

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)

2005年3月 第71号

小泉内閣による国民への新たな7兆円負担をストップさせよう!!

# 医療と健康のひろば

## がんばれ三宅島

### 避難生活4年半 帰島へ

#### 帰る人も大変 残る人も大変

北区・桐ヶ丘団地に、三宅島から避難している方が、約百世帯あり、桐ヶ丘団地診療所に四十人ほどの方が通院中です。帰島に先立ち、一月二十六日、桐ヶ丘団地診療所が島民の方との懇談を行いました。稲辺事務局長は「帰島後に継続して治療を受けていただくための紹介状」について説明しました。当日は「桐ヶ丘三宅島ボランティア会」より、桐ヶ丘団地診療所と小豆沢病院へ感謝状が送られました。

#### 三宅島へ帰島し農業再開へ



池田久寿さん(68歳)は、避難して四年あまり、学校勤めをしていた最初の一年半は、避難先の秋川高校寮での生活でした。「秋川は寒く感じられましたが初めて『雪かき』をしました。自然が多くホッとさせられました」。桐ヶ丘団地に避難して、四年半程になる武田トシ子さん(78歳)は、一人暮らしです。夫婦で桐ヶ丘団地に避難してきました。ご主人は半年程して、吐血し、小豆沢病院入院。十日程で亡くなりました。

#### 三宅島に帰りたいけれど

久寿さんは、桐ヶ丘団地診療所に通院中ですが、帰島は四月末頃です。「置はばるぼるで、修繕も大変。農業再開する人達は、不安でいっぱい。作物が育つかどうか。漁師譲りで気の短かい人が多く、気長にできる心配ですよ」。若い頃、農業改良指導員だった池田さんも農業を再開します。葦が茂り、整地が大変。公的支援するというけれど、一年もかかるらしい。そんなに待ってられない。農機購入に、二、三百万かかるしね。でも、島には赤コッコなどだいぶ戻っていて嬉しい」と不安を抱えながら、帰島に向け意欲的です。

#### 三宅島に帰島する人、残る人も安心して生活できるように

日本共産党東京都議会議員 ふるだて和憲



帰島が始まり一ヶ月過ぎましたが、島は大変混乱しているようです。引越しの値段を不当に吊り上げ、ぼろ儲けをする業者も出ています。他人の弱みにつけこむことは絶対に許されません。私は、四回にわたって三宅島の現地に赴き、被害状況の調査や避難した人の要望を聞き、「個人住宅助成」を東京都に要求しました。当初、都は「自己責任で対応すること」と主張してきました。しかし、切実な声を紹介し要求し続け、ようやく、住宅の建て替え、補修に百五十万円(最高限度額)の東京都独自の助成制度」を実現

することができました。島は、魚が大きく育ち、鳥も多く自然を取り戻しつつあります。帰島する人はもちろんのこと、いろんな事情で残る人も、安心して暮らせるよう、みなさんの要望を取り入れて、都としてできることを実現させていきたいと思います。

「慣れない暮らしでストレスがたまっていたんだねえ。かわいそうだったよ」と淋しそうに言います。位牌を横に「毎日、朝は『ほら、朝だよ』仏壇にご飯を供えては『食べようね』と必ず話

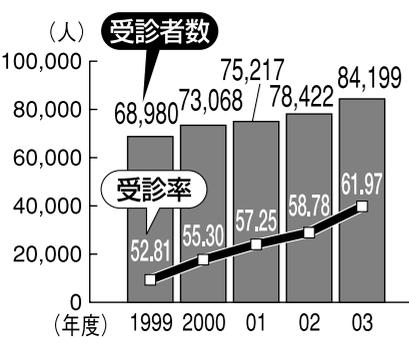
#### 板橋区民検診を無料のままに 続ける署名にご協力を

板橋区は、「板橋区経営刷新計画」で、百二十七項目、四十三億円の区財政の削減を



誰でも元気に長生きしたい(高島平診療所通所リハビリテーション) 記事とは関係ありません。

#### 増える受診者と受診率



署名がまだの患者さんや友の会会員さんにはぜひご協力ください。

「いつまでも元気で暮らしたい」と私たちが多くの区民の誰でもが願っていることです。検診が有料化になる望書」に取り組んでい、自己負担額が年々あがられることは、新十五万筆の目標です。現在、一万二千筆を板橋区へ提出していきま

昨年発表しました。「障害者のタクシー券の一部削減」「一人暮らし高齢者給食サービス」など、すでに昨年四月より削減され、多くの区民から怒りの声が上がっています。さらに、無料だった検診を有料化する動きが出ています。助かったと喜んでいても、多くいます。現在、区民検診を今までも無料のままです。検診を受ける人は年々増えていきます(図を参照)。早期発見で、

宿区の例をみても明らかです。「上板橋駅前大型開発」には、百四十億円を投入しようとしています。この無駄使いをなくせば、有料化をしないで済みます。検診を受ける人は年々増えていきます(図を参照)。早期発見で、



