

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)

2007年1月 第91号



今年もよろしくお
願います。暮らし
やすい社会をつくる
ため、ご一緒に力を
合わせましょう。

医療と健康の ひろば

2007年 ことしも元気に

子育ての輪 大きく

子育て交流遊び場サークル

練馬第一診療所 健康友の会



「クッキーづくり楽しいネ」



みんなで楽しくやろうネ。

サークルができて、六年経ちました。参加している親子は、二十組を超し、多い時は、五十名を超すときも。始めた頃から参加している子どもはもう小学生です。お母さん同士は子育ての悩みなど、

この日、子どもたちはクッキー作り、お母さんたちは切り絵に挑戦。友の会の幹事で、サークルのお世話をしている吉田育子さんは「家族、親子は仲良くね。悩みは一人で考えないで話し合っって乗り越えましょうよ。又今度楽しいことを考えて遊ばしようね」と明るく対応します。

小豆沢病院健康友の会

「おしゃべり喫茶」を始めて三年です。毎月一回開催していきます。六十代から八十代と幅広い年齢の方が参加し、多いときは二十名近く集まります。仲良く、みんなお客にならず主人公、やれることに参加していこう...がモットーです。たくさんおしゃべり、たくさん笑うこと、お互いに元気になり、引きこもりも吹き飛ばしていきます。この日のおしゃべり喫茶の参加者に聞きました。



「今日は日勤でしたが、体調の悪い方に関わっていたので、テレビをみていてね」と元氣な方にはあまり関わることができませんでした。残念そう。「忙しいけれど、毎日が楽しいです。入所している方たちと話したり一緒に歌ったり。時間的にゆとりがあつたら、入所者さんの隣に座つてもっとじっくりお話がしたいですね。今はまだリーダー業務の時など手一杯ですけど、もっと勉強し、余裕を持つて仕事したいですね」ときらきらした目で、抱負を話してくれました。

楽しく、入所の方に関わって

介護老人保健施設志村さつき苑・若手職員を訪問。二人とも昨年四月から働き始めています。

介護福祉士 沢川幸治さん(21歳)
出身は山形県。介護福祉士のいところを見て身近に感じ、この職業を選んだそうです。学生時代、実習した特養

「今年度の抱負については、まだ仕事で充分に行ったり、飲みに行ったりと楽しんでいる様子。」

介護福祉士 牛込早季さん(20歳)
埼玉県出身。お母さんが介護福祉士だったこともあり、勧められた。この職業を選びました。

「今年度の抱負については、まだ仕事で充分に行ったり、飲みに行ったりと楽しんでいる様子。」

新春インタビュー

東京都知事選挙立候補予定

吉田万三さん

(東京民医連副会長)



Q. どうして出馬を決意されたのですか？

吉田 これははつきりしてまして、今の石原都知事をいつまでもほっとけない！に尽きるんです。私は、東京革新都政をつくる会に東京民医連の代表で参加し、候補者の擁立を検討してました。ところが、選挙まで半年の時点になってもなかなか決まらな。誰か手を上げる雰囲気も全然無い。石原都知事はけしからんとおっしゃるし、何とかしなくちゃという思いはあるけれどいざとなるといな。やむにやまれず『私が見識』がやりましょ』となつたのです。はつきりしていることは、選挙

は勝たなければならぬ。勝つたためにいけれど、勝つたためにいけるんな人が力を合わせて強く見せている。数々の暴言を吐いていますが、都合の悪い記事は裏で圧力をかけ、批判の記事を書く記者は担当を外される。マスコミでは一部分しか報道されていない。石原さんは作られた虚像な人です。私はよく『虚像対マンソウの闘い』と話しています。マスコミも『政治家らしくない、本音で言う、よく言うてくれた』と石原さんの言動を面白がる傾向が現実にある。単純に演出だけではない、石原さんのメッセージが。喝采を浴びる部分もあるんです。

安心して暮らせるようにするのが政治の責任

Q. 今の社会についてどうでしょうか

吉田 今の社会は椅子取りゲームのようです。いつまでもゲームをやるのでなく、みんなが安心して働き、暮らせるよう、椅子を増やすことが政治の責任です。今は椅子からはみ出した者同士が嫉妬

心や足をひっぱりあつている状況なんです。それが石原発言を容認する構造的な社会であり、危うい社会なんです。教育の中にも、うちの子だけよければという風潮になっていて。みんな協力しようよという流れを本気で作らなければならぬ。そうしなければ、いじめの問題は解決しません。医療や福祉にも競争が持ち込まれ、看護師確保のために病院同士で闘っている状況なんです。民医連は、困った時は助け合おうというのが理念です。まさに今生きてるんですよ。

都の財政にどう

Q. 税金の使い方について財政的にはどうでしょうか

吉田 一番いい例は、オリンピックの招致です。老人福祉手当やシルバーパスなど削ってきました。一方で都市再生の名で、大型開発をお金を注ぎ込んでいきます。都の財政は、ここ二、三年は最初の計画よりずっと増収になっています。だからと

今の石原都政をほっとけない!!

