

たばこの値上げは、税収確保と健康被害防止の一石二鳥です。

紫の煙は悪魔の煙です。煙の中に含まれる有害物質は2百種類ほどあり、発がん性物質も60種類以上含まれています。たばこは肺がんだけでなく、心臓などの循環器系や脳血管などもさまざまな病気を引き起こします。

また、毎年20万人近く死亡しています。間接喫煙による社会的損失は年5兆円以上と推定されています。今のたばこの税収を上回っています。

男性の喫煙率は4割近くあります。日本は「たばこ大国」です。欧米と比較しても遅れていません。

たばこ対策を強化する



ために、宣伝広告をしない、自動販売機の撤廃、禁煙空間を増やす、児童生徒にタバコの害の教育を、タバコ農家の転作指導と支援など。脱たばこ社会で健康を守りましょう。

私は、1箱1000円にすれば、喫煙者がもう少し減ると思います。

## 薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911

~どこの病院・診療所・医院の処方箋でもお受けいたします~  
いつでもお気軽にご相談ください。

- 青葉調剤薬局 中野区中野 5-47-10 3389-7110
- ちひろ薬局 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426
- わかば薬局 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664
- すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510
- 桃園薬局 中野区中野 3-3-2 3384-5527
- 西荻みなみ薬局 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200
- やまと花公園薬局 中野区大和町 1-57-4 3336-3775
- なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671
- 中野在宅ケア 中野区中野 5-46-10 5318-2265