

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10月 第77号

小泉内閣の狙う社会保障改悪や増税、憲法改悪の暴走を許さない闘いを共に強めましょう。

医療と健康のひろば

友の会仲間増やし月間

10 / 1 ~ 12 / 末

仲間づくり 生きがいづくり 健康づくり
あなたも友の会に

選挙の結果は

過日の総選挙で自民党は、二百九十六議席を得て圧勝しました。この結果は、郵政民営化を認めたということではなく、今の生活を変えてほしいという強い期待の現われです。

小泉政権四年 余りの国民への負担押し付け

医療分野では高齢者をはじめとし、サラリーマン本人家族の窓口負担が引き上げられ、保険料の引き上げも強行されました。高齢者医療制度の創設も検討されています。介護でも、

いま仲間づくりの輪をひろげよう!!

暮らしと平和への不安がますます強まっています。高齢の方が一人暮らしでも地域で安心し、暮らしたいというやさやかな願いはますます困難になってきています。今こそ友の会の出番です。各健康友の会は、「青空血圧

十月から居住費と食費が自己負担となりまして。四月から軽度介護者の訪問介護は、新予防給付に随時変更されます。年金も改悪され、さらに、サラリーマン増税、消費税などの増

税も検討されています。平和の問題でも、憲法九条を変え、アメリカのいいなりに戦争をする国にしようとしています。



練馬第一診療所健康友の会の高齢者お食事会
「みんなで食べるとおいしいね」おしゃべりもはずんで

- ① 助け合い活動を広げましょう。
- ② 区の健診を勧めながら、健康づくりを強化しましょう。
- ③ 職員も友の会に入会しながら、班会や地域訪問行動へ一緒に参加しましょう。
- ④ 新しい班づくりをしましょう。
- ⑤ 雑誌「いつでも元気」を増やしましょう。
- ⑥ 仲間増やしの目標は、全体で五百八世帯です。

楽しいことをとりくみたくさんの仲間を迎えよう

スタート集会 9 / 28



知恵を出し合いながらさあスタートだ!

月間に先立ち小豆沢病院の外來待合室で開催され、各友の会役員と職員が四十人参加しました。奥津竹子さん(NPO法人地域福祉サービスクラス協会副理事長)が講演を行いました。立川相互病院の総院長だった奥津さんは、定年後に非営利の共同事業を取り組んできた経過、内容などを情熱的に話しました。また、仕事を通じて関わった高齢者の実状も紹介しながら、高齢者自身のやりたいことをやっていく中で生きがいにもつながると強調しました。「意義と任務だけでなく、楽しいことややりたいことを知恵を出し合いながら友の会で大きいとりくみましよう。それが結果として仲間作りにつながりますよ」と経験から裏付けられた助言に参加者は励まされました。講演後は、それぞれ友の会が活動を紹介し、決意表明しながら交流しました。最後に、仲間増やしをがんばろうとアピールを拍手で確認しました。

開設一周年の介護老人保健施設志村さつき苑

地域に役立つ施設を目指して 施設長 高島昂二



二〇〇四年九月に志村さつき苑が開設してから一年経過しました。この間、さまざまなご指導ご援助を頂いた各方面の方々に深く感謝を申

しています。リハビリ

し上げます。

この一年、住み慣れた地域で暮らす老人の在宅介護支援を大事にしてきました。入所から通所に移行できた方、短期入所を利用して認知症が穏やかになったと繰り返し利用される方など存在感がでてきます。リハビリ

職員一人、心を新たに二年目に取り組まれますので、更なるご指導ご援助よろしくお願いたします。

この一年、住み慣れた地域で暮らす老人の在宅介護支援を大事にしてきました。入所から通所に移行できた方、短期入所を利用して認知症が穏やかになったと繰り返し利用される方など存在感がでてきます。リハビリ

職員一人、心を新たに二年目に取り組まれますので、更なるご指導ご援助よろしくお願いたします。

職員一人、心を新たに二年目に取り組まれますので、更なるご指導ご援助よろしくお願いたします。

医療のはなし ④



小豆沢病院院長
内科医師
井上 修一

東京土建板橋支部の、熟年のついでに、が九月九日に開催。小豆沢病院・井上修一院長が今問題となっている『アスベスト(石綿)と健康被害について』の講演を行いました。

石綿による健康障害について

石綿(アスベスト)とは?

