

安心でゆきとどいた医療は、国民の願いです。看護師をはじめとした医療従事者を増やしましょう！

医療と健康のひろば

発行：東京民主医療機関連合会
北中ブロック城北地域診療圏協議会
編集：医療と健康のひろば編集委員会
〒174 8502 東京都板橋区小豆沢1 6 8
健康文化会内
電話03 5994 0271
ファックス同上(自動切替)
2006年3月 第82号

「医療改悪・大增税許すな！」

2.9国民大集会に1万4000人

さいたまスーパーアリーナ



会場はぎっしり

この力を広げ 改悪許さない大運動を

高齢者をはじめとする全ての国民に負担を強いる二〇〇六年からの「医療制度改悪」が計画される中、集会が「アメリカ軍はすぐに出陣せよ」と訴え、会場から共感の拍手を送られました。全

参加者の感想

友の会や地域の民主団体と共にバス五台を仕立て、全体で二百六十人が参加しました。友の会や地域の民主団体と共にバス五台を仕立て、全体で二百六十人が参加しました。

・こんなにも多くの人に参加してビックリ。北海道の人の発言を聞いて涙が出た。
・頭の中だけで考えていては駄目。集会に参加しないと実感できない。元気をもらった。
・（友の会・女性・七十代）
・競争の社会でなく、強者を抑制し、弱者を保護することが今の日本の政治により求められていると思った。
・（職員・男性・三十代）
・会場のあふれる熱気に感動し、無力な私にも勇気を与えてもらった。豊かな老後のために!!
・（ヘルパー職員・女性・六十代）
・社会的格差の進行や平等であるはずの命が危ない!これ以上の国民いじめは許せない。医療従事者として患者様の現状や気持ちに訴えてながら、微力でも頑張っていきたい。
・（職員・女性・四十代）
・北海道や長野県の松



二月四日、桐ヶ丘 問題の経過と今後の団地診療所の建替え 取り組みについて、講師を 桐ヶ丘団地診療所 事務長 平本 厚 先生にお願いし、再生計画第一期の中間報告を聞き、今後の再生計画について、区議会建設委員会で「首根は再生計画第一期の中間報告を聞き、今後の再生計画について、区議会建設委員会で「首根は再生計画第一期の中間報告を聞き、今後の再生計画について、区議会建設委員会で」

「桐ヶ丘団地診療所」建替えについての学習会を開催

桐ヶ丘団地診療所 事務長 平本 厚
二月四日、桐ヶ丘 問題の経過と今後の団地診療所の建替え 取り組みについて、講師を 桐ヶ丘団地診療所 事務長 平本 厚 先生にお願いし、再生計画第一期の中間報告を聞き、今後の再生計画について、区議会建設委員会で「首根は再生計画第一期の中間報告を聞き、今後の再生計画について、区議会建設委員会で」



友の会からもたくさん参加

・国民集会への参加は無理と思っ
た。廻りの皆様の支えに甘えながら参加できたのが本当によかった。元気な時はあまり感じませんが、病んで人の暖かい
・（ヘルパー職員・女性・四十代）
・はじめての大きな集
会に参加し、熱気がすごく、発言した人の熱
心な発言に引き込まれた。
・（介護福祉士・四十代
・女性）
・「お金の無い人は病院にかかるとい
うような医療改悪は政治
の問題です。落語家の
話がスツとした。大
勢のみなさんと力をあ
わせて阻止したい。
・（ヘルパー職員・女性
・四十代）

医療のはなし ⑥



小豆沢病院 院長
内科医師
井上 修一

認知症について(1)

小豆沢病院健康友の会保険講座の内容を紹介いたします。

この病気にはどんなイメージを持っているでしょうか。認知症はどんな病気か、認知症にならないためにはどうしたらいいかなど考えて来られたのでしょうか。認知症は一時半で全部するのはなかなか大変です。詳しい中味はたくさんあります。今日は主なアウトラインについてお話しします。私は、大学を卒業して二十年たちますが、大学では認知症については教わっていません。高齢者が増え、認知症の方に関わってきて、診断する方法もいろいろ出ているのでそれらのお話をします。

