

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11月 第99号

次々と明るみになる防衛省の元幹部の汚職。国民の税金を何だと思っているのか。新テロ特措法は認められない。みんなで反対の声をあげよう。

医療と健康のひろば



日比谷をパレード職員と友の会の人たち

看護師が足りない、医師が足りない、救急患者のたらい回しで妊産婦死亡、あいつぐ病院閉鎖など医療情勢は深刻さを増しています。この状況を何とかして、この状況を何とかして、水國明さんも駆けつけ「テレビ報道の取材の中で、医療現場の実態を知ってこれは大変、なんでこんなことになっっているんや。自分たちの生活や子ども達の未来にも関わることなのでたくさんの人に知らせていきたい」と挨拶。軽妙な語り口で会場は笑い共感の拍手がたくさんありました。

会場いっぱいにあふれての集会

集会の後、風船を手にしながら有楽町・八重洲まで、道行く人にアピールしました。健康文化会・ユニオン企画から職員と友の会から三十名以上が参加しました。

は保団連、全日本民医連、日生協、中央社保協、日本医労連など医療関係十一団体。主催者を代表して日本医療連の田中千恵子委員長が挨拶。タレントの清水國明さんも駆けつけ「テレビ報道の取材の中で、医療現場の実態を知ってこれは大変、なんでこんなことになっっているんや。自分たちの生活や子ども達の未来にも関わることなのでたくさんの人に知らせていきたい」と挨拶。軽妙な語り口で会場は笑い共感の拍手がたくさんありました。



板橋区役所前での宣伝行動

二〇〇六年六月現在、全都で最大の六千三百二十二世帯に資格証明書を発行する板橋区の冷たい姿勢に対して、板橋社協を中心として、改善を求める運動を展開してきました。区に改善の要望を提出し、六月議会に改善の陳情を提出し、小豆沢病院医事課の三千筆などを含め全体で五千筆以上の署名を提出し、区議会「健康福祉委員会」には、朝から五十

みんなの運動で板橋区の国民健康保険証の取り上げ



人以上が区役所前で宣伝し、傍聴席があふれる六十人以上が傍聴。陳情は、自民・公明により継続審査となりました。しかし、この間の運動は、確実に板橋区を揺り動かして改善することを確約しました。①公費の医療助成を受けている方が申し出があった場合は、医療証などを確認の上、資格証明書の発行しないこととする②均等割り世帯については、当年分は支払っていた



委員会の傍聴

た。記念講演は朝日健二さんでした。朝日さんは、五十年前の「朝日訴訟」の原告・朝日茂さんの養子で、遺志を引き継いでおられ、生存権裁判を支える全国の「全国連絡会」の世話人でもあります。現在速に広げる重要性が話として世話人を選出している、景気動向、社会保険切捨て、大企業優遇、米軍への予算(新宿区在住)が「来月で七十九歳になりま



国民全体にかかわる重大な問題



原告団長 横井邦男さん

生活保護を受けている人が保護費の高齢加算(二割、月一万七千円)の一方な廃止に納得がいけないと全国八ヶ所・百名が裁判を闘っています。東京では十二名が今年二月に提訴し、都内で支える会ができています。板橋では、十月十三日に結成集会があちぶらざで開かれ、九十四名が参加しました。原告団団長の横井邦男さん(新宿区在住)が「来月で七十九歳になりま

東京生存権裁判を支える会 板橋の会発足 10月13日

の運動は憲法二十五条で保障された日本の生活水準そのものを改善させるものになる」と励ましました。また、田見弁護士から来年三月には結審で全国で一番早く判決が出る予定であること、支援を速に広げる重要性が話として世話人を選出している、景気動向、社会保険切捨て、大企業優遇、米軍への予算(新宿区在住)が「来月で七十九歳になりま

医療のはなし

19

若々しく過ごすために
ちよつと運動続けて
みませんか?



