

# 健康やいのちまで

## 募集

医師  
看護師  
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

### 図 どんどん進む社会保障「改革」

分野	検討項目	2016年 7月参院選挙	2017年 消費税10%	2018年	2019年
医療	入院時の食事代患者負担増	4月実施			
	紹介なしの大病院受診で窓口負担増	4月実施			
	入院食費・居住費に患者の預貯金などにもとづく負担導入	未までに結論速やかに実施			
	「かかりつけ医」以外の受診で窓口負担増	法案提出			
	入院時の居住費(水光熱費)の対象拡大	法案提出			
	保険給付は後発医薬品価格までとし先発医薬品との差額を負担	実施めざす			
	75歳以上の窓口負担1割→2割				実施めざす
介護	要支援1.2 介護保険から外れる	4月より実施(各自治体により違いが)			
	特別養護老人ホームへの入所「要介護3以上に」	4月実施			
	要介護1.2 生活支援サービスを市町村ごとの事業に移行	法案提出			
	利用料1割→2割へ	法案提出(75歳以上は早期に)			
	「軽度者」の福祉用具貸与などの保険外し	法案提出			

(「全国保険医新聞」参照)

「企業が収益を上げ、日本の経済が向上きになったら、必ず、庶民にも恩恵が来ますよ」これは、大企業や富裕層を減税により優遇することで、富裕層らの経済活動が活性化され、最終的に社会全体に富が行き渡るという考え方です。このような考えに立ち、安倍政権は社会保障「改革」(解体)に突き進んでいるように見えます。

これを強く打ち出したのが、昨年6月の「経済・財政一体改革」(骨太方針2015)だ。そこに描かれている「社会保障「改革」とはどんなものだろうか。

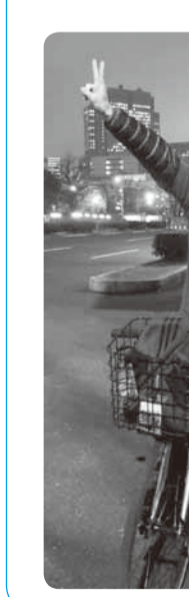
政府の考える「経済・財政一体改革」が前面に出た内容に。米政府は自国の保険会社や製薬企業などの要望を受け、日本政府に混合診療の解禁や、医療の「市場開放」などを求め、日本の財界も、医療の「市場開放」に積極的です。

大企業の法人税減税など、社会保障を市場化・成長産業化することで、大企業を働きやすくし、経済成長を促したい意向。自然増とは、高齢者の人口増加や、医療技術の進歩などにより、特に制

この「骨太方針」では、これまで以上に大企業の負担を減らすため、消費税増税と法人実効税率の引き下げ、社会保障の給付削減・負担増の方針を打ち出しています。消費税増税分は全て社会保障に8%に増税したものの、5兆円の増税分が社会保障に使われたのは、わずか0.5兆円。多くは、大企業の納めるべき法人税の減税・減収の穴埋めに使われています。財政赤字の原因を社会保障費に押し付け、大企業・資産家のさらなる優遇を進めようとするものです。

5兆円を超えた防衛費の削減と、大企業に社会的責任を果たせ、超富裕層者・大資産家には公平な税負担を求める、応能負担の原則による法人税、所得税、社会保障料を主要な財源とすべきです。

平和への思い、行動で  
中野1丁目 長滝谷 勉さん (53歳)  
印刷会社勤務。毎週金曜、首都圏反原発連合主催の再稼働反対！首相官邸前抗議行動で「脱原発・戦争法廃止」をアピールし続けています。



あなたはどう思いますか  
今、必要なことは、国民のいのちと生活を最優先させることではないでしょうか。

「抑止力をもってしても、テロも紛争も無くなる。日本の戦争放棄は、先の大戦の謝罪と反省が込められているもの。これから平和憲法を守っていききたい。どんな形でも一人ひとりが声を上げていくしかない。私は賛同してくれる人が一人でも増えることを願っている。未来は自分たちがつくるもの、と熱い思いを語ります。(編集部)