認知症高齢者の将来的な数字をみますと、認知症のある要介護認定者は、二〇〇五年平成十七年)で百六十九万人といわれています。それが今までのペースでいくと二〇一五年(平成二十七年)に

を診る外来で認知症の問題では日本の中でもトップクラスです。年のせいで仕方がないと考えないことが重要で

認知機能とは 物事を記憶したり、考えたり、判断したり会話をするなど、人とコミュニケーションすることです。日常生活を営む上で欠くことのできない能力をいいます。ところが、何かの原因で壊されることを認知機能障害とい、このことを認知症とい

最も代表的な症状は記憶障害で記憶力が低下します。物忘れとは違いますが、初期は分かりにくいことが多いといわれます。加齢による物忘れは、物事の一部を忘れることで、ところが認知症は、体験したことを全部忘れてしまいます。例えば、友だちと食事をして家に帰ってきた場合、誰と食べたか何を食べたかなど一部忘れることはもの忘れではありません。しかし、食べたことを全部忘れると認知症を疑わなければなりません。初期は区別しにくいのでよく注意して、みる必要があります。認知症の一番中心的な症状は記憶障害ですが、失語・失行・失認・見当式障害も中心的な症状です。(続く)

板橋区の検診 有料化される?



二〇〇六年度より板橋区の検診一部有料化の案が出されました。板橋区議会議員・区議会健康衛生委員のなかざき文子さんに詳しい内容を聞きました。

【検診有料化のねらいは?】
二〇〇六年度に眼科検診を七〇〇円、骨そしり検診を五百円、成人歯科検診を四百円、自己負担がかかる方向で、二月の健康衛生委員会に報告されました。「自分の健康は自分で守る」という自己責任のもと、行政はその範囲で約一割の負担を設定したということ

【なぜこの三つの検診を有料化するのでしょうか?】
板橋区の経営刷新計画にもあり、二〇〇五年度から有料化を実施する予定がありまし

【お金の無い区民は受けられないのでは?】
区民の運動で、今回の有料化の三検診のうち、骨そしり検診と成人歯科検診は、生活保護世帯、七十歳以上の方を無料で継続するとしています。しかし、眼科検診は生活保護世帯のみ減免で、要件が平等でないことも問題です。



2/10 板橋区社会保障推進協議会が板橋区に有料化しないように要請

【有料化で板橋区の財政軽減は?】
三検診で約三百五十万円見込まれていますが、二〇〇六年度末の板橋区の基金の溜め込

み予定額「二百億円」からすると、わずか〇・二パーセントにも満たない額です。
【早期に見出し、早期に治療する点から逆行しませんか?】
骨そしり検診と成人歯科検診については対象をを広げ、眼科検診については対象者に往復はがきを郵送し、受診者数を減らさないよう改善するという予定です。自己負担がある無しにかかわらず、このような改善は当然必要です。

この間の医療制度の改善で、医療機関にかなりなくなっている時に「自己負担があるなら受けられない」区民が増え病気の早期発見を遅らせることにつながります。

眼科検診で、視野狭窄が分かったり、網膜はく離で失明する前に治療を開始できた方、歯科検診で歯周病の治療を開始できた方など、無料の検診を継続し、区民の健康を守る自治体本来の姿勢ではないでしょうか。

介護保険制度の改悪の影響

介護老人保健施設 志村さつき苑 事務長 原田 みゆき

昨年の十月より、介護保険施設では食費と居住費(滞在費)が保険給付ではなくなり、利用者の自己負担となりました。厚生労働省が定めた基準額は個室一日千六百四十円、多床室一日千三百二十円です。食費は一日千三百八十円です。所得により額は違いますが、一

ヶ月に約三万円の負担が増えました。入所の相談に来られた六十八歳の男性は、いろいろな施設を探していたのですが、どこも十月の改定で費用が高くなり、さつき苑を希望されて相談に来られました。しかし、個室しか空きがなく、多床室が空くまで自宅で待機することになりました。収入はご本人の