アスベストは、鉱物の名称ですが、その特徴はほぐすと糸や布に織れるしなやかさがあがりながら、燃えず腐らなず引つ張りに強く保温性のある繊維であるため、たくさんの工業製品に使用されてきました。

石綿による疾患について

主なものには、クロシドライト(青石綿)、アモサイト(茶石綿)、クリソタイル(白石綿)があります。一九六〇年頃から急速に輸入量

が増え、一九七四年の三十五万二千百十トンをピークに二〇〇二年には四万三千トンを輸入され、九パーセントが建築材料に使用されています。

(1) 石綿肺
石綿曝露が原因の「肺炎」で、塵肺の一種です。肺組織が硬い線維に置き換わり気管支が障害されるので呼吸困難が強くなります。

(2) 肺がん
石綿は発ガン物質であり、曝露量が多いほど発生しやく、ごく少量でも肺がんになることがあります。

喫煙との相乗作用で五十〜六十倍の発生率になります。

(3) 悪性中皮腫

肺を包んでいる胸膜や腹膜のガンのことをいいます。石綿曝露以外ではほとんど発生しません。短期間・少量の曝露でも発症するので、家族でも起こりえます。曝露して二十〜三十年以上して発症するので「静かなる時限爆弾」といわれています。悪性度が極めて高く、よい治療法がありません。

関連疾患の労働災害補償について

労働基準法で、石綿肺およびその合併症、肺がん・悪性中皮腫、良性石綿胸水・びまん性胸膜肥厚は業務上疾病として位置づけられており、労働災害補償の対象となります。

石綿を取り扱う仕事に従事していた方は離職の際や離職後に「健康管理手帳」の申請をして交付を受けることができます。年二回の健康診断を受けることができます。

石綿による健康被害に遭わないために
できるだけノン・アスベスト表示のある材料を使用し、専用の防塵マスク・吸塵機を使用しましょう。

また、作業衣は軽く洗ってから濡れたまま持ち帰るようにはしないう。禁煙し、健康診断を毎年受けることが重要です。



熱心に聴く東京土建板橋支部のみなさん

秋風に吹かれながら 荒川の景観を楽しみませんか

ひろば編集委員で下赤塚診療所健康友の会役員の島田康弘さんに荒川岩淵水門周辺を案内していただきました。

赤羽駅から徒歩で二十分の所に「荒川知水資料館アモア」があります。七年前にオープンした三階建ての建物で荒川に関する情報が

紹介やイベントも行われています。三階テラスからの隅田川と荒川周辺の眺めは絶景です。昔の農作業用の鋤や鍬、生活用品も展示中です。

明治四十三年の大洪水を機に川幅五百メートル、延長二十二キロメートルの「荒川放水路」が二十年間かけ、昭和五年に完成。それが現在の「荒川」です。



旧岩淵水門



古民家でのんびりと

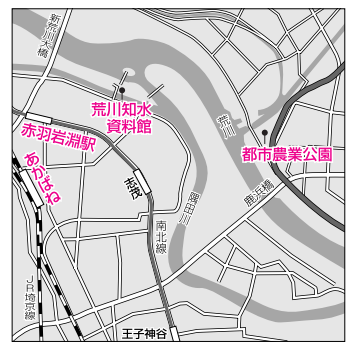
堤防上のサイクリングロードを自転車で行くと五分程走ると鹿浜橋です。橋を渡り左手に折れると「足立区都市農業公園」があります。電話〇三(三八五三)三七二九

散歩道



旧岩淵水門

荒川知水資料館
・北区志茂五 四一
・電話〇三(三九〇二)二二七九
・開館時間→午前九時半〜午後五時
・休館日→月曜日、祝日の翌日



(ひろば編集委員 三枝 タキ)

小豆沢病院・三階病棟職員で「九条の会」をつくったよ!!

職場に呼びかけた峠久美子さん(看護師)にお話を聞きました。

東京民医連の看護介護活動研究会の実行委員として参加する中で、何かしなくてはと思っていました。『戦争のつくりかた』という絵本を職場会議で少し読み合

受けました。同僚の助言もあり、職場に「九条の会」を作ろうと呼びかけ、八人の賛同が得られました。「私も憲法九条を読んだことすらなかったんです。『戦争のつくりかた』という絵本を職場会議で少し読み合

わせ感想を出し合ったから、ピンとこない、危機を感じるなど、いろいろでした。患者さんは高齢の方も多く、辛い戦争体験



3階病棟職場のみなさん 右から2人目が峠さん

の場で、南方の島へ徴集され、友人はみな戦死し、自分だけ生き残ってしまったと涙ながらに語ってくれました。また、鉄砲で撃たれた膝の傷跡を見せてくれた方もいました。毎日の忙しさで、平和と看護の仕事は結びつかなくなっています。でも憲法が変えられたら、強制的に看護師は

=連載= 福祉用具 第18回

便器に座ったり、 立ったりするのが 楽になる「補高便座」

補高便座(取り外し型)



ウォッシュレット付補高便座

膝に痛みがある、膝が曲がりにくいなどの症状の方は、トイレの便座が低すぎて起座動作が困難になる場合があります。また、トイレの出入り口の段差をなくすために、床を高く上げた際に、便器が低くなってしまふことがあります。