赤塚訪問看護
ステーシヨン
所長 佐藤 典子

秋は健康について考
て効果的です。朝のウ
えるともいい季節で
オーキングをする場合
す。いつまでも元気で
は、必ず水やお茶を飲
若々しく生活できるよ
んでから出かけましよ
うにちよつとした工夫
う。朝起きたばかりの
でできる健康法(運動)
体は、七、八時間も水
を一緒に考えてみまし
分補給されています。
よう。まず、運動を始
ので、血液がドロドロ
める前に気をつけなけ
になっていきます。そ
ればならないことがい
にウォーキングで汗や
つくつかあります。特
呼吸で水分を失うとき
に持病があったり、高
らにドロドロになり血
齢であつたりすると、
管が詰まり易くなりま
運動することが逆効果
す。糖尿病、高血圧の
なつてしまうことも
方では危険です。とりわ
あるからです。次に参
け、糖尿病の方は、血
考例を挙げます。自分
糖をコントロールしな
にできること、長く続
ければなりません。
けられることをいくつ
で、朝食の後に歩いた
か選んでチャレンジし
ほうがよいでしょう。
てみてください。
①まず、朝目覚めて急
な気温の変化に注意し
に起き上がらないこ
ましよう。太い動脈の
と。横になつている体
ある首は、全身の体温
を急に縦にすると血圧
に大きく影響します。
の変動が大きいので、
で、スカートやマフラ
危険です。ゆつくりと
ーで調整しましょう。
伸びや膝を曲げて左右
ついでに首を柔軟にす
にゆらすなどの運動を
るように工夫しましよ
してから起きる様にし
う。
ましよう。仰向けにな
③できるだけ歩くよ
つたまま腰に手を入れ
にしましよ。歩くこ
て、空中けり歩きなど
のでできない人は、つ
は腰や腹筋の運動とし
ま先立ちや踵立ちを何

第一回たかしまだいら健康まつり
高島平健康友の会・小豆沢病院附属高島平診療所
主催・高島平健康まつり実行委員会
会場・高島診療所(高島平8丁目)
日時・2007年11月23日(金・勤労感謝の日)
午前10時30分~午後3時
催し物・20周年記念式典 午前10時30分~11時
健康相談、模擬店、体験コーナー

Min-iren「いつでも元気」のご購読を!!
写真グラフィック中心にしながら読みやすい
ように工夫されています。
医療や介護の制度、医療の内容もわ
かりやすい。医師の本音やまちづくり
活動、世界各国の平和運動、D.R.小池
の国会奮戦記など隅から隅まで読める
と好評です。月刊誌三百八十円。五
万部発行。この機会に購読してみま
せんか?
申し込みは各友の会まで。



19歳の頃の三宅さん(左側)

一枚で体操をする。寝
るのはハンモックで、
軍艦に乗り組んだ時に
慣れさせるためだ。寝
返りすると床に落ちる
こともある。それでも
日中の訓練で疲れ果て
て、ハンモックに入っ
たとたん眠ってしまった。
地上勤務員たちも
次は自分たちの番と身
辺整理をしていた。と
うとう私たちにも乗艦
命令が出された。最後
の身体検査で私は病氣
になつてしまった。ど
うしても行きたいと頼
んだが、即刻入院する
ようにと言われ、同じ
部屋の人に知られない
ようにそつと荷物をま
とめて出た。別府の海
軍病院に三ヶ月入院。
私が乗り込む予定だつ
た軍艦は、鹿児島湾を
出るやいなや米軍の魚
雷で、殆どの戦友が命
を落としてしまった。
私も病氣になつていな
ければ同じ運命だつ
た。何が運命を変える
ことになるかわからな
い。

かにつかまって倒れな
いように、それぞれ一
分間してみましよう。
④お風呂の中での運動
も効果的です。特に、
足首を前後に動かす運
動は、関節をやわらか
くする上で重要です。
足首の関節が硬いと膝
や腰への負担が増え、
膝痛や腰痛の原因にな
ることもあります。ま
た、足首を動かすこと
で下肢の血流を促し、
循環を良くします。お
風呂の中でなくても足
首の曲げ伸ばしは必要
です。エコノミー症候群
予防にもなります。座
つて仕事をすることの
多い人は、意識的に机
の下でやってくださ
い。お風呂の温度はぬ
るめにするをお勧め
します。特に心臓疾
患のある人は、腰湯で
ゆつくり温まるように
しましよ。

