謹賀新年

健友（けんゆう）

第111号　2018年1月号
発　行　社会医療法人社団健友会
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/

暮らしつづけられる大都市の街のために

社会医療法人社団　健友会　理事長　伊藤　浩一

あけましておめでとうございます。

多くの女性が90歳を超えて生きる時代になり、今後「2007年生まれの子どもたちは50%が107歳まで生きる」（首相官邸人生100年構想会議）と言われています。100歳になる方からは「長く生き過ぎた」、「早くお迎えが来て欲しい」の言葉が聞かれます。こうした不安や心の痛みに医師として応える術はあまりありませんが、人とのつながりやさまざまな縁を豊かにするのも大切だと思います。

人口が減り空き家が増え、人と人との関係という意味でも隙き間が増え、世帯は小さくなり家庭での生産は減り消費は増え、大都市で暮らすことが難しくなりそうです。

それに抗うために健友会の事業所には何がもとめられるでしょうか。かかりつけ診療所の取り組みや多彩な活動で人々とつながり、自治的な街づくりを探ることになろうかと思います。将来的には分断された個々が寄り集まって、例えばシェアハウスやグループホームといった消費の共同、さらには生産の共同を展望しないと、大都市の隙き間は埋められないように思います。私たちの地域包括ケアの模索です。

平和でありつづけることが107歳の人生の前提です。昨年核兵器禁止条約が採択され、今年は戦争を違法としたパリ不戦条約から90年です。安保関連法で集団的自衛権を行使できるとした自衛隊が憲法9条3項に加えられようとしています。8割の国会議員が進める9条加憲の発議を私たちが阻止することが今年の大事な課題です。

昨年末、職員がそれぞれの診療所の未来を語る機会がありました。取り巻く環境が変わる中で夢を抱き勉強し力量も蓄えつつ新しい挑戦をしなくてはならないと思います。健康友の会の皆さんと共に、運動・事業・人間発達の基盤を豊かにする取り組みを進めて参ります。

芸能まつりにて。左から3人目に伊藤理事長、4人目に植木会長

草の根から社会を変える年に

中野・杉並健康友の会　会長　植木　紘二

新年あけましておめでとうございます。

昨年、中野・杉並健康友の会会長を引き受けた私の一年は、新鮮そのものでした。

友の会作品展や芸能まつり、各診療所・地域ごとの友の会活動に一緒に取り組み、また、折り紙・コーラス・朗読・日本舞踊の各サークル、囲碁将棋の会、生活相談会、健康教室、食事会など会員の趣味や特技を生かした日頃の活動でも交流を楽しみ、多くのことを経験。生き生きと過ごしている会員の姿に改めて感動しました。なかでも印象的だったのは、「健康友の会」の役員の皆さんを先頭にした地道で継続的な活動です。中野共立病院や各診療所と共同した〝一人ぼっちの高齢者をなくす居場所づくり〟〝みんなで支え合う友達づくり〟の活動が実を結ぶことで、生きがいを得られた方が健康寿命を伸ばすなど、大きな役割を担ってきていると実感しました。

今年は、こうした楽しい「友の会」活動を「地域包括ケアのガイドブック」に載せていただき、さらに発展させていきたいと考えています。仲間ふやしへの皆さんのご支援、ご協力をお願いいたします。

さらに今年は、草の根から社会を変える年にと願っています。

被爆者の方々の声が世界を動かし、念願だった核兵器廃絶条約が採択され各国の署名が始まっているように、草の根から医療制度や介護保険制度の見直し・改革をやめさせること。そして、憲法9条改悪をやめさせ、憲法を活かす社会をつくるために力を尽くしましょう。

