

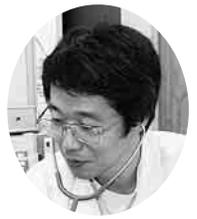


冬になるとインフルエンザの季節と言われる。インフルエンザにかからないように気をつけましょう。

予防の一つとしてワクチンがありますので、インフルエンザの流行する前に接種しておきましょう。

このワクチンには、A型ソ連、A型香港、B型の三種類が含まれています。流行する可能性のある三種類が含まれていますが、インフルエンザウイルスは毎年変化していくため、この変化の度合いが大きいと同じA型香港でもワクチンの型と違ってきてしまい、効果が落ちてしまします。このようなこともありすが多くの場合はこの変化の度合いが

インフルエンザについて



小豆沢病院
小児科医師
篠田 格

小さいのでインフルエンザワクチンの効果があります。

効果があると言っても百パーセント感染を予防するということはありませんが、接種してあれば罹患しても重症化の確率が減ります。

高齢者、肺疾患や心臓病の方、糖尿病の方、免疫機能の低下した方などは、インフルエンザにかかると重症化する可能性が高いので、また介護などで接触する方も含めてできるだけワクチンを接種しておくようにお勧めします。

医療のはなし ⑤

ここ数年騒がれている鳥インフルエンザは、A型は同じでもソ連型や香港型とまったく違うため現行のワクチンではまったく効果ありません。

高齢者、肺疾患や心臓病の方、糖尿病の方、免疫機能の低下した方などは、インフルエンザにかかると重症化する可能性が高いので、また介護などで接触する方も含めてできるだけワクチンを接種しておくようにお勧めします。

☆インフルエンザの予防接種について

①六十五歳以上の方は区の補助を利用しましょう。

・板橋区内在住の方は対象者には予診票が郵送されています。無い場合は申請してください。

・北区と練馬区在住の方は区に申請が必要で、各区役所へお問い合わせください。

②自己負担について (税込み) は左記の決めています。

・区の補助を利用する場合は二千二百円

・自費の場合は二千六百二十円

小豆沢病院は予約制です。事前にお電話などで予約してください。

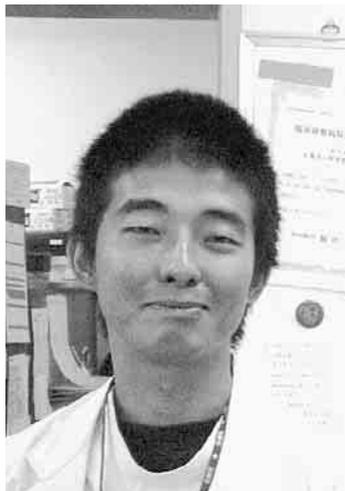
・各診療所についてはお問い合わせください。

小豆沢病院は予約制です。事前にお電話などで予約してください。

小豆沢病院
〇三三九六八四一
坂下診療所
〇三三九六六三三九
下赤塚診療所
〇三三九七九六六一
高島平診療所
〇三三九三三三三九
桐ヶ丘団地診療所
〇三三九〇七二〇二
練馬第一診療所
〇三三九三三八九七
練馬第二診療所
〇三三九二四六七〇

研修6ヶ月をふりかえり

小豆沢病院
研修医師 吉川 健



今年から小豆沢病院に入職した吉川です。五月から病棟に入っての内科初期研修から始

まり、十月いっぱいまで丁度六ヶ月が経過したところです。

この間二十人余りの患者さんを担当させて頂きました。そのうちの多くの方は、すでに退院なさって入院前の生活に戻っていきまし

た。「病気の治療」のため入院してきた患者さんが、「病気の治療」が終わるだけでは不十分であるということを感じた。「この患者さんの生活に戻ることができ

るのか?」退院後、また病気が再発し、再び入院となってしまう可能性はないのか?」など、考えておかないならばならない課題がいくつもあり(特に高齢の患者さんの場合)、非常に勉強になりました。

『私たちが望む平和・日本国憲法』について考えてみませんか

- 講演とコンサートの夕べ
- ◎講演 高遠菜穂子さん
- ◎コンサート 出演 PEACE 9

12月17日(土) 午後6時~

場所 板橋区立文化会館小ホール
 入場整理券 1000円
 主催 高遠菜穂子講演会 あんど PEACE 9 コンサート 実行委員会
 連絡先 事務局 病体生理研究所 太田 道晴
 03(3956)4103 ⑤570