⑤精神的な健康面では
興奮して怒らないこと
です。興奮すると血管
が破れる危険がありま
す。怒りたくなつた時
は、大きくゆつくりと
深呼吸しましよ。息
を吐くときは、腹部の
空気を全部出す気持ち
で行ないましよ。怒
りも一緒に吐き出すと
効果大です。
⑥食事・栄養には充分
気をつけましよ。薄
味と腹八分目。秋はつ
いといとなつてしま
うのですが、過ぎたる
は及ばざる如しです。
⑦快眠、快便は健康の
要です。とりわけ便秘
は健康の敵です。
充分気をつけコントロ
ールしたいものです。
いきむと、血圧にも負
ます。

荷がかりです。
その他、簡単にでき
る健康法として、足裏
たたき、椅子に座つて
つま先を上げて足を伸
ばす、ゴルフボールを
裸足で転がす、両肘を
つかんで頭の上まで上
げる、できる人は後頭
部まで引き上げてみて
ください。肩の柔軟性
を高めます。
以上、気負わずにで
きる運動を挙げてみま
した。運動などを続け
るためにはできるだけ
仲間をつくつてくださ
い。一人だと三日坊主
となることも仲間がい
るとお互い励ましあつ
て競い合つて続けられ
ます。

ボケ封じ
5カ条
①仲間がいて気持ち若い人
②人の世話をよくし感謝できる人
③ものをよく読み、よく書く人
④よく笑い、感動を忘れない人
⑤趣味を持ち、旅の好きな人
月刊ダイより

大日本帝国憲法第二
十条の下、二十歳にな
るに徴兵となつた。
海兵団で命令のまま
動く兵隊として

一九二二年(大正十
一年)岡山県生まれ。父
親の仕事の都合で一家
が上京。五人きよ
七人で上京。五人きよ
うだいで、男の子は二
つ違いの弟と二人。東
京府立商工学校の機械
科を卒業し、(十五歳)
機械工として働いてい
た。二十歳(数え年)
になり徴兵となつた。

最初の一週間は自由
にさせたが、その後
に地獄が待っていた。軍
隊というのは本當にむ
ちやくちやだつた。一
種の暴力団と同じ。太
い棒で気絶するまで殴
られる。尻を思いきり
叩かれ、そのうち気絶
してしまふ。氣を失つ
ているところへ水を掛
けてまた叩く。朝の
ラッパで起き、パンツ

短期間で次々に移動
させるのは戦況が悪く
なり、どん
どん兵隊が
死んでゆく
ため、不足
していく所
に補充して
いくため
だ。(続)

私の戦争体験⑥
徴兵で国内を転々と移動
上官の命令には絶対服従の軍隊で
戦後は『民主主義』を手にした人(前編)
三宅孝吉さん(板橋区大山在住85歳)の話
と全て男児は徴兵さ
せられた。一九四一年
(昭和十六年)一月十
日、着いたのは広島県
大竹市。田舎で何もな
いとこで、真夜中の
一時頃。真つ暗な畦道
を前の人につかまりな
がら海辺へ向つて歩い
た。両側には銃剣をか
まえた兵隊が見張つて
いる。銃剣は逃亡兵を
刺殺するもので、囚人
扱いだった。国民を最
初から信じじやない
い。大竹海兵団に所属
させられた。
すでに私は熟練工だ
つたので、当然上官よ
り仕事はできるし、知
つていても多かつ
た。口惜しがる上官は、
馬力をかけるとひたす
ら命令する。私はその
時は二等兵であつた。
横須賀にいたのは六
ヶ月で、次は大分県宇
佐の航空隊に配属。戦
闘機の修理や点検など
やらされた。
退院した後は船で広
島の呉に。次は和歌山
の田辺の沿岸警備隊に
配属。アメリカが敵前
上陸するといつので、
新しく軍隊を編成し
た。次は、熊野古道へ
行く山中の工場で、口
ケット砲などを作つ
た。