### 筋トレ1 かかと上げ

①両足を肩幅に開き、テーブルやイスなどを両手でつかんで、まっすぐに立ちます。



②できるだけ背が高くなるように、1、2、3、4で両方のかかとを同時に上げます。その後、1、2、3、4で両方のかかとを下ろします(元の状態に戻す)。



### 筋トレ2 4分の1屈伸

①両足を肩幅に開き、テーブルやイスなどを両手でつかんで、まっすぐに立ちます。



②1、2、3、4でひざを軽く(4分の1くらい)曲げ、1、2、3、4でゆっくりと伸ばします(元の状態に戻す)。



### 筋トレ3 足の後ろ上げ

①両足を少し開いて、イスから30~40cmほど離れて立ちます。両手でイスをつかんで、股関節からの上の体だけ45度前に傾けます。



②ひざが曲がらないように、片方の足をまっすぐ後ろに上げます。足を後ろに上げたままの状態を1秒間続けたあと、ゆっくり足を元の位置まで戻します。



(いつまでもイキイキ生活より)

厚生労働省は、昨年からの盛んに『介護予防のための筋力トレーニング』を強調しています。これは、今の国会で「介護保険制度」を改悪し、軽度要支援、要介護1の人たちを制度からはずし、財政の支出を抑えることが目的となつていますが、『私たちが重視する本来の予防』から考えてみたいと思います。

すでに、ご存知のことと思いますが、介護保険で、介護度が高くなるのは病気が加齢によるものな筋力トレーニングの一部を紹介しま

筋トレ1 コツです。誰もが、加齢を避けることはできません。日常的に運動を習慣づけることで筋力低下を予防し、動作をスムーズにできることにな

筋トレ2 かかとあげ(ふくらはぎの筋力強くする) コツ 姿勢を安定させ、かかとを十分にあげる。上下を一回と数え、十回行う。

筋トレ3 直になるようにする。背中を反らせない。足を上げて戻すのを一回とし、十回行う。

## 日常的な運動で足腰をきたえましょう

よる足腰を中心とした衰弱によることが多いといわれています。相撲は心・技・体と言われますが、介護予防は心・食・体ではないでしょうか。体力・筋力づくりは、皆さんの生活に合わせ、無理のないよう

筋力トレーニングの注意 ① ゆったりとした気持ちで。 ② 呼吸を止めない ③ ゆっくり行う(一、二、三、四で動かして

ときや座る時の筋力をつける) コツ ひざを深く曲げない。曲げ伸ばしを一回と数え、十回行う。

筋トレ3 足のうしろ上げ(お尻と背中の筋力を強くする) コツ 床につく足は垂直になるようにする。

ひろば二月号訂正のお知らせ 一面左上三行目丸山コウさんの生まれは明治三十八年でした。

### 友の会3~5月 行事予定

**小豆沢病院健康友の会**  
3/16(水) おたっしや健診  
小豆沢病院外来待合室  
3/27(日) 花見会見次公園

**高島平健康友の会**  
4月 総会

**下赤塚診療所健康友の会**  
5月 総会

**桐ヶ丘健康友の会**  
3/13(日) 『掘るまいか』  
山古志村再建支援  
緊急映画上映会  
4月 総会

**練馬第一診療所健康友の会**  
3/2~3/19 第19回保健学校(3日間)  
4/24(日) 総会

**練馬第二診療所健康友の会**  
5月 総会

上記以外にも、班会やサークルなど開催していますので、各友の会までお問い合わせください。

## 散歩道



夜桜が一段ときれい  
ソメイヨシノなどの桜より遅く咲くのが特徴で、満開の頃は、野点や夜桜も幻想的な雰囲気を楽しめます。一見の価値あり。  
担当 三枝タキ

## 春です 桜です

南蔵院  
都営三田線の本蓮沼駅より徒歩五分。南蔵院のお寺があります。ここは『しだれ桜』がきれいと都内でも有名な場所として多くの人々が訪れ、賑わいます。



北区赤羽 さくら通り  
バスの中から見えることができませんが「北社会保険病院」に向かう道坂の上から両脇にアーチをつくり、ずっと続く桜道。ゆっくりと歩いてみたくありません。家族でのミニサイクリングでも楽しめますよ。  
健康文化会組 織部 柵木信一

都立城北中央公園  
もうじき桜の季節です。桜の魅力って一口では言い表せませんが、散って、じっくり観賞する暇も無い。だからよけいに魅かれるかもしれませんが、私のお花見といえば、都立城北中央公園。練馬区と板橋区にまたがる大きな公園ですが、上板橋体育館近くにある遊歩道沿いの桜並木、これが穴場。混雑も無くゆっくり観賞できます。

# =連載= 福祉用具 第12回

入院したことを機に寝たきりの状態になることなどが問題となっています。最近では特に浴槽内の溺死が注目され、脱衣室や浴室と浴槽内の温度差なども指摘されています。

厚生労働省の人口動態統計調査の死亡原因の順位をみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎に次いで五番目に不慮の事故があげられています。不慮の事故の内訳は、高齢者に限れば、家庭内事故死の発生率が交通事故死よりも高くなっています。元気な高齢者が住み続けて来た住宅内で、転倒、転落などの事故で亡くなった