友の会3月~4月 行事予定

小豆沢病院健康友の会
3/8(水) 犬吠埼とイチゴ狩り日帰り旅行
4/2(日) 見次公園でお花見会
4月 保健学校③(日程未定)

桐ヶ丘健康友の会
3/3(金) ひなまつり
3月 各サークルで例会と同時に「医療改悪」の学習会を行なう。
3月 「自分らしいお葬式」について学習会(日程未定)

高島平健康友の会
3/4(土) ボランティア交流会

練馬第一診療所健康友の会
3/1(水) 保健学校第1回「元気に長持ち、足と膝」
3/11(土) 保健学校第2回「お母さん、これなあに～子供の心と体」
3/26(日) 保健学校第3回「どうなる?介護保険・介護予防」 練馬健康まつりと同時企画

坂下診療所健康友の会
4/9(日) 信州へあんの花見日帰り旅行
上記以外に定例の班会や各種サークルなど開催しています。各友の会までお問い合わせください。



志村さつき苑通所リハビリテーションで(特に記事とは関係ありません)

利用者の負担が重くなっただけでなく、施設の経営にも大きな打撃です。さつき苑の場合、一ヶ月に百五十万円の減収になります。介護保険利用料・一割負担で一ヶ月の合計は十二万円ほどの負担となります。月十六万円の年金では残された妻は生活できません。さつき苑では食費、居住費とも厚生労働省の定めた基準額で設定しました。個室も特別な室料(差額ベッド料)は頂いていません。都内の老人保健施設で個室を基準額のみで設定したのは、民医連の

三施設だけです。他の施設の平均は千六百四十円+特別な室料四千七百九十円=六千二百九十五円(一日)、一ヶ月十八万八千八百五十円。これに一割負担二万九千円(要介護三で) +食費四万四千四百円合計するとおよそ二十万六千円になり、ほとんど有料ホームと変わらない額になります。利用者の負担が重くなっただけでなく、施設の経営にも大きな打撃です。さつき苑の場合、一ヶ月に百五十万円の減収になります。

介護保険制度で長期入院に食事代と居住費が保障給付からはなくなる。改悪(案)は、介護保険制度改悪が突破口になったのはまちがいありません。社会保障としての介護保険と利用する人の権利を守るため今後も粘り強い運動が求められています。

戦災

六十年のひずみ

石塚 有宏

昭和二十年（一九四五年）一九四五年三月十日は『東京大空襲』があった日です。桐ヶ丘健康友の会幹事・ひろば編集委員の石塚有宏さんから体験を寄せていただきました。



昭和二十年（一九四五年）の東京下町浅草の三月十日の夜半。炎の夜空ににぶい光を映しながら幾重にも乱れ飛んだトタン板が、地上でうごめいていた人たちのその後の

運命を象徴しているように、今でもはつきり網膜に刻まれてい

ます。焼夷弾が隣家に直撃して、あたりが閃光を浴びたのを見て、十五歳の私ははしかで輸血をしていた弟を背負

い、生後の二十日の妹を抱きかかえた母とも

う一人の妹をおぶった女中さんとで、父を残してリヤカーに布団を

積んで逃げました。隅田川岸まで追いつめられ、対岸の川面が火の海になりました。重くたれこめた黒煙の合間から差し込んだ朝の光が家族の顔をかすかに照らして、生き残った実感をお互いに確かめ合いました。

住んでいた所は、なにもかも灰になり、逃げた道筋に黒焦げの遺体が重なっていました。

八人の妹弟の総領の私は、赤羽に移り住んで、両親と共に父の家を再起させて働きました。

そして今、あの体験

が凝縮して、自分のからだの一部にさえなっているのに、毎年やってくるその日ごとにあの出来事は風化してしまふのに気持ちだけが疼きます。

私は、いのちのバトンをタツチをきちんとしようとする人たちに呼びかけて、今そのためのNPO活動を進めています。

積んで逃げました。隅田川岸まで追いつめられ、対岸の川面が火の海になりました。重くたれこめた黒煙の合間から差し込んだ朝の光が家族の顔をかすかに照らして、生き残った実感をお互いに確かめ合いました。