みんなの力で変えようよ 東京を

いつて削った福祉や医療を元に戻すわけではない。オリンピックには八兆円もかけるという。臨海地域にスタジ

う。一千億円あればいいから、それが日本に広がりました。十四万人ですが、一年の予算が二千億円です。で、いかに大きな金額かわかりでしょ。

区長の経験を生かし

私は、足立の区長時代に国保料の減免など工夫し実施しました。役人の抵抗も相当あったのですが、『乳幼児の医療費の無料化』を一気に就学前まで無料化にしました。お金の使い方を切り替え、やる気になればできるんです。今の都政はほんとにひどい。盲導犬のえさ代まで削ってしま

京都市は国に先駆けて

『老人医療費の無料化』を実施し、それが日本中に広がりました。

Q. 民医連で働く若者へのメッセージを

吉田 次の時代を創るのは若い人たちで、元気を出してほしいと思います。主権者は自分たちだと教わってきていないのですが、自らの意見を述べたり、必要なことは行動すること主権者として当然のことなんです。

投票はするけれど、後はお任せというのじゃなく。もちろん、税金も納めるし、政治活動をしな主権者というの本来あり得ないんです。自治体など、情報公開や政治参加というけれど、学校教育の中で政治活動をもっとしなさいと教えられていない。主権者としての政治活動を偏ったものと規定しているところにも問題がある。

若い世代は壁にぶつかりながら、臨機応変に対応できる柔軟さを身につけていってほしいと思います。私は区長時代に議会で、『あなたは筋入りか』と聞かれたが、『筋金というほどではないけれど、針金ぐらいかな。曲がることにはあるけれど、折れはしない。だ

けど筋だけは徹して」と応えました。今

の若者にも俺はこうだよというものを持つ粘り強さが必要だと思

ますよ。若者の中に、自分は税金を納めていないという人がいるかもしれないけれど、消費税でみんな取られていくんだから、堂々と主張するべきです。言つべきことは言つていこうと思

います。医療や福祉と経済を対立的に捉えられている部分があります。それが、そうじゃないんだよと訴えたい。住宅や福祉関係の施設もまだまだ足りない。本気でやる気になれば、いっぱい建ちますよ。福祉や暮らしにお金を使うことで、仕事・雇用も増え活性化します。大いに広めたいと思

います。徹底した情報管理の社会ですが、世論が変わればマスコミも変わってくると思

います。民医連の若手職員も要求運動を旺盛に進めることも必要です。知事の椅子は一つで、選挙では過半数を獲得しなければなりません。憲法九条を守る、税金の使い方を

変えるという点はたくさんあります。東京を変え、日本を変え、日本を

変え、日本を

変え、日本を

変え、日本を

大いに宣伝、風向きを変える

Q. どんな選挙にしていきたいですか？

吉田 今の知事はとてもない知事だといことがまだまだ知られていません。暮らしの問題で、お金の使い方を変えようの声を一つにしていこうと思

います。医療や福祉と経済を対立的に捉えられている部分があります。それが、そうじゃないんだよと訴えたい。住宅や福祉関係の施設もまだまだ足りない。本気でやる気になれば、いっぱい建ちますよ。福祉や暮らしにお金を使うことで、仕事・雇用も増え活性化します。大いに広めたいと思

います。徹底した情報管理の社会ですが、世論が変わればマスコミも変わってくると思

います。民医連の若手職員も要求運動を旺盛に進めることも必要です。知事の椅子は一つで、選挙では過半数を獲得しなければなりません。憲法九条を守る、税金の使い方を

変えるという点はたくさんあります。東京を変え、日本を変え、日本を

変え、日本を

変え、日本を

変え、日本を

変え、日本を

変え、日本を

変え、日本を

変え、日本を

変え、日本を

平和と憲法を守るため

おおおいに奮闘を

理事長 石川 徹



新年あけましておめでとうございます。昨年、私たちの法人「健康文化会」は設立以来、五〇年を迎えさせていただくことができました。この五〇年間にわたる地域の皆様方、関係諸団体の皆様方のご援助にあらためて感謝申し上げます。