きり絵　中野共立健康友の会　諏佐洋子／作

わたし

1954年3月、アメリカによるビキニ沖での水爆実験により、第五福竜丸はじめ1000隻近い漁船が被爆しました。このとき、杉並の無名の母親たちが「三たびの核戦争から子どもを守ろう」と始めた原水爆禁止運動は、3000万筆もの署名を集めました。印刷技術が普及していない時代、中には広告の裏紙を利用した手書きの用紙もあったと聞いています▼この運動は55年6月の第1回日本母親大会と10月の世界母親大会、そして8月の第1回原水爆禁止世界大会へと発展、数々の困難を乗り越え今日まで開催を続けています▼62年後の昨年7月、ついに国連は核兵器禁止条約を採択し、50カ国以上の批准で発効します。ここまで歴史を進めたのは、被爆者や平和運動のたゆまぬ力。長年の運動は、ノーベル平和賞受賞となって実を結びました▼この条約に背を向け続ける安倍政権。ならば、今を生きる私たちは60年前の運動に学び、安倍改憲NO！の3000万署名と、ヒバクシャ国際署名を日本中に広げ、批准する政府をつくるしかありません。（石）

貧困と格差の時代
脚光を浴びる「無料・低額診療制度」

健友会　地域包括連携室　渋谷　直道

無料・低額診療は「生計困難者のために無料または低額な料金で診療をおこなう事業」として社会福祉法で規定されています。ここで少し無料・低額診療の歴史をみてみましょう。

明治時代は「恤救（じゅっきゅう）規則」と呼ばれる制度がありました。この時代は「天皇制」で、天皇の慈悲（じひ）によって給付する慈恵（じけい）主義といった考え方でした。戦争を繰り返した時代には、医療は「国力増強」の考え方となり1929年に救貧法が制定されました。戦後1946年には「日本国憲法」が制定され、憲法で「生存権」が規定されました。1946年に生活保護法が制定、1951年に社会福祉法が整備され、無料・低額診療が規定されました。

手遅れにならないために

その後、国民皆保険、身体障害者福祉法など公費負担の医療制度や生活保護制度など社会保障制度の整備が進み「無料・低額診療事業はその使命を終えた」と言われ、新規の開設や拡大は抑制されていきました。

しかし、いま再び無料・低額診療事業が脚光を浴びています。非正規雇用に代表される不安定な雇用、富める者がさらに富む施策、貧困と格差が拡大し保険に加入していても窓口負担が払えない、保険料が払えないといった事態が生まれ「手遅れ事例」にみられる深刻なケースも報告されています。

まずはご相談ください

私たちは現行制度を利用し、受診の抑制を回避できる制度として無料・低額診療事業の実施を届け出ました。この制度の利用にあたっては、いくつかご理解いただきたいことがあります。

まず、私たち相談員が詳細に事情を伺います。所得の証明できる書類などをご提示いただき、制度利用の判断をいたします。また、医療費の減免だけでは生活全体の解決を図ることは困難です。そのため、制度のご利用は一定の期間を定めています。

医療費の負担でお困りの方、困難を抱えている方を知っている方、まずは中野共立病院地域包括連携室へご相談ください。

病院・診療所でリーフレットをお配りしています！

ご存知ですか？「無料・低額診療制度」

医療が必要であるにもかかわらず、経済的な理由により医療費の支払いが困難な方に対し、減額や免除をおこなう制度です。
まずはご相談ください。

シリーズ 憲法を身近に
食べる・しゃべるは元気の素

中野生活と健康を守る会どんぐり班　小林千枝子

生活と健康を守る会は、憲法25条にうたう「健康で文化的なくらし」の実現をめざしています。

中野のどんぐり班は15年前から毎月、都営住宅の集会室で参加費100円の昼食付き班会を開いてきました。会員、生活と健康を守る新聞読者、そのお友だちの15人ほどが集まり、共に語り合い、励まし合って生きてきました。

憲法第25条
1　すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
2　国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

弱い立場の方に寄り添って

困ったことがあっても、これまでの信頼関係がなければ相談はきません。健康を失い、仕事を失い、貯金が尽きても、生活保護受給者にはさまざまな偏見や中傷、後ろめたさなどがあり、ご本人が相談を決意するまでに時間のかかる場合があります。また、行政担当者の不適切な対応に心が深く傷ついてしまうことがあります。こうした場面に出会うたびに、弱い立場の方に寄りそい、しっかり話を聞ける人間になりたいと思います。

いつまでも支え合う仲間

地域は、団地の建て替えもあり、多くの方が転出、高齢化がすすみ、班を支える人材の確保は大きな悩みです。食べる、しゃべるは元気の素、元気の出る班会を続けていくためには新しい仲間を増やすことがかかせません。