## 予防が大事

(転ばぬ先の杖)

または通路面の材料の変更④扉の取替え⑤和便器の洋式便器への交換などの工事ができる「住宅改修」という項目があります。上限は二十万円で、一割が利用者負担です。また、東京都には、介護保険制度があります。また、介護保険のサービスに、①手すりの取り付け②床段差の解消③床スロープをつけるなど改修した林さん宅



スロープをつけるなど改修した林さん宅

## 知って安全！住宅改修、家庭内事故の増加



高島通り薬局  
薬剤師 石川淳子

「今、世界の国々では下痢になっただけで、風邪をひいただけで命を失ってしまう人達がたくさんいます」と黒柳徹子さんのナレーションが流れるテレビコマーシャルをご覧になった方もいらっしゃるのではないでしょうか。

## ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品という名称が一般になるのです。これがジェネリック医薬品(後発医薬品)です。ジェネリック医薬品には希望があります。毎年、世界各国でいくつもの新しい医薬品が発売されています。新薬には二十〜二十五年の特許期間が設けられ、開発した企業はその薬品(先発医薬品)を独占的に販売することができます。そして特許期間が過ぎると他の企業も同じ成分の医薬品を製造販売する品最大のメリットは

この薬価が低いことです。先発医薬品の五十〜七十パーセントで、概ね約半額となっています。欧米でのジェネリック医薬品の使用量は全体の半数を超えています。わが国ではわずかに十数パーセントにとどまっています。ブランド好きの日本人には安かろう悪かろうのイメージが抜けられないかもしれません。しかし

の脇・玄関と道路へのアプローチ(両側)に手すりを設置しました。外手すりは冬でも冷たくない素材を使用しました。林さんは自分のためだけでなく、林さんのお宅を訪れる老人会の方々のためにも手すりを設置しました。

## 第19回保健学校

あずさ福祉本舗  
山下 千佳(福祉住環境コーディネーター・福祉用具専門相談員)

**第19回健康友の会 保健学校**  
1日目 平成17年3月2日(水)午後2時から4時まで  
・開校式  
・「あなたもできる! 応急処置」  
講師は練馬消防署平和出張所救急救命士  
・練馬第一診療所矢田毅所長、川尻美知子看護師長  
2日目 3月9日(水)午後2時から4時まで  
・「病は歯から...お口を見れば何がわかる?」  
講師は小豆沢歯科医師、歯科衛生士  
3日目 3月19日(土)午後2時から4時まで  
・「けんぼうとけんこう 身近な憲法の話」  
講師は練馬第一診療所元事務長 小松司さん  
・終了式  
会場はいつでも練馬第一診療所 待合室  
主催 練馬第一診療所健康友の会(3933)8957

## 第19回保健学校

練馬第一診療所  
健康友の会事務局長  
志賀善隆さんに聞く

「友の会の役員と診療所職員とで実行委員を決めて企画してあります。十九年目にもなると、最初から関わっている役員は少なくなっています。よくこれほど長く続いたと思っ



昨年の保健学校

## 秩父困民党に 思いを馳せ初詣

練馬第二診療所診療所健康友の会  
幹事 平林正樹

「初詣」バスツアーは、今回で十五回目に なり参加者は二十三 人、早朝七時三十分に出発。一路寄居から皆野道 路のトンネルを抜ける 武甲山や秩父市内を一望し、秩父随一の音色 の鐘をかけるがわるに 突きました。百二十年 前の困民党打の音色 と同じだったでしょう。



高條鉦泉の美やま 温泉で、おっ切りこ みうどんつき膳を堪能し、温泉をのんびりと楽しみました。さ らに、武 練馬区 佐藤明さん 北区 藤田越子さん



69号クイズ  
ズ解答は「じんけんしゅうかん」でした。

次の方々に図書券をお送りします。  
北区 島田宗一良さん  
練馬区 佐藤明さん  
北区 藤田越子さん

診療体制表(2005年3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.), Day (月, 火, etc.), and Doctor Name.

練馬第一診療所
練馬区平和台4 20 16
☎03 3933 8957

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

練馬第二診療所
練馬区練馬1 6 16
☎03 3991 4670

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

ユニオン企画
☎03 3558 1079(本部)

Table for ユニオン企画 listing various services and their schedules.

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 schedules by day and time.

小豆沢病院訪問看護ステーション
板橋区小豆沢1 6 8
TEL 03 3968 7011
... (list of other stations and contact info)

患者さんと家族のみなさんへ
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。

坂下診療所
板橋区坂下1 12 20
☎03 - 3966 - 3349

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

下赤塚診療所
板橋区赤塚2 10 16(パタツビル4F)
☎03 - 3979 - 6361

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

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

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

桐ヶ丘団地診療所
北区赤羽台3 17
☎03 - 3907 - 2029

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

小豆沢歯科
板橋区小豆沢1 9 14
☎03 - 3968 - 4320

Table for 小豆沢歯科 showing doctor schedules 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。

ひろばクイズ section with a crossword puzzle grid and clues in Japanese.