昨年九月に成立した安倍内閣は医療、介護福祉、社会保障の切り捨てを引き続き進めて

います。十月以降でも高齢者の医療費の自己負担増、医療型の療養病床における食費などの自己負担、療養病床の削減、リハビリの打ち切り、障害者自立支援法の本格実施など次々と実施されていきます。「格差社会」という言葉はすっかり一般化しましたが、この格差がお金のある無しといった事ではなくて、人間にとって本当に必要な教育や医療、そして命にまで及んでいること、医療や介護が必要であつても、お金がなければ受けることができない、本心に許す

政の私物化ぶりには目にあまるものがあります。都政を住民本位のものに変えていく取り組みが必要で、この間の患者さんやわたしたち市民連の何年にもわたる粘り強い闘いの結果、東京都段階で「公害医療費の助成」「C型肝炎通院医療費の助成」「子ども医療費助成の年齢拡大」「特殊寝台購入費の助成」などの貴重な前進も勝ち取られています。今ほど医療や介護を憲法二五条にもとづく「国民の権利」としてきちんと保障させていく闘いが重要な時期はありません。

平和と憲法を守り社会保障を充実させていくために、今年も力を合わせておおおいに奮闘しましょう。

さらに安全で安心でできる医療を目指し

ユニオン企画(株)社長 西 姫子



新年明けましておめでとうございます。皆様健やかで平和な元旦を迎えられたでしょうか。昨年、税金や様々

な保険料の負担増でたいへんになり、マスコミも「格差のひろがり」を大きく報道しました。

薬局の窓口でも、国民健康保険の保険証を取り上げられ、資格証になつてしまい窓口で全額支払わなければ、お薬を受け取れなくなつた方が増えました。

また、高齢者の方で十月より一割から三割に変わった方も多く見られました。「税金が増え、医療や介護の保険料が高くなり、先行きがどうなるか不安」と口々に話して帰られます。このままでは薬代も払えず、病気の治療を続けられない方も出てくるのではと心配

です。

私も薬局一同、安心して暮らせる社会づくりを皆様と一緒に進めながら、さらに「安全で安心な医療」に取り組む決意を新たにしております。

本年もよろしくお願いたします。



医療法人財団健康文化会設立50周年記念祝賀会

12/10

原点を忘れず

地域にねざした医療・介護の活動をさらに



たくさんの来賓に祝っていただきました

志村コミュニティホールで来賓と職員合わせて一八〇名以上が参加し、盛大に祝いました。

はじめに、健康文化会・石川徹理事長が「五〇年の長い年月この地域で医療・看護・介護の活動を続けながら発展してきたのは、患者様、地域の皆様、医師会をはじめとする諸団体の方々の支えがあり、多くの先輩の職員のお力があつたからです。全ての皆さまに感謝申し上げます」と述べました。また、戦後、間もない一九四六年に東京自由病院から

「小豆沢病院が日本医療評価機構認定病院に

出発し、歩んできた健康文化会の歴史に触れながら、自らの歴史に誇りを持つと共に忘れてはならない原点です。憲法九条を守る運動と健康文化会の名前の由来にもなっている憲法二五条を国や自治体に守らせる運動を皆様に一緒にすすめていきたい」と挨拶しました。

来賓として板橋区医師会・杉田尚史会長はじめ、たくさんの方々から祝辞を頂きました。杉田尚史会長は、「小豆沢病院が日本医療評価機構認定病院に

医療のはなし

14

メタボリックシンドロームについて

(後編)



小豆沢病院 内科医師 橋詰 史朗

どうすれば予防できるの？

メタボリックシンドロームもそのほかの病気と同じように、まず「予防」ならないことです。

これまでのところで明らかのように、内臓脂肪の過剰な蓄積が原

因です。これを早めに見つけて早めに対処することが必要になります。そこで内臓脂肪の量を量ることが必要となりますが、これまでは簡単には測定できませんでした。しかし、近年の研究の結果、ウエスト（へその高さでの胸回り）測定が内臓脂肪の量を推定するのにとても手軽で、



下赤塚診療所健康友の会でも学習しました

の長さのある段差があれば、それを一段昇つたり、降りたりを十五分繰り返すだけで、一時間歩いたのと同じ効果になります。

バランスの良い食事と適切な運動をしつかりと続けることで、一ヶ月に体重の五〜十パーセント減量できれば、内臓脂肪は確実に減り、メタボリックシンドロームは予防できます。

また既に、メタボリックシンドロームの「仲間入り」をしていても、食事と運動で体重を三ヶ月間連続で五パーセントずつ減らすことができれば、メタボリックシンドロームからの脱出は十分可能です。

相関が高いことが分かっています。そういう理由で、診断基準にはウエストが大前提として使われています。さて前置きが長くなりましたが、予防するにはどうすればよいかというところ、一にも二にも「食事と運動に留意すること」に尽きます。