中野の守る会は、埼玉県越生市に共同墓所を持っています。この墓には、「一人はみんなのために、みんなは一人のために生きてここに眠る」と刻まれています。一生懸命助け合って生き、同じお墓に入ることができるのです。

憲法25条に賛同いただけるお墓のない人もぜひ、中野生活と健康を守る会の仲間になりませんか？

ご相談は、小林（TEL03-3337-1694）まで。

右から2人目が小林さん

すなつぷ＆すなつぷ　病院・診療所・友の会

伊香保へ紅葉狩り
かわしま健康友の会

11月8日、伊香保方面へバス旅行に出かけました。紅葉がきれいな榛名湖周辺や伊香保温泉石段街を散策。そして美味しい昼食！午後はガトーショコラの工場見学と、楽しく過ごした秋の一日でした。（小野沢）

食事会&ちぎり絵講習会
やまと健康友の会

「こんなおいしいご飯、最近食べたことないわ」と、炊き込みご飯、サンマの煮付けの献立に舌鼓。お腹いっぱいになった後は、新聞ちぎり絵で年賀状づくりを楽しみました。（石田）

焼きたてパンの食事会
えこ・ぬま健康友の会

11月、定例の食事会はパン食を計画。会員の小池さんのご協力を得て、あんパン、プドウパン、豆パン、ソーセージパン、そしてピザとメニューは盛りだくさん。さらに調理スタッフの「ロールキャベツ」も加わり大変豪華な献立に。初めて参加された方から「この近くのパン屋さんで買ってこられたのですか？」と尋ねられ苦笑い。入会もしていただき、さらにパンのお土産付きとうれしい食事会となりました。（鈴木）

芸能まつりで声響かせる
中野共立健康友の会

中野共立健康友の会の朗読サークルは、9月に福澤富夫先生を迎え、練習を開始しました。芸能まつりに参加しようと特別練習も行い、当日10人でなかの芸能小劇場のホール隅々まで声を響かせました。参加者は「プロの先生にこんなに熱心に指導してもらってありがたい」と話していました。（関）

感謝のお手紙をいただく
西荻健康友の会

2011年にスタートした映画会。試行錯誤を重ね、今では感謝のお手紙をいただくほど、地域でも評判の映画会に。11月は「オケ老人！」という映画を上映しました。お昼時の開催で、上映の後はお菓子とお茶とおしゃべりでおなかを満たします。上映は毎月第1土曜日11時からです。（長井）

金色の秋に魅せられて
桜山健康友の会

12月2日、「神宮外苑いちょう祭」へ東京さんぽ。高い青い空、灰色の絵画館、噴水池、道の両側に金色のいちょう並木が約300本、ゆるやかな勾配に合わせ高さを揃えて植えられています。風もないのに金色の葉っぱが舞い落ちて…平和な秋を満喫した8名でした。（木村）

秋の日帰りバス旅行
西荻・桃井・天沼友の会合同

10月24日、群馬県方面へ日帰りバス旅行をしました。42人が参加し、めがね橋・旧信越線路上を散策。釜飯の昼食、世界遺産（技術革新の）富岡製糸場見学、こんにゃく博物館で試食と、おいしく学ぶ友の会の旅行でした。（犬山）

もし入院したら…
桃井健康友の会

「もし、入院して家に帰れなくなってしまったらどうなるの？」というテーマで、中野共立病院の渋谷直道さんを講師に迎え、11月28日に学習会を実施しました。資料のチャート表を見ながら、病院や施設など「ここだけの話」を交えながら学習し、和やかな雰囲気の中、講座は終了しました。（根津）

小湊温泉・みかん狩りの旅
ももぞの健康友の会

11月7日、天候にも恵まれ日帰り旅行が実現しました。ハサミを借りて、早速みかん畑の中へ。「こっちの方が甘いよ」と声を掛け合って食べました。最大4個でギブアップ。その後、小湊温泉で豪華昼食。誕生寺をお参りし、実り多い一日となりました。（田中）

事業所を訪ねて ⑰
ヘルパーステーション「ほっと」

ヘルパーステーション「ほっと」を訪ねました。中野共立病院に隣接したマンションの1階、職員9人と登録ヘルパーは現在23人の事務所で、約120人の利用者をサポートしています。