小豆沢病院

回復期リハビリテーション病棟
患者様と遠足

医事課 細見 学

10/14

秋晴れの候、私たち五階の回復期リハビリテーション病棟は「遠足」と題をうち患者様と家族の方と外出する企画し、四名の患者様と家族の方、職員十一名で外出しました。初めて試みですが、季節の変わり目、旧松沢家住宅」があり、昔のようにならに住んでいたのではと懐かしい」と喜んでくれました。患者様は、



青空の下を楽しく散歩

「昼食は『和食レストラン 屯でん』で食べました。エスレベータがあるのでも、車椅子の患者様にも利用していただくことができました。患者様は、

第二馬練
診療所

日本の秘湯裏磐梯
"日中温泉"旅行

10/14~15

会長 早川 栄治



大内宿で、ハイバチリ

恒例の一泊旅行を行なう十六名が参加。朝八時に出発し、東北自動車道、那須塩原インターより会津西街道へ。四百号道の駅・物産品店で少し買い物を楽しみました。昼食後は、数千万年前の海底から浮き上がった奇岩数々の山道を進み、タイムスリップしたような大内宿に到着し、藁葺き屋根の家など見学しました。

この日の宿は、山形との県境にある福島裏磐梯奥地の日本秘湯・日中温泉の一軒宿「ひめさゆりの宿 ゆもとや」でした。女将の話によると、ダムを作るために移動したが、堤防周辺は古い歴史があり、再び元の地に戻った温泉だということでした。モダンな建物で檜の露天風呂、内風呂、流し湯などを満喫。夕食は岩魚や紅鱈のお刺身や山菜天麩羅などこれも美味しく大満足。宴会も和気あいあいと楽しみました。翌日は喜多方へ。酒造見学ではワイワイと試飲を楽しみ、磐梯高原・松原湖、五色沼を散策しさらに猪苗代ガラス館も見学。両日共、天気に恵まれ、盛り沢山の企画で満足した旅行でした。

第三回
健康ウォーキング

10/13

小豆沢病院健康友の会 堀村 和子

今回で三回目。二十四名が参加し、三つの班に分かれて五キロメートルを歩きました。はじめに、砂田先生から歩くこと意義、無理をしないなどのお話しがありました。準備体操を行い、コース説明があり、早速歩き始めました。

私たちの班は九名です。今日は何人も赤信に引っかけたり、はじめに、砂田先生から歩くこと意義、無理をしないなどのお話しがありました。準備体操を行い、コース説明があり、早速歩き始めました。赤羽自



みんなで歩くと元気が出るよ

北九条の会

『文化と講演の夕べ』ご案内

福田政権になりましたが、憲法改正は遠のいたわけではありません。講演を通して私たちが今おかれている状況を見ずえましょう。

そして、かつて軍都と呼ばれた北区での平和を守る運動から英知と勇気を共に学び、九条の明日に生かしませんか。

北・九条の会世話人 藤田 越子 (桐ヶ丘健康友の会)

施行60周年 輝け憲法9条！
文化と講演の夕べ

にご参加ください
とき 11月7日(水)6時30分
ところ 赤羽会館講堂 入場無料
(原町駅東口5分、赤羽南駅西口の裏、赤羽公園と隣り)

講演 小森 陽一さん
朗読・音楽・映像による構成「北区平和の詩2」
小森陽一先生をお迎えし、東洋館のホールの中で、どよめき多き中を歩んでいく。北区平和の詩2は、戦時中「軍国」といわれていた北区で、美軍の手で解放された北区の人々、東洋館のホールに集った市民の姿、朗読し、上映します。ぜひ、ご参加ください。
北・九条の会、文化と講演の夕べ実行委員会
事務局 北九条地区センター 三子町1-15-1 電話011-230-2101