入場整理券は小豆沢病院や各診療所で取り扱っています。

職場にいると利用者さんの不安がよく伝わってくる。わずかな障害者年金から引かれる額が目立たないように少しずつ増え、介護保険料も引かれている。デイサービスで週二回リハビリを受けているが、一回につき二百円も上がった。リハビリに行くためヘルパーの介助が必要でこれも一割負担。一週間に二回入浴のための訪問看護料も一割。これから寒さが

厳しくなり風邪も引きやすくなる。病院通いが多くなる季節で、週二回のリハビリは欠かせない。リハビリを中断し、寝たきりになるのが怖い。トイレだけは自分でという強い思いがある。以前、無料だった障害者住宅

は千円ずつ上がり、介護保険では利用料が一割負担、支援費制度では負担無しだからである。主にヘルパーを利用し、生活援助や身体介助に支援費は使われる。

来年度から介護予防サービスの充実化という点で、点数式で評価していくようになると、自己負担が発生する。本当の福祉サービスとは一体何だろうと思ってしまう。

本当の福祉サービスとは

練馬訪問看護ステーションふれあい
看護師 松田 節子

ほほえみ投書箱から

九月に開いた「ほほえみ投書箱」からの主な内容を紹介します。皆さんの投書がありました。

要望では①待ち時間が長すぎる②採血時に患者さんを確認させていただく件③問い合わせに機敏に対応する点へのご指摘を頂き、病院として早速改善できるところは着手し、対応マナーについては、職員への徹底を強めています。

また、入院された患者さんから①検査入院の方と症状のある方を同室にさせて頂くことへの配慮②トイレの環境について③消灯時間について④食事のメニューについてなどのご意見を頂きました。

病院としては、環境を改善するために努力することを改めて表明しています。

また、感謝の投書もたくさん頂きました。



ていねいをモットーに

小豆沢病院では患者さんからの意見を大切にして改善へ向け努力をしています。

外来待合室と各階に、ほほえみ投書箱を備え付けています。患者さんの苦情や意見を自由に書いて投書していただき、環境の改善や患者さんへの対応マナー改善につなげようというものです。

友の会拡大強化
月間ニュースより

全体で会員が二十五人、「いつでも元気」誌が十四部増えました!

●小豆沢病院健康友の会ではパンフレットを作り大きな力になっていきます。また、おしゃべり喫茶や班会で元気を増やしています。

福祉用具 第19回

長い間、畳などで座いり、下へ押せば座面がすく使用していると生活や部屋全体を変えることがむずかしく、また落ち着かないという方もたくさんいます。そのような方を支援するのが、「立ち上がり」を助ける電動昇降座いりです。指先に力を入れないで、手のある部分で軽く操作ができます。レバーは手を離すと止まるので安心です。シート地がビニールレザー調で、失禁の対応も兼ねていて、安定性を重視していることから、非常に重くてもスベイスを必要とします。介護保険のレンタル対象商品ですので、試してみると良いと思います。

立ち上がりを助ける電動昇降座いり



畳に座って生活をする習慣がある日本では、足や腰が痛くなったり、不自由になったりすると床から立ち上がるのが困難になります。高めの硬さがあるソファやいすを利用すると立ち上がりが容易になります。しかし、

肘掛けの先端にレバーが設置されていて、上へ引けば座面が上がります。移動ができるように、前後にキャスターが着いたものや後輪だけにキャスターが着

ます。移動ができるように、前後にキャスターが着いたものや後輪だけにキャスターが着いたものなどがあります。肘掛けがハネ上がる、座面が回転する、座面が薄いものなど、最近では種類が豊富になりました。介護する方も支援します。

薬局 だより

みどり薬局 薬剤師 齋木三智子

ちょっと風邪を引いた時に、受診せずに奥さんがもってきた薬を飲んでしまつ、眠れない時に旦那さんが普段飲んでる睡眠薬を飲む、お友達からよく効くからと下剤をもら

って飲む、こういったことをしていませんか？

医師から処方された薬は、薬局で売っている薬と違って、効果の強いものも含まれていて、医師がその人の症状や体質に合わせて処方しています。安易に他の人の薬を飲むことで、重大な副作用の

原因につながることを防ぐため、以前副作用が出たことのある薬を飲むことは、飲んだことよって以前よりひどい症状が出てしまった、また薬の効果を勘違いしたまま薬を服用してしまうということがあります。

他の人に処方された薬をもらっていませんか？

最近では奥さんからもらった睡眠薬が普段飲んでる薬と飲み合わせが悪く、睡眠薬の効き目が強く、長くなり過ぎ、もうろうとしてしまつたという例も報告されています。お薬手帳を利用すると便利です。