◉「ほっと」の成り立ち

2000年発足の介護保険制度に合わせて学習会を重ね、その前年に事業はスタート。この地域で自前のヘルパーを育成したいと、友の会事務局が担当して養成講座を二期行い、2級ヘルパー取得者4～5人から始まりました。「ほっと」という名称は後から生まれたものです。

中央が斉藤所長

◉訪問看護とは

斉藤圭子所長に聞きました。仕事は介護認定の要介護、要支援の人と障害者総合支援法に基づく利用者の介護、介助、生活援助などです。利用者と家族、そのケアに関わる主治医、訪問看護、リハビリ、ケアマネジャー、ヘルパーなどの参加で担当者会議が行なわれ、ケア内容や時間は利用者のニーズを基にしたケアプランによって決まります。

◉人と人とのつながり

「ほっと」の特徴は健友会の病院、診療所、居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、通所リハビリとしっかり連携していること。人と人とのつながりが第一の仕事ですから、ヘルパー研修や勉強会、懇親会など交流の場づくりも大切にしています。また、養成講座の一期生が今でも在籍しているし、母と子二代で働く人もいます。待遇も昨年から追加移動手当を開始。パートのヘルパーも定着しているようです。」と斉藤さんは話します。

事務所には利用者とヘルパーの調整と変更などの電話がひっきりなし。365日24時間、忙しい仕事です。（編集部　武藤）

看護・介護の現場から ⑤⑥
介護の不安を気軽に相談

中野在宅ケアセンター　ケアマネジャー　中島　妙子

介護保険はどんな時に使えるのか、どんなサービスがあるのか。ヘルパーさんを頼みたいがどうしたら良いか分からない、お友達が行っているからデイサービス行きたいけど、どうしたら行けるようになるのか。また、親の介護で困っている、お金はどれくらいかかるのかなど、不安や心配事をなんでも相談できるのが居宅支援事業所です。

皆さんは、介護保険を利用する初めの一歩で不安になったり、嫌な思いをしたり面倒くさいなと思ったりすることはありませんか？

中野在宅ケアセンターは健友会の居宅支援事業所

居宅支援事業所って何？と思われる方もいらっしゃるでしょう。居宅支援事業所は、介護保険を申請し要介護認定の結果が出た後に、初めて利用する方がほとんどです。私たちの利用者の中には、病院からの紹介や地域包括支援センターから紹介された方の他に、ケアマネジャーを自分で探して相談してください」と言われ困った末「どこの誰に相談したら良いか分からなくて、ハートページの事業所の上から順番に電話をしてみて対応が丁寧だったから選んだ」、「健友会だから中野共立病院の関係なのかなと思って連絡をしてみた」と言ってくださる方もいらっしゃいます。

以前の事務所は中野共立診療所の前にあったため、いろんな人が訪ねて来ていました。「何でも気軽にご相談ください」とドアに書いてあるからと、お店の道案内から時にはお金を貸して欲しいという人も来て驚きました。

2年前に上高田訪問看護ステーションの隣に引っ越してきて、男性1名を含む3名で担当しています。少し交通の便が悪くなり分かりづらくなりましたが、気軽に立ち寄って声を掛けてください。

人
映画サークルのおしらせポスターづくり

やまと健康友の会　石田　英子（はなこ）さん

やまと健康友の会・映画会サークルでは、初めて映画会に参加する方や友人を誘って参加する方が増えているそうです。なんとその秘密は…、映画の案内ポスター にありました。

鑑賞した方から「ポスターはあの場面ですね！感動しました」と声をかけられることもある大変な評判のポスター。作者は、石田英子さんです。子どもの頃から絵を描くのが好きだったこともあり、友の会役員をしている お母さんに頼まれて、カレンダーの裏に描き出したのが始まりとのこと。

「ポスターの評判良かったよ！」の声に励まされ、もっとリアルにそしてイメージが膨らむように！と、画用紙に絵の具で描く現在のスタイルになったそうです。

大学の研究室で「タンパク質」の研究をしている英子さん。「年間の上映予定をたててもらい、仕事の忙しい時期と重ならないようにしています。たとえば、12月映画会時までに1月上映予定ポスターを作成して、次回の案内をするなど工夫しています」と仕事との両立も万全。さらに「以前より構図などを考えたりするのが楽しくて、もう生活の一部になりました」と笑顔で語ってくれました。

