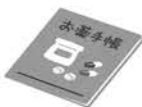


健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

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、在宅医療も旺盛に展開。

青葉調剤薬局
中野区中野5-47-10
TEL 03-3389-7110



友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行 Eメール: ken\_sosiki@kenyu-kai.or.jp
〒164-0001 中野区中野5-45-4 Tel:03-3386-9139

「だれでも腎臓病講座」を開催

40人の方が参加、質問が相次いで寄せられました。(2人の方が友の会に入会)

お話し



有安由紀医師のお話し



2階フロアに一杯の参加者

共立病院医師の有安由紀先生が「腎臓の機能と腎臓病について」の話を分かりやすく話してくれました。腎臓については多くの方が普段、気にしていないで過ごしていますが、実は体内の老廃物など不要なものを血液を濾過して体外に尿として出したり、血液を調節するなど大切な役割を果たしています。そのため、腎臓の機能が低下しないように日常的に塩分を取りすぎないことや、早期発見、早期治

療につながる必要性をわかりやすく話してくださいました。
また、鳩貝嘉子管理栄養士から「腎臓病と食事」について話していただきました。
質問タイムでは、次々と手が上がり、時間が足りなくなるほどでした。
最後に、理学療法士の指導で座ったままで固まった身体をほぐすストレッチ体操をおこないました。

今後もしこういう企画を

「参加してよかった、またこういう企画を知らせてほしい」と感想を寄せてくれた方が友の会に入会しました。この日、2人の方が入会しました。

「腎臓の機能と腎臓病について」
「腎臓病と食事」
有安 由紀 医師
鳩貝 嘉子 管理栄養士

1月15日(水)、共立健康友の会と健友会の共同の取り組みとして、診療のない水曜日の午後、共立診療所2階の待合室で「だれでも腎臓病健康講座」を開催しました。

新年あけましておめでとうございます



梶尾先生ご家族とのお写真

こと、家族のこと、旅行のこと、美味しいお店のこと、ペットのことなど、自分の知らないことをたくさん教えて頂くことがあり、診療中も楽しい時間になっていきます。小児を相手にしていた三十年以上前には、幼稚園児が診察室に入るなり、「お弁当、ゼーんぶ食べた」と自慢げに話していたことも忘れられず、いまだに思い出しては癒されています。

新年を迎え、早や一月過ぎましたが、皆さまにはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

たりで思うような治療ができないことが起きてきています。

昨年十二月よりインフルエンザが猛威を奮っておりませんが、インフルエンザの予防接種者数は例年より減っています。コロナ禍で大流行がなかったからか、ここ数年は無料だったのが、二千五百円の負担があるからかわかりません。コロナワクチンに至っては六十五歳未満は一万五千円位費用がかかるため、接種するにはハードルが高すぎます。

その一方で糖尿病薬や抗がん剤は日進月歩で進化しているさまは目を見張るものがあります。開発を進めなければならぬ分野でもありますが、普段よく使う薬を、薬のあるかないかを心配しながら処方している状況は、以前には想像すらできなかったことです。だれに働きかければ、以前のようになんか心配しないで処方できるようになるのか、悩みは尽きないです。

薬については製造中止になったり、入荷しなかつ

こんな悩みを抱えながら診療をしています。患者さん達からは病気の

二〇二五年二月

共立診療所所長

梶尾 房枝

『東京民医連平和学校』



東京民医連では、職員対象に平和をめぐる様々なことについて、学ぶ機会を設けています。歴史や情勢など医療活動を含む、民医連運動・平和運動について、聞き・見て・感じ、平和への担い手として仲間と議論し、育ちあうことを目標に毎年行っています。今年度、学んできた、共立診療所医事課の岡部なつみさんが、一月十六日〜十八日にフィールドワークの沖縄合宿に参加した事をご紹介します。