山高定三さん(板橋区在住・80歳)に聞く「シベリア抑留の体験」



昭和二十年(一九四五年)二月、十九歳のときに世田谷七十二部隊から満州の戦車隊に入隊。当時は国民全体がそうだったように戦争を疑うことなく受け入れ、自分の命は、二十五歳までと覚悟していました。三月に部隊は本土決戦の為に日本へ帰りました。入院患者と山高さんたち初年兵百五十人位は残されました。その後、東満の部隊に配属され、奉天(瀋陽)で終戦を迎えました。

ました。まもなくソ連軍進攻してきて、部隊ごと捕虜となり、何日も貨車に載せられ、シベリア・チタ地区ハラゲンという村に降ろされました。山中のログハウスが収容所で、狭すぎて横になり寝ることもできない状態で、二段ベットを作ったり、住む小屋のない人たちは、住む場所を作りました。ランプや電気などなく、白樺の皮や松の木の根を燃やし明かりにしました。強制労働は、森林伐採、運材、貨車積みでした。現在のようないくつかのソニーがあるわけではなく、二人用の大きなのこぎりを使った重労働で伐採のノルマがあり大変でした。酷暑に加え、食料不足のため、三ヶ月程すると、栄養失調で一人二人と亡くなり、五百人のうち百人位が死にました。毛布にくるんだ死んだ仲間を雪の中を引かずついでいき、火葬するのが一番辛く、ほんとに生き地獄を経験しました。翌年の春、ウラル



多くの参加で盛り上がった総会

10/23 坂下診療所健康友の会 幹事 竹藤 暉

第二十一回総会は、小豆沢友の会をはじめ、各友の会、志村さつき苑、坂下商店会、健康文化会、会員さんなど総勢百二十二名の参加で盛会に開催されました。初めに二〇〇五年度のとめと決算、予算・役員選出が提案され、質疑・討論の結果、全員の一致で採択。今期後半、木戸会長が病に倒

友の会11~12月 行事予定

小豆沢病院健康友の会
11/15(火)~16(水) 温島温泉旅行
11月 区民健診報告会(日程は未定)
12月 おたっしや健診(日程は未定)

坂下診療所健康友の会
11/13(日)~15(火) 修善寺、土肥、堂ヶ島温泉への旅行
11/2(水) パザー

桐ヶ丘健康友の会
11月 歩こう会(日程は未定)

上記以外に定例の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。



二部の交流会で体操をみんなで



近くの銀杏並木でジョギングする人も

JR信濃町駅から徒歩七分ほどのところにあります。トリムとは、「海上でバランスを取る」という海事用の言葉だそう。心と身体との調和を目的にしたトリムは欧州で盛んに行われているそうです。

幼児から小学生がおいきり身体を動かして遊べる場所です。入り口を入ると、レインポーターム(幼児用)、フアンタジーアドベンチャー(低学年用)、アメージングアドベンチャー(高学年)の三ヶ所のゾーンに分かれ遊具が設置されており、素足で身体を思いきり動かせる工夫がしてあります。

園の奥に小さな林があり、この季節には、どんぐり拾いなど楽しめます。また、循環式噴水による小さな滝があり、山間気分を味わうこともできます。中央にログハウスの休憩所があり、ベンチも多数設置されているので疲れたら休憩をとりましょう。ジュースなどの自動販売機が



親子で汗を流しませんか

トリムスポーツセンター

(神宮外苑児童公園)



ありますが、お弁当は持参した方がいいですね。

日曜にはゴルフ練習場(第二球場)の裏側で自転車協会が自転車(無料)を貸してくれま

すので、サイクリングを楽しむのもいいですね。すぐ近くに、明治神宮外苑の銀杏並木もあり、十一月の終わりにころには黄々の色で訪れる人々を楽しませますので、散歩を楽しむのもいいですね。

休日のひと時を都心に出かけてみませんか。近くに駐車場がありますが、都内の便利などところにあるので、朝早くから行かないと満車になるそうです。

入場料
中学生以上二百円
幼児(二歳以上)五十円

九時半～十六時半
雨天には閉園することもあります。

トリムスポーツセンター
電話〇三(三四七八)〇五五〇
貸し自転車の問い合わせ先〇三(三四〇五)八七五三

ひろばクイズ

☆クイズ

まちがいを探し

上の絵と下の絵で違っているところが七ヶ所あります。

- ・応募方法
氏名、住所、年齢、電話番号を記入し、「ひろばクイズ娘」宛まで。
- ・締め切りは十二月十日
- ・ひろばの感想など余白に書いて送ってください。

ハガキで一言

医療福祉の負担が国の課税強化で大幅に増え、高齢者いじめの清泉内閣には腹立たしい想いです。

(H・Eさん)