# 健康やいのちまで 金儲けの手段に

今、社会保障の前代未聞の解体がねらわれています。なぜ、こんなことになるのでしょうか。



中野共立診療所の通所リハビリを利用している寺島和成さん(88歳)。リハビリ室を出て、ゆっくり20m程を歩き日向ぼっこ。介護保険の負担増や締め出しで、外出やリハビリの機会がなくなり、こんな素敵な笑顔に出会えなくなるのではと心配になります。



友の会の方に、今後の社会保障「改革」(上の図)を見ていただくと、「こんなに具体的に計画が進んでいるなんて。それも、選挙後に」と不安と怒りの声。(写真は山健康友の会)

わたし  
ある日、中野警察に行った。運転免許証を返すためである。ところが、目的は果たせなかった。担当者は私の顔を見て、更新して1年経っていないしあと2年持っていたらどうかと言うのである(71歳以上は有効期間3年)▼世間では認知症の高齢者が事故を起こすことがよくある。警察庁の発表では、75歳以上の人が起こした死亡事故のうち38%強が認知症またはその前段階だったという。ところが、高齢者の話だけではない。若年性認知症の3万8千人が免許を持つ▼今年になってからも、悲惨な事故がたえない。スキーバスの転落・死亡、登校中の小学生(8歳)が青信号横断中車にはねられ死亡など。25年間無免許運転車速捕、男(81歳)が高速道路数十キロ逆走というのもあった。運転する個人の責任も大きい。注意を喚起すれば済むという問題ではない▼一方で、国と自動車産業(建設道路)が「癒着」してどんどん車を造り、走らせ大儲けしているのだから。政党への企業献金はただちに無くすべきだ。これをしないから我々の命が日々危険にさらされる。(青)

# 誰でも気軽に立ち寄れる 「居場所づくり」めざして

長年住み慣れたまちで元気に暮らしたい。誰もがそう願っています。ところが、万一病気になる時、頼れる人が近くにいますか。日頃から近所の人たちが集まって交流する場（居場所）が必要です。中野区、杉並区では、区民による「居場所づくり」が進められています。東京西部保健生協の取り組み取材しました。

## 誰でも気軽に入れる

会場は、都営住宅阿佐ヶ谷3丁目団地集会所。団地に住む方が場所を確保。運営は、理事の山北敦子さんが中心に進めます。

段差のない入口を入ると、中はフローリング。毎週水曜日は、寝たきりにならないための健康体

操の日。10数人が大きな輪になって椅子に座って並び、ころぼん体操から始まります。次は、伸縮性のあるやわらかいゴムバンド（セラバンド）を使っての筋力トレーニング。セラバンドを手に、両腕を上下にのびたり、身体を左右にひねったり…音楽に合わせて、自分でも「1、2、3」と声を掛けながら、ゆっくりにゆっくりに全身運動（下写真）。終わると一斉におしゃべりが始まります。「体がラクになった」「体がすっきり」など、笑顔がいっぱいです。

## 「おしゃべりしたいから

「私、昭和一桁生まれ、戦争体験者よ」という女性。おしゃべりで話し方もテキパキして、若い！

「一人暮らしだから料理も買い物も全部自分でする。でも、おしゃべりは一人では出来ない。おしゃべりしたいから来るの。みんな、誰かとおしゃべりたいのよ。近所に沢山知り合いができた」

一気に話す彼女の顔は輝いていました。

## 「ゲームで頭の体操も

体操の後、山北さんの配慮で、健康体操の次に人気の企画「ラミーキューブ」ゲームに挑戦（上写真）。麻雀に似たゲームで、相手の出方を讀んだり、素早く計算し



## 取材を終えて

参加者たちが好き勝手にしゃべりしているようですが、リーダーがさりげなく相槌を打ったり、声をかけたりして上手に誘導、細かな心配りが印象的でした。



# 「熊本地震」のための黙祷ではじまった総会

## ～2016年中野・杉並健康友の会総会～

2016年度中野・杉並健康友の会の総会は4月20日午後、東京土建中野支部会館でおこなわれ、各友の会から48人が参加しました。総会に先立ち、4月14日の前震、4月16日の本震、余震…1週間続く「熊本地震」で被災された人達に黙祷を捧げました。