住んでいた所は、なにもかも灰になり、逃げた道筋に黒焦げの遺体が重なっていました。

八人の妹弟の総領の私は、赤羽に移り住んで、両親と共に父の家を再起させて働きました。

そして今、あの体験

が凝縮して、自分のからだの一部にさえなっているのに、毎年やってくるその日ごとにあの出来事は風化してしまふのに気持ちだけが疼きます。

私は、いのちのバトンをタツチをきちんとしようとする人たちに呼びかけて、今そのためのNPO活動を進めています。



冷湿布について

主に急性疾患、例えば打撲やねんざなどの初期などで、腫れや熱を持ち痛むようなときに使います。病院で処方される冷湿布の多くは、冷やすだけでなく抗炎症剤が含まれ、血管を収縮し炎症を押し

え、痛みを鎮める効果が得られます。アレルギー体質の方は喘息発作の原因となることがあります。また、湿布によつては、はがした後に日光に当たると皮膚炎が起きる可能性がありますのでご注意ください。

日焼けや発熱、やけどなど冷やすだけが目

的の場合は、流水や氷を当てるなどした方がよいでしょう。

温湿布について

主に慢性的な症状で、肩こりや腰痛、関節痛など筋肉がこわばつて、動かすと痛みがある状態の時に用います。温めると血管が拡張し、血流が良くなり、その結果、間接的な緊張がやわらぎ、鎮痛効果が得られます。温湿布をはがした直後にお風呂に入ると、ヒリヒリ、カッカとしてしまうので、入

浴の三十分以上前には、はがすようにしましょう。

小豆沢病院健康友の会 「ほほえみ」手配り交流会

2/10

手配り交流会を、志村コミュニティホールで開催し、三十名が参加しました。この交流会は今回で三回目となります。現在、友の会の会員数の約六十三パーセントが七十八名の手で配布されています。高齢化などで手配りする人が減るのはどの悩みがあります。

当日は、お汁粉を食べながら、お互いの労をねぎらいざつくりばらんに交流。「三十」四十分歩いて届けているが、良い運動になっている。腰が曲がってきた

て階段の上り下りや歩くのが大変だけれどがんばって届けている。届ける時は必ず声をかけながら、少しずつながらりを持ってるようになっている」など、縁の下の力持ちの奮闘ぶりが出されました。

また、隣接する地域の調整、早く配布する手立てについて、などの要望も合わせて出さ

れました。友の会事務局から、会費納入は郵便での納入が全体の二十パーセントを占め、手数料は七十円かかっているが、四月から感想を言っていました。

配布していただける新しい方をたくさん募っていききたいなど提案されました。

Aさんはこやかに「手配りするだけで、今まで一度も友の会の企画には参加したことがありませんでした。みんなとこつやつと話すのもいいですね」と

感想を言っていました。

下赤塚診療所健康友の会から役員二名が「活動の参考にしたい」と参加し、交流しました。

なごやかに交流しました。

鹿島神宮など盛りだくさんの初詣

1/29

練馬第二診療所健康友の会 平林正樹

恒例の日帰り初詣バス旅行を行ないました。晴天とはいかずそれでも雪にもならず、予定の二十五名全員で練馬を出発。ちよつと古い中型観光バスは快調に走り、笠間稲荷に二時間で着いたのはビックリ。

恒例の日帰り初詣バス旅行を行ないました。晴天とはいかずそれでも雪にもならず、予定の二十五名全員で練馬を出発。ちよつと古い中型観光バスは快調に走り、笠間稲荷に二時間で着いたのはビックリ。

恒例の日帰り初詣バス旅行を行ないました。晴天とはいかずそれでも雪にもならず、予定の二十五名全員で練馬を出発。ちよつと古い中型観光バスは快調に走り、笠間稲荷に二時間で着いたのはビックリ。