助成制度紹介

板橋 北馬

前回に引き続き、助成制度を紹介いたします。

子育て世代への支援制度

- ①一時保育 急病や短時間勤務などの時、保育園で一時保育を利用できる。保育料は各年齢や利用料金は各保育園により異なる。
- ②緊急一時保育 保護者の出産や介護などにより子どもが保育できないようになった場合に、一時的に利用できる制度。子どもは小学校就学前まで。利用料は日額九百円。利用は一ヶ月(認められれば三ヶ月まで)。
- ③ショートステイ トワイライトステイ
- ④病後児保育

病気により安静が必要な子どもも保育。利用するには区への登録が必要。区の委託する二ヶ所の医療機関で保育。対象となる病気等が決められている。利用料金は日額千五百円。昼食等は持参。

①④の連絡先

子ども家庭支援センター (三五七九) 二六五六

*次回は北区の制度を紹介いたします。

板橋区

助成制度紹介

板橋 北馬

前回に引き続き、助成制度を紹介いたします。

子育て世代への支援制度

- ①一時保育 急病や短時間勤務などの時、保育園で一時保育を利用できる。保育料は各年齢や利用料金は各保育園により異なる。
- ②緊急一時保育 保護者の出産や介護などにより子どもが保育できないようになった場合に、一時的に利用できる制度。子どもは小学校就学前まで。利用料は日額九百円。利用は一ヶ月(認められれば三ヶ月まで)。
- ③ショートステイ トワイライトステイ
- ④病後児保育

病気により安静が必要な子どもも保育。利用するには区への登録が必要。区の委託する二ヶ所の医療機関で保育。対象となる病気等が決められている。利用料金は日額千五百円。昼食等は持参。

①④の連絡先

子ども家庭支援センター (三五七九) 二六五六

*次回は北区の制度を紹介いたします。

薬局

だより

みどり薬局

薬剤師 田端由香里

貼り薬の使い方

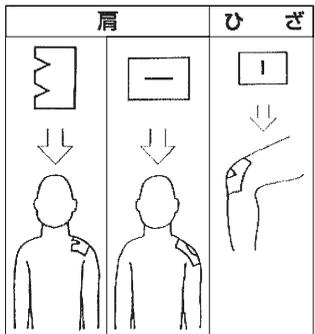
痛みを使用している貼り薬は、患部の痛みを和らげ、炎症を鎮める効果があります。シップといわれているパップ剤は、「冷たいシップ」と言われる冷シップ、「温かいシ

貼るタイプと温感タイプ、薄くピッタリ貼れる様なプラスチック剤があります。冷感タイプと温感タイプの使い分けは、急性の炎症(打ち身、捻挫など)には患部を冷やし、腫れや、熱をしずめる効果のある冷感タイプ、慢性的な炎症(肩こり、腰痛など)には、患部を温め血行を良くする温感タイプで使用されることが多いようです。

また、プラスチック剤は、冷やしたりする効果はなく鎮痛成分の効果のみを目的に使用します。医師の指示に従い、基本的には、一日一回貼り替えてください(冷シップの冷たい感覚がなくなっても鎮痛効果は続いていきます)。

貼るときに注意したいこと
肩やひじなどの剥がれやすいところは、切込みを入れるとうまく

かぶれた場合は、貼るのを中止する、貼る時間を短くする、また、ぬるタイプの鎮痛薬に切りかえるという方法もあります。これから寒くなると腰や膝など慢性的な痛みが現れやすくなります。まずは、患部を冷やさない事！血



この日の宿は、山形との県境にある福島裏磐梯奥地の日本秘湯・日中温泉の一軒宿「ひめさゆりの宿 ゆもとや」でした。女将の話によると、ダムを作るために移動したが、堤防周辺は古い歴史があり、再び元の地に戻った温泉だということでした。モダンな建物で檜の露天風呂、内風呂、流し湯などを満喫。夕食は岩魚や紅鱈のお刺身や山菜天麩羅などこれも美味しく大満足。宴会も和気あいあいと楽しみました。翌日は喜多方へ。酒造見学ではワイワイと試飲を楽しみ、磐梯高原・松原湖、五色沼を散策しさらに猪苗代ガラス館も見学。両日共、天気に恵まれ、盛り沢山の企画で満足した旅行でした。

診療体制表(2007年11月)

小豆沢病院 救急指定病院
板橋区小豆沢1-6-8
☎03-3966-8411

受付時間
午前8:30~12:00(診療開始9:00)
午後1:00~4:00(診療開始1:30)
夜間4:30~7:00(診療開始5:00)

休診、変更の場合があります。電話又は受付でご確認下さい。

Table with columns for Department (内科, 小児科, 外科, etc.), Time (午前, 午後, 夜間), and Days (月, 火, 水, 木, 金, 土). Lists various doctors and their availability.