総会議長には関雅之さん、副議長に選出。青山会長の挨拶に続き、来賓の健康友会飛岡史朗専務理事、小杉一男中野区議会議員が挨拶。総会議案の審議に入りました。

「2015年度まとめ、2016年度活動目標」（提案・加藤秀大事務局長）、「2015年度決算」（報告・高橋力さん）、「会計監査」（報告・大塚享さん）、「2016年度予算」（提案・高橋力さん）…すべての議案が全会一致で承認されました。今総会の議案はかなり念入りに準備されたものですが、会場からの11人の発言によって内容がさらに豊かになりました。



新会長の榎本博さん

### あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

## 大賑わいの花見会場で大奮闘



4月2日、新井業師さくらまつりの会場で、98人の血圧測定・体脂肪測定（無料）を行いました。中野共立病院徳重副総院長のもと、新入看護師5人も参加。満開の桜の下で、途切れることのない順番待ちができ、新人さんが大奮闘。終了後、役員の手作りコロケーションをつまみながら交流し、花見を楽しみました。（関）

## 赤ちゃんから90歳代までのお花見会



4月3日のお花見会は、あいにくの雨のため診療所内で行いました。雨にもかかわらず、楽しみにしていた多くの方が参加。桜の枝も飾られ、楽しい一時を過ごしました。生後4カ月の赤ちゃんを抱っこする、94歳の山田ヨシ江さんの笑顔は、感動と笑いを誘っていました。（鈴木）

## 城西診療所健康教室

4月2日、9名の参加がありました。城西診療所健康友の会



暖かい春にと延期した今年のバ

## 今年もバザー開催

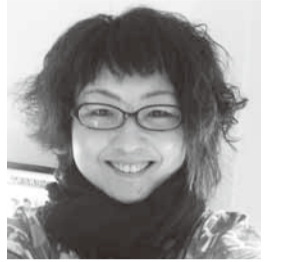
三村・前田コンビの銭太鼓、踊りに脳トレ体操。常連さんそろって楽しい一時でした。（永江）



暖かい春にと延期した今年のバ

# 事業所を訪ねて ⑧

●西荻在宅ケアセンター



ケアマネジャーの窪田麻美さん

るといいます。

西荻窪診療所の中にある西荻在宅ケアセンターを訪ねました。2階には通所リハビリや訪問看護ステーション、ケア24西荻があります。医療と介護が近いので、患者にとっても働く側にとっても、専門職とすぐに相談できる安心感があります。この環境が、質の高い在宅医療と在宅生活の支援を保障しています。

在宅ケアセンターの仕事は、本人や家族の要望を聞き、居宅サービス計画書(ケアプラン)を作り、各サービス事業所と連絡調整することです。

3人のケアマネジャー(ケアマネ)と調査員1名がやっています。ケアマネの窪田麻美さんに伺いました。

## 介護制度による制約

一人のケアマネが担当できるのは35人。現在、全体で百名ほど担当しています。

介護保険が始まったころは家事援助という項目で、ヘルパーが一人ひとりに合った食事を作っていました。今ではヘルパーサービスでやっていること、悪いことの制限が厳しくなり、ほとんどが配食弁当に移行して

## 厳しい仕事でも やりがいが

お爺ちゃん・お婆ちゃん子で育った窪田さん。手のかかる方もいますが、「人生経験豊かな利用者さんから学ぶことも多い。誠意を持って取り組んでいけば、幼いころに見た優しい祖父のような笑顔と出会うことがあります。元気がもたらえる」と話してくれました。

(編集部 田中)

## 【訂正お詫言】

「健友」3月号の「事業所を訪ねて」に誤植がありました。上段19行目の「小嶋幸雄氏」は正しくは「見島幸夫氏」でした。お詫言して訂正します。

# 2016年に進める 健友会の新たな事業

社会医療法人社団健友会 専務 飛岡 史朗

## 安心して 住み続けるために

今、安倍自公政権で日本の医療が大きく変えられようとしています。高齢化が急速に進んでいる中で医療費削減のため急性期病院を大幅に減らし、患者を早期に在宅に戻し医療など社会保障には金をかけない仕組みを狙っています。しかし、都心の医療や介護への需要はますます高まっています。