ひろばは医療や福祉のことがのっているのでも楽しいにしています。(H・Aさん)

子ども達が楽しんでクイズまちがいを探してやっています。

いつもひろばがありがとうございます。「九条の会」がんばりましょう。(T・Nさん)

広島に原爆が落とされたのが八月六日だと知らない学生が多いと聞き、驚いています。

戦後六十年の今、語り部の方たちも高齢化する中で平和のために私たち一人ひとりができることを始めたいと思います。(H・Eさん)

一人暮らしですが、年々先行きの不安が募ります。九月の選挙結果でますます不安が広がっています。

(A・Tさん)

いつもクイズを楽しみにしています。母の読んでいるひろばを見て薬局だよりが勉強になりました。

(Y・Kさん)

クイズまちがいを探して目と頭の体操になり楽しみにして居ります。

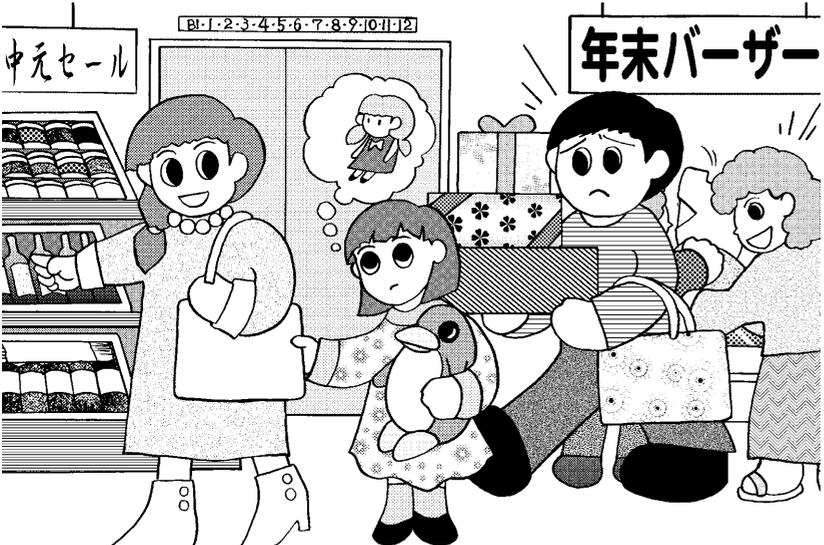
(S・Mさん)

いつも楽しく頭の体操をさせていただいてありがとうございます。今年の健診では、GTPの数値が下がってホッとしています。(M・Sさん)

重大な病気になった時は小豆沢病院がバツクにあると安心して地域の診療所にかかっています。が、昨今の医療技術の高度化で小豆沢病院以上の治療を必要とする場合はどのように対応されていますか？

利用者の座談会など記事にしたら如何でしょうか？(要望に対する回答など)(S・Kさん)

ひろば七十六号を拝見。一面の介護保険制度は、今までの位の費用だったかわかればもっとよかったです。どの



人も今の費用がどれだけ値上がりになるのかわからない人がほとんどなので。(O・Mさん)

【編集担当より】
O・Mさんのご指摘ありがとうございます。できるだけわかりやすい紙面づくりを目指していきたいと思っております。今後もご意見を寄せてください。

輝け憲法！文化と講演の夕べ

講演 長谷川 正安さん「改憲論と どうたたかうか」
(憲法学者、名古屋大学名誉教授、著書「日本の憲法」岩波新書 ほか多数)

文化の出し物 元ニューズペーパー松元ヒロさん
お国言葉で9条を コーラス・シニア合唱団(予定)
北区の戦争体験 昭和歌謡おもひでチューズデイ

総選挙が終わりました。今年の11月15日は、ちょうど自民党の創立50周年の日で、改憲の案を大々的に宣伝する日です。各政党を支持した人も支持しなかった人も、「憲法9条を守り生かそう。」の気持ちをお互いに、大きく広げるために、区民に開かれた「文化と講演の夕べ」を企画いたしました。ぜひ、おさそいあって、ご参加ください。

参加費 500円 (当日、会場の入り口でお支払いください。)

11月15日(火)6:30~9:00 赤羽会館 1階講堂

主催 北・九条の会 事務局 東京北法律事務所 〒114-0022 ☎3907-2105 図 3907-2183



多くの方のご参加を

普段は高齢で車椅子の母の介護中心の生活ですが、健康も福祉も平和な世界あってこそです。

戦争への道を開く憲法改悪をストップさせ、一緒に憲法を輝かせましょう！。日々の暮らしを守るため傍観者ではいられません。

桐ヶ丘在住 藤田越子(北・九条の会世話人)