ソフト便座

補高便座は従来の便

座の上に取り付けて、便器を高くするものです。メーカーによって穴の寸法、座面の高さや硬さなどが異なります。穴の寸法が小さめの方が、姿勢は安定します。また、臀部に痛みがあるなど、長い時間座っているのが大変な方は、ソフト便座という材質の柔らかいものを使用されると良いでしょう。

ウォッシュレットと一体になったウォッシュレット付補高便座もお問い合わせは、〇三五九一四 三五〇五 あずさわ福祉本舗まで。

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)

薬局

だより

みどり薬局

薬剤師 篠崎 祥子

最近よく耳にするアロマセラピー。これは「植物芳香療法」と訳されます。植物の抽出物(精油)を主に用い、香りによってリラックスなど様々な効果を得

アロマセラピー

私たちは普段、かなり視覚や聴覚に頼った生活をしています。ゆつくりと香りを楽しむことは自分の五感を呼び覚ましてくれます。

①部屋の空气中に香りを漂わせる。アロマポットで加熱したり、布等にしみこませて使う。(芳香浴)。
②温湯に滴下して入浴や部分浴(足浴)などに用いる。
③オイルに滴下してマッサージなどに用いる。

精油を飲む→精油は成分が濃縮されており、薄めても胃腸から急に吸収され危険な状態を招くことがあります。

精油原液を皮膚につける→皮膚刺激がある場合があります。必ず薄めましょう。薄めてマッサージなどに使う場合も、いったんパッチテストをすることをお勧めします。

保存ビンに入れ換え、精油が混じる、薄まるなどにより変質を招

火の使用→キャンドルで芳香浴中に引火し、火事を起こしたケースがあります。コンセントに差し込む電気式のものをお勧めします。

植物だから安全とは限りません。ウルシや毒キノコも天然物です。マッサージに使うた精油や芳香浴でかぶれも報告されています。精油を使って気分が悪くなったり、刺激を感じたら、すぐ換気や洗浄などを行い、症状が続くときは受診してください。

火の使用→キャンドルで芳香浴中に引火し、火事を起こしたケースがあります。コンセントに差し込む電気式のものをお勧めします。

9/11

笑顔いっぱい 高齢者のつどい

98人参加



なつかしい歌を大きな声で...

晴天にも恵まれ予想以上の参加で、追加席を用意する程でした。一部は、小学生の鼓笛隊「小豆沢リズムバンド」の披露、小豆沢病院・井上院長の挨拶がありました。

佐藤典子さん(健康文化会在宅部長)のミニ講演では、介護予防と簡単な体操が紹介されました。

毎年恒例となった夏まつりを開催。前日まで悪天候で、当日もギリギリまで室内か屋外

かと迷っていましたが、時間が近づくにつれて雲が少しずつとれてきて、駐車場で行いました。



平和が大切ねと参加したみなさん

昨年まで平日でしたが、送迎の体制を充分

にるといふことで、日曜日に変更。最近では参加できなかった方も参加できて嬉しかったと言ってくれました。今後なども参加しやすくしていきたいと思

8月31日 100人参加で賑やかに 小豆沢病院夏まつり

実行委員長 中泉 明子



玉なげゲームで笑顔が...

余興がなかなか決まらず、実行委員会全員が不安でしたが、三味線と太鼓に決まり、ほっとしました。

患者さんや利用者さんの手拍子や三味線や太鼓に合わせ、歌っている方もいました。ゲームでは、職員が「ゲゲの鬼太郎」に登場

した。参加した患者さんやスタッフも、実行委員会が作った「手作りうちわ」を持ち帰っていたいただきました。ことしの暑かった夏を締めくくりました。

反核平和の夕べ

練馬第一診療所 健康友の会

会長 吉田 紀夫



ひろば 74号の解答 真ん中

八月二十四日夕方六時から友の会主催で開催、六十人余りが集まりました。

診療体制表(2005年10月)

小豆沢病院

救急指定病院 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)

受付時間

休診、変更の場合があります。電話又は受付でご確認ください。

板橋区小豆沢 1 6 8

Table with columns for Department (内科, 小児科, 外科, etc.), Day (月, 火, etc.), and Doctor names.

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 schedules 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 schedules by day and time.

ユニオン企画

03 3558 1079(本部)

Table for ユニオン企画 showing pharmacy locations and hours.

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

List of home nursing stations with addresses and phone numbers.

患者さんと家族のみなさんへ

Health culture festival information regarding gifts and donations.

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 夜間5:00~7:00

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 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

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

受付時間 午前8:45~12:00 午後1:45~4:30 夜間4:45~7:30

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

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

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

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 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 and a hint about a plant.