## 一貫して支援する 仕組みづくりを

第一に病院の中に『地域包括連携室』を設置し、入院から在宅医療まで一貫して支援する仕組みを作ります。具体的には

## 訪問看護ステーションの大型化

また、病院にも訪問診療を広げることにより、重症者の訪問診療も可能になります。

## 新たにサテライトを

365日対応のためには訪問看護ステーションを大型化し、その中で働き方の幅を広げ、訪問看護の質向上のための教育研修も行います。

## 訪問看護ステーションの大型化

第二に在宅の医療・介護を支える力として『訪問看護ステーションの大型化とサテライト化(出張所化)』を行います。在宅の医療・介護は病院・診療所だけでは支えきれません。24時間も取り組めます。

# 看護・介護の現場から 46 一人ひとりを大事に見守る

天沼診療所 師長 中村 愛美

診療所の朝は朝会から始まります。当診療所の特徴の一つは、今日来所する予定の気になる患者さんを中心に情報共有することです。リストに挙がっている患者さんは、主に認知症が

あって来るのを忘れてしま



診療所スタッフ。前列左が中村師長

## 一人暮らしで 認知症のSさん

残業の確認のために、受診時に薬を持ってきてもらうことも多くなりました。確認できない患者さんのSさんは一人暮らしで、高血圧と認知症があります。自覚症状がないので、本人は受診の必要性を感じず、看護師が何度電話をしても、「薬はまだ

## 健康友の会も加わって

それでもSさんは、友の会のサークル活動にはボランティアの送迎付きで毎回参加しています。そこで、送迎ボランティアの協力も得て、サークル活動日に合わせ受診してもらおうにしました。

## 他職種と連携して

そこで担当ケアマネジャーと相談し、ヘルパーとデイサービスに協力してもらい、内服させてもらうことになりました。今後は、訪問配薬にも繋がられたらと考えます。

認知症が増加傾向の今日、その人に合わせた対応を模索しながら、医療・介護連携で一人ひとりを大事に見守っていききたいと思っています。

# あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

ザーは、3月23日診療所前に店を広げました。いつもはあまりはげない陶磁器が売れてみな大喜び。終わってコーヒーとお菓子で反省会。この次はポスターも張り出して、地域のみなさんにもっと参加してもらえようという意見が一致しました。(池田)

## 花の盛りの90代

桜山健康友の会



4月5日の食事は「神田川・花の宴」、参加者25人。空を仰いでも、左右を見ても、神田川に眼を転しても、桜・さくら・サクラ。風も無い。花の下でおしゃべりが弾みます。「あなた、お幾つ?」「丁度90」「私、95」。笑って、食べて、大満足。「帰り?」歩けるわよ、桜を見ながら。友の会員の90代は元気です。(木村)

## 会いに来てください

西荻窪診療所



待合室に、ダークパープル色をして、尾っぽがひらひらフリル型の「おさかな」が住んでいます。派手な水槽でもなく、一人分(二匹分?)の慎ましい水の空間の中で、静かに住んでいるのです。会いに来てください。(窪田)

## 「お花見」を楽しむ

天診健康友の会

4月6日、妙正寺川沿いの満開の桜の下でお花見。参加者25人は



年に一度の元気の源「お花見」を楽しみました。暖かい1日を食事とおしゃべりで交流の輪がますます広がりました。(犬山)

## 善福寺川でお花見会

桃井健康友の会

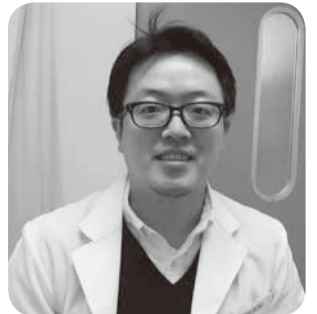
3月29日、20人で善福寺川へお花見に。前夜には雷(ひょう)が降りましたが、当日は快晴ほかほか陽気。桜は残念ながら3分咲き程でしたが、美味しいお花見弁当と桜餅に皆笑顔。歌詞カード無しで合唄は、2番3番の歌詞が入り乱れ、皆爆笑。楽しい一日でした。(菅原)