練馬第一診療所

練馬区平和台4-20-16
☎03-3933-8957

受付時間
午前8:30~12:30
午後2:30~5:00
夜間5:00~7:00

診療科目
内科
小児科
訪問診療

Table for 練馬第一診療所 showing doctor availability by day and time.

練馬第二診療所

練馬区練馬1-6-16
☎03-3991-4670

受付時間
午前8:45~11:45
午後2:00~4:45
夜間5:00~6:45

診療科目
内科
整形外科
訪問診療

Table for 練馬第二診療所 showing doctor availability by day and time.

ユニオン企画

Table for ユニオン企画 showing pharmacy hours for various locations like 志村薬局, 平和台薬局, etc.

※志村薬局(水)午後2:00~4:00は休み

小豆沢病院 本蓮沼診療所(訪問診療)

板橋区小豆沢1-7-7
☎03-3960-4837

Table for 本蓮沼診療所 showing doctor availability by day and time.

- List of nursing stations and their contact information: 小豆沢病院訪問看護ステーション, 蓮根訪問看護ステーション, etc.

患者様と家族のみな様へ

健康文化会では職員への金品など贈り物は固くおことわりしています。会の発展のためにご協力をいただける方には「友の会」へのご入会や協力基金・無利息債等へのご協力をお願いしております。

坂下診療所

板橋区坂下1-12-20
☎03-3966-3349

受付時間
午前9:00~12:00
午後2:00~5:00
2:30~5:00
夜間5:00~7:00

診療科目
内科、外科
小児科
訪問診療

Table for 坂下診療所 showing doctor availability by day and time.

*胃レントゲン、超音波検査可能 ・訪問診療可能

下赤塚診療所

板橋区赤塚2-9-4 MAISON Y・K 1階
☎03-3979-6361

受付時間
午前8:45~12:00
午後1:45~5:00
夜間4:45~7:00

診療科目
内科
訪問診療

Table for 下赤塚診療所 showing doctor availability by day and time.

*前立腺検診、超音波検査可能 ・訪問診療可能

小豆沢病院附属

高島平診療所

板橋区高島平8-1-1
☎03-3932-3394 FAX3932-3399

受付時間
午前8:45~12:00
午後1:45~4:30
夜間6:00~8:00

診療科目
内科、小児科
外科、整形外科
訪問診療

Table for 高島平診療所 showing doctor availability by day and time.

*訪問診療、訪問看護、通所リハビリ、介護保険について気軽にご相談ください。

桐ヶ丘団地診療所

北区赤羽台3-17
☎03-3907-2029

受付時間
午前9:00~12:00
午後2:00~4:30
夜間6:00~7:30

診療科目
内科
整形外科
訪問診療

Table for 桐ヶ丘団地診療所 showing doctor availability by day and time.

*超音波検査可能 ・訪問診療可能
*1)第4週のみ *2)肝臓外来・第4週のみ(5週ある場合は第5週)

小豆沢歯科

板橋区小豆沢1-9-14
☎03-3968-4320

受付時間
午前9:00~12:00
午後1:30~4:00
夜間4:30~7:00

Table for 小豆沢歯科 showing doctor availability by day and time.

*歯科の訪問診療を行っています。*水曜午後は第2・4のみです。*都合により医師体制がかわる場合があります。

あずさわ福祉本舗

安心して住み続けられるまちづくりを応援します。お気軽にご相談ください。

- 福祉用具レンタルと販売・住宅改修の相談

住所 板橋区坂下1-12-21

ユニオン企画ビル3階

☎03(5914)3505 ファックス03(5914)3506