実は内臓脂肪は他の皮下脂肪と比べると溜まりやすく、使われやすい性質を持っています。ですから、普段から「腹八分目を心掛け、お肉やお魚などのタンパク質と野菜類とのバランスを良く摂りましょう（お肉と野菜のバランスは、だいたい一対四、つまり肉類の四倍、野菜を摂るのが理想）。アル

コールやタバコをできるだけ控えましょう。その上で、ウォーキングなどの有酸素運動を一日に三十〜一時間位（歩数にしてほしい八千歩前後）、毎日もしくは一日おきに続けましょう。天気の悪い日は、家の中でもかまいませんので、できるだけ続けましょう。階段など十五センチ以上減り、メタボリックシンドロームは予防できます。

晩秋の奥州路 芦の牧温泉

11/19(土) 21

坂下診療所健康友の会 森下 清子



夜の交流会でハイパチリ

定刻通り坂下診療所を出発し、谷原で田口先生と練馬支部のみなさんと合流し、会津へと向いました。お天気はまあまあでしたがバスの中は、会津に近くなるほどに和気あいあいになり、とても楽しい雰囲気となりました。

今年、気候が温暖のせいか、紅葉も美しく、会津の山々がやさしく迎えてくれました。会津は、何回か行っていますが、まだまだ初めての所もあり、楽しみでした。お昼はおいしいおそばをいただきました。

最後に、最後の所は那珂湊でした。お土産に生のカキを買いました。バスの中は、ナツメロの合唱とビンゴゲームで楽しみながら無事坂下へ帰ってきました。贅沢な秋の三日間でした。来年もまた行きたいと思っています。

だき、飯盛山へも登り、遠くに鶴ヶ城を眺め、懐かしく、昔を思い出ししました。夜は、みなさんの上手な踊りと歌で楽しく、特に二日目の夜は先生と職員の出し物はことのほか楽しく最高の夜でした。温泉も、たな田空中露天風呂と変わったお風呂でした。ここから目の前は紅葉が一面に遠くまで広がって心に刻む美しさでした。三日間見学し、最後の所は那珂湊

映画紹介

もし、出かけられるようでしたら、時に映画を観にいきませんか。「新聞やテレビ」の報道などではわからないものが一本の良質な映画から見えます。観たければ、テレビでもやっていますし、それに何年も映画なんて観に行ったことがないし、なんていわないで下さい。自分から求めて出かけてみるからいいのです。シニア料金は千円、シルバーパスを利用してバスや地下鉄をうまく乗り継ぐと大抵の映画は観られま

す。若者の異様とも見える着こなしとその触れがたい群れに囲まれた繁華街の映画館の閉ざされた空間には①ひとり一人の想像力を駆り立てる自分の世界があります。今回「非戦」

・上映会場 岩波ホール
 〇三(三三二六二)五
 二五二

・上映時間等はお問い合わせください。

・上映会場 丸の内ピカデリー1、他ワナーマイカル等。
 ・上映時間等もお問い合わせください。

映画に親しんでみませんか

ひろば編集委員 石塚 有宏

『赤い鯨と白い蛇』
 『硫黄島からの手紙』
 『赤貧洗うがごとき』

『赤い鯨と白い蛇』 肩の力を抜いて、心を休めたい時間に浸れます。そして過ぎた戦争が静かによみがえってくる作品です。

『硫黄島からの手紙』 大戦末期の熾烈な攻防戦を日本軍の側からその人間模様を描いた、アメリカのイーストウッド監督が作った映画です。戦争には勝

人権や地方自治の確立、憲法九条に連なる非戦論を展開していた田中正造。連続の知事の逮捕、憲法や教育基本法の改悪をすでに怒りをもって見据えているかのようです。

・上映の日程等は「赤貧あらうがごとき」上映を成功させる会にお問い合わせください。
 〇三(三八二二)九
 二二五

観てきたお友だちと、これらを話題にすれば、「冬のソナタ」ならぬ冬の熱い物語につきない息吹を感じることになると思います

絵手紙紹介



上二枚 練馬第一診療所健康友の会 吉田育子さん

下二枚 あずさわヘルパーステーション 矢饒原千恵子さん

ひろばクイズ

クイズまちがい探し 上の絵と下の絵でまちがっているところが六ヶ所あります。

解答、氏名、年齢、電話番号を記入し、ひろば「クイズ娘」当てまで
 ・締め切りは二月二十日
 ・当選者には、図書カードを進呈します。
 ・余白に新年の決意、これだけは言いたいなど、どしどしお寄せください。