恒例の日帰り初詣バス旅行を行ないました。晴天とはいかずそれでも雪にもならず、予定の二十五名全員で練馬を出発。ちよつと古い中型観光バスは快調に走り、笠間稲荷に二時間で着いたのはビックリ。

恒例の日帰り初詣バス旅行を行ないました。晴天とはいかずそれでも雪にもならず、予定の二十五名全員で練馬を出発。ちよつと古い中型観光バスは快調に走り、笠間稲荷に二時間で着いたのはビックリ。

恒例の日帰り初詣バス旅行を行ないました。晴天とはいかずそれでも雪にもならず、予定の二十五名全員で練馬を出発。ちよつと古い中型観光バスは快調に走り、笠間稲荷に二時間で着いたのはビックリ。



なごやかに交流しました。

配布していただける新しい方をたくさん募っていききたいなど提案されました。Aさんはこやかに「手配りするだけで、今まで一度も友の会の企画には参加したことがありませんでした。みんなとこつやつと話すのもいいですね」と感想を言っていました。下赤塚診療所健康友の会から役員二名が「活動の参考にしたい」と参加し、交流しました。

練馬健康まつり

2006年3月26日（日）午前10時から午後3時
会場 練馬第一診療所（待合室、駐車場） 入場無料
ねりまヘルパーステーションえがお、平和台薬局

- メイン会場
 - ・記念講演『どうなる？ 介護保険・介護予防』健康文化会 理事長 石川徹先生 示
 - ・紙芝居、オカリナ、マリンバ演奏、日本舞踊、沖縄舞踊、ビンゴ大会
- 他会場
 - ・そばやトン汁や喫茶コーナーなど。
 - ・やぎチェック（血圧測定、体脂肪測定、貧血チェック）、健康相談（歯科、薬、育児）
 - ・包丁とぎなど

主催 練馬健康まつり実行委員会
連絡先 練馬第一診療所03(3933)8957 立川



まだ梅のつぼみ(2/18)でも3月は満開に...

今年の冬は寒さが厳しい冬でした。既に訪

この梅林は、関東三大梅林に数えられおり、今から六百年前、九州大宰府から菅原道真公を祀って梅を植えたのが初めとされています。園内にはさまざまな種類の梅の木が約千本あり

散歩道

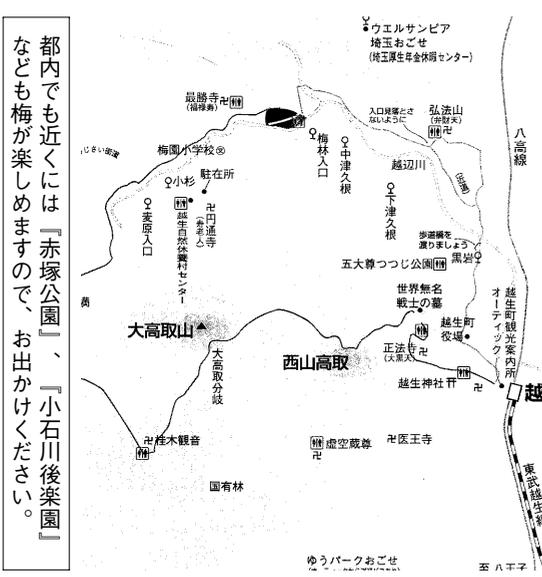
東武東上線・池袋駅から出発することにしました。越生駅より四キロメートルの所に越生梅林があります。バスに乗ると十二、三分で着きます。われは健脚という方はハイキングもいいですね。

ちょっと足を延ばして 梅で春の訪れを 越生梅林

奥にバスで十五分のところ黒山鉾泉や黒山三滝があるので足を延ばしてみても如何でしょうか。



周りの山々も絶景です



☆越生梅林までの交通

都内でも近くには「赤塚公園」、「小石川後楽園」なども梅が楽しめますので、お出かけください。



報告する小高さん

よりよい看護めざして

前回に続き、東京民医連主催による「看護フォーラム」の中で、小豆沢病院看護師・小高智美さんが発言した内容を紹介します。

看護師を辞めようかな...突然辞めて海外にでも逃亡しようかな...と何度も思いつながら働

看護師を辞めようかな...突然辞めて海外にでも逃亡しようかな...と何度も思いつながら働



参加者みな同じ想い-12/3看護フォーラムで

ましよう。近くのお店でおいしいうどんを食べました。満足満足!!