これからも素敵なポスターをお願いいたします。（編集部　粉川）

次回案内ポスター

自宅でポスター作成中の石田さん

すなつぷ＆すなつぷ　病院・診療所・友の会

健康談

健康談　第25回

桜山診療所
内科・循環器科医
白川　裕一

足の血管の病気
閉塞性動脈硬化症（へいそくせいどうみゃくこうかしょう）

一度近くの医療機関にご相談してみてください。

診察では足の動脈の拍動の有無を診て、必要に応じて検査します。検査として、足関節上腕血圧比（ABI：Ankle-Brachial pressure Index）というものがあります。この検査は足関節の収縮期血圧を上腕の血圧で割った値です。1・0以上は正常ですが、0・9以下だと閉塞性動脈硬化症を疑います。

閉塞性動脈硬化症とは

足の血管の動脈硬化が進んで、血管が細くなったり詰まったりする病気です。血の流れが悪くなるので、歩行時に足の疲れ・だるさ・痛みなどといった症状を自覚します。

これらの症状は歩くのをやめて休むと症状が改善します。このことを間欠性跛行（かんけつせいはこう）と言います。

間欠性跛行はありませんか？

間欠性跛行（かんけつせいはこう）を生じる病気には、閉塞性動脈硬化症以外にも脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）といった病気もあります。気になるようでしたら、

動脈硬化を悪化させる危険因子とは

足の動脈硬化があるということは、心臓や脳の血管にも動脈硬化が起きていると考えてください。たとえば、喫煙、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などです。喫煙されている方は禁煙しましょう！（禁煙外来へ）

回復期リハビリ病棟の機械浴が新しくなりました！

中野共立病院　回復期リハビリテーション病棟
介護福祉士主任　金野　昭嗣

回復期リハビリ病棟では、患者さんの疾患やADL（生活の質）、リハビリ効果を考慮して、普通浴槽の「個浴」と寝たまま入れる通称「機械浴」を使い分けてきましたが、このたび故障が続いていた機械浴を買い替えることになりました。

新しい浴槽は、ストレッチャーの快適性・安全性・スタッフの介助負担軽減効果の高いものです。今回はストレッチャーのみですが、他にも車椅子タイプで座ったまま入ることのできる仕様もあります。患者さんからも「前より気持ちよく入浴できる」と好評。安心安全な入浴はもちろん、退院後の生活では入浴も重要なポイントです。今後予定されている普通浴槽の改修と合わせて、これからも退院後の生活を見据えたケアを充実させていきます。

2017年9月の「友の会まつり・作品展」の〝みんなで描こう〟は山下清『長岡の花火』。1人ひとりがB5用紙に色を塗り、64枚を張り合わせて完成。

ひろば

今年の干支は「戌（いぬ）」!!

徳川幕府第5代将軍綱吉の時代、かの有名な「生類憐みの令」が出され、現在の中野駅前一帯が「犬屋敷」だったことをご存知でしょうか？最盛期には約30万坪（東京ドーム20個分）にもおよぶ敷地に約8万頭の犬が飼われていたそうです。写真は、当時を後世に残した区役所前の銅像です。そんな「お犬様」たちにあやかって、私たちも、お友だちをたくさん増やして、友の会活動が大きく発展するよう、今年一年、読者の皆さんとともに頑張っていきたいと思います。

（編集委員一同）

投稿　新しく加入されました！

えこ・ぬま健康友の会

えこ・ぬま健康友の会は、定点、定時の居場所ではありませんが、毎月行っている季節にあわせた「歩こう会」の案内チラシを待合室に置いています。40年続けている「食事会」には、以前スタッフだった方も参加しています。いずれも古い会員さんに誘われての参加がきっかけでした。「芸能まつり」では無理矢理まつり袢纏を着せられ舞台へ、終わっての感想は「楽しかった」と一言。その後、「食事会」にも参加してくださいました。こうして、次々に新しい仲間がふえ、また、やっと開設した「居場所・サロン大地」（第2土曜日11時から14時）でも会員さんを迎えられるよう楽しい企画を立てています。

（編集部　粉川）

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