健康談 第16回

### 健康な皮膚とは



中野共立診療所 皮膚科医 猿田 祐輔

#### 皮膚科外来へご相談を

さて、健康な皮膚とはどのような状態でしょうか。よく言われるように、皮膚は人体最大の臓器であり(体重の約16%、広さにしてたまたみ一畳分)、その主な機能は外的刺激から内部を守る点にあります。

そのため、医学的な観点から申せば、その防御機能を発揮し維持できている状態が健康な皮膚ということになります。

しかし、それだけでは健康な皮膚という称号は与えてもらえませんが、『水を弾くような弾力』『血色の良さ』『シミやシワの少ない透明性の高い皮膚』などの見た目も加えて健康な皮膚とされることが多いように思います。

#### 赤ちゃんの皮膚が一番健康?

少し話は変わりますが、「赤ちゃんの皮膚が

一方、そもそもこれらは紫外線から皮膚を守った結果として出現した、と捉えることもできます。現状の制度では、シミやシワの治療は概ね自費扱いとなり困難な場合が多く、ここは一つ考え方を改めて、忌み嫌わず自分を守るために戦っていった戦友として扱うのも『心の健康』には良いかもしれません。

#### シミ・シワはなぜできる??

シミはメラニンという色素の蓄積により、背景の皮膚よりも濃く見える状態のことであり、シワは真皮の線維芽細胞の機能低下に伴い弾力性が失われ、皮膚が弛緩した状態です。

この二つに共通する明らかな悪化要因とされているのが、紫外線暴露です。健康な皮膚のためには、日焼け止めは必須です。



## ひろば

### 「日本近代史」学習会で学び合っています

中野共立健康友の会 榎本 博

中野共立健康友の会で始めた「日本近代史」学習会は8回目となりました。10人ほどの仲間が毎月、懇談を含めて楽しく学び合っています。テキストは「もういちど読む山川日本近代史」を輪読しています。

3月18日は日清戦

健友会では、「看護師



今年の新入職員です。写真は4月5日の「新入職員研修」に参加したみなさんです。

争(1894) 1895年)の学習でした。戦争の歴史を学んで、戦後71年の今思うのは、戦争法の施行で、海外に派兵される自衛隊が戦後初めて「殺し殺される」事態を引き起こす危険が現実のものになっていくことです。



「足浴」ボランティアに挑戦

「看護体験」です。看護体験は、患者さんの視点に立った看護の体験や実践をとプログラム化され、①中学生職業体験(中野近隣の中学校から)、②高校生から③「医療法人財団中野勤労者医療協会」の認可を受けました。

(編集部)

### 戦争法の廃止を求める統一署名の報告

3月号でみなさまにお願いしました署名が、4月25日現在218世帯から481筆お寄せいただきました。ありがとうございました。

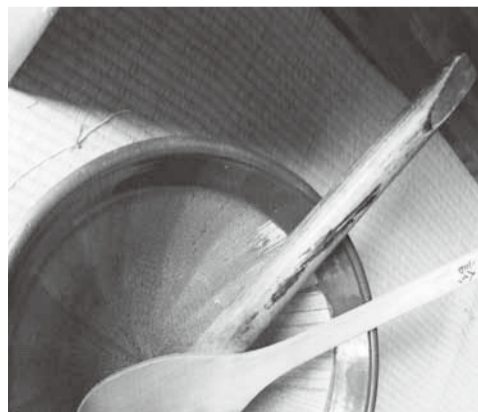
途中経過ですが健友会合計は現在「2824筆」となります。引き続き廃止のために頑張りましょう。



#### めましんのじまん

めましん健康友の会 鈴木 庄吉

1964年(昭和39年)5月、江古田沼袋診療所と一緒



開設当初から1972年7月までは有床(7床)で入院患者さんを受け入れて



切り絵 燕子花図 桜山健康友の会 上村旺司/作

### 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 〒164-0001 中野区中野 5-47-10 ホームページ http://www.toiken.co.jp

- 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