① 辺野古基地反対の座り込みの様子です。私たちも希望者は参加をしました。

② 辺野古基地の近くのキャンプです。基地反対協議会の方からお話をうかがい、沖縄民謡も聞かせてもらいました。

③ 南風原文化センターに建つ、慰霊碑です。

④ 米須海岸です。とても美しい場所でしたが、戦争中は米兵から逃げてきた人たちが、自害などで、多くの方がお亡くなりになりました。

共立診療所医事課 岡部 なつみ



会員から寄せられた投稿ハガキ

- ・ 芸能まつりの楽しさが伝わってきます。自転車をやめたら行動範囲が1/3に。膝痛にお灸のツボはありますか？
- ・ やさしい人ばかりで、病院に行くのが、「おっくう」ではありません。
- ・ 芸能まつりとても楽しかった。また、観たり参加したりしたいです。
- ・ 高齢者は年金でなんとか。でもシングルマザーはたいん厳しいと思います。例を上げて知らせたいかがでしょうか？
- ・ ノーモア・ヒロシマ・ナガサキ・ウォー・ヒバクシャに同感です。
- ・ 税理士による相談もしてくれたいいなと。
- ・ 地域に根ざし、住民に対して健康面や催しなどいろいろな活動に楽しんでいます。
- ・ 引越してもニュースで中野のことがわかり楽しみに読んでいます。
- ・ 診療所で漢方を処方され、かぜ予防に助かっています。
- ・ 毎回楽しく読ませて頂いています。参加したい企画もありそのうち是非よろしく。
- ・ 足も弱くなって難聴も進みほとんど外出できなくなり郵便受けの「友の会だより」は有難い。
- ・ 次の参院選で私たちの生活を守る政党を選ぼう。
- ・ 友人二人が入会してくれて、友の会活動が益々楽しみとなりました。
- ・ 転居しても「友の会だより」を届けてもらって皆さんの活動を見て「元気」をいただいています。

【共立診療所の診療ご案内】



上記のQRコードを読み取ってご確認ください。

お知らせ

諸般の事情により2025年3月31日をもって皮膚科外来を閉じることとなりました。これまでご受診いただきました患者様には、閉診することをお詫び申し上げます。突然の事で患者様にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

中野共立診療所

2月共立友の会 活動一覧

サークル	曜日	日程	時間	場所	申し込み	参加料
卓球	月曜日	3日, 17日	9:30~11:30	共立診療所4階	初参加要連絡	500円/回
フラダンス	月曜日	3日, 17日	14:00~15:30	共立診療所4階	初参加要連絡	1000円/回
吹き矢	火曜日	4日, 18日	17:30~19:00	共立診療所4階	初参加要連絡	問い合わせ
ヨガ	火曜日	11日	16:00~17:00	共立診療所4階	初参加要連絡	なし
英会話	水曜日	毎週水曜日	問い合わせ	ZOOM (WEB)	初参加要連絡	問い合わせ
朗読	木曜日	6日, 27日	14:00~	スマイル中野もしくは、共立診療所4階	初参加要連絡	1500円/月
囲碁将棋	土曜日	1日	10:00~11:30	共立診療所4階	なし	なし
健康麻雀	土曜日	8日, 15日, 22日	9:30~11:30	共立診療所4階	なし	なし
手芸	土曜日	要連絡	14:00~	スマイル中野	初参加要連絡	500円/回
コーラス	土曜日	8日	14:00~	新井活動区民センター	初参加要連絡	500円/回
太極拳	土曜日	8日	13:30~14:00	新井活動区民センター	初参加要連絡	問い合わせ
			時間	場所	申し込み	参加料
ころばん体操	火曜日	25日	14:00~15:00	共立診療所4階	なし	なし
オレンジカフェ	水曜日	12日	14:00~15:00	石井メゾン102	なし	100円/回
法律相談	水曜日	19日	14:00~30分制	共立診療所	要連絡定員あり	なし
屋上庭園庭園お手入れ	土曜日	15日	10:00~11:00	中野共立病院屋上	なし	なし