東武東上線・池袋駅から急行で坂戸駅(四十分)・東武越生線坂戸駅から越生駅(交通費往復千六百二十円)越生駅からバス約十三分(バス代片道百九十円)

と、そして患者さんの一言に支えられていると思います。

私は、在宅酸素の患者会を担当しているのですが、先日患者会の一泊旅行に行つて来ました。準備からお金の工面まで本当に大変でした。参加していただいた慢性呼吸不全と認知症のある方の奥様から、バスの中で言われた一言が胸に刻まれています。「夫婦で五十

ハガキで一言

研修医師・吉川健先生の「研修六ヶ月をふりかえって(〇五・十一月号)」を、是非読んでほしいなあと思つて読みました。

・小豆沢病院のデイケアにお世話になつていきます。みなさまの親切ややさしさを嬉しく思います。(A・Mさん)

・医療・介護保険の改善にみんな怒つています。まったく冗談ではありません。みんな声を上げていかなければ...。友の会の重要課題です。(S・Aさん)

・クイズまちがい探しは目と頭の体操にはもってこいな思いあり。でも二〇〇五年はクイズのはずれ年なのかハガキ代にもならなかつた。残念!!これからは寒さに負けず当たり年になつて参考書を仕込めたら幸いである。

・他の「友の会」の活動がわかり大変参考になります。また、「薬局だより」も薬のことなど分かり大変良い記事です。(S・Aさん)

・往診の時に「ひろば」を持ってきていただき楽しみます。まちがいは探しの頭の体操になるので待ち遠しいです。(A・Mさん)

一月二日に小豆沢病院に入院。すでに三十日がすぎました。献身的な看護師の看護でもう一息のところ。 (T・Nさん)

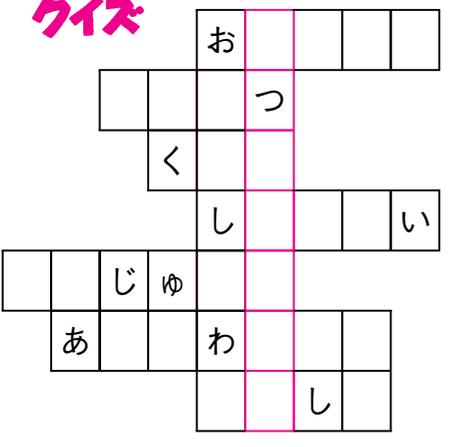
・高島平診療所での待ち合室の健康ビデオはいつもとても参考になります。ありがとうございます。 (T・Tさん)

・ついに私たちが住んでいる練馬区内の陸上自衛隊第一師団から数百名のイラ派兵が始まり区内では反対の声が広がっています。二月十二日、同基地付近の公園に区労組、平和市民団体から七百五十名が参加して、集会とデモが行われました。友の会も参加。「自衛隊をイラクへ送るな!」

・内容豊富な所が見応えあり良いと思つています。 (Y・Sさん)

・子供が交代で風邪を引きました。吐いてしまつて辛そうでしたが、下の子は食欲だけが、あつて少しほつとした。 (T・Mさん)

ひろばクイズ



・横を埋めて色枠内を縦に読むと解答です。

・解答、氏名、年齢、住所、電話番号を記入し『ひろばクイズ娘』宛まで。

・締め切りは、4月10日。

・ハガキの余白に感想や最近感じていることなど書いてください。

- 〈ヒント〉
- ①相手の好意に恐縮する。
 - ②3月6日は冬ごもりの虫も...
 - ③実はどんぐりです。
 - ④あなたを夕食に。
 - ⑤真っ先に春を告げる黄色い花
 - ⑥トリノオリンピックのフィギュアスケートで。
 - ⑦中米の国。代表的な料理はタコス。