

介護保険の改悪にストップをかけましょう。
私たちの声が届く都議会にするため選挙権を行使しましょう。

医療と健康のひろば

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6月 第74号



にぎやかに

地域と交流の輪ひろげ

水戸黄門の寸劇に会場は爆笑

「平和が一番」職員の寸劇

5月22日

第四回 あずさわ健康まつり



血圧測定コーナー「心配することないですよ」



親子でモザイクタイル作りに挑戦!!



体操をみんなで元気に



「小さな世界」で幕を
模擬店では、小豆沢
病院健康友の会の焼き
そばをはじめ、病院の
悪、改悪の動きへの痛
烈な風刺を交えて熱
演、時世を反映しての
ヨンスさまやマツケン登
場に会場は大爆笑。フ
ィナーの「平和がいち
ばん」と出演者全員で
繰り広げる「マツケン
サンバ」に惜しみない
拍手が送られました。
実行委員会が募集し
た「家族の絵」は、四
十二人の子どもから応
募があり会場内に展
示。応募者全員に表彰
状が送られました。
切実な要求を実現す
るための署名も、それ
ぞれ旺盛に取り組み
ました。
お互い元気になった
まつりには、四百人以
上に参加しました。

早朝は曇っていた空
も晴れ、爽やかな陽気
の中で「第四回あずさ
わ健康まつり」が小豆
沢病院駐車場で開催さ
れました。
野口栄子さん(ナチ
ユラル体操主宰)が、
「心と体がよるこぶ体
操で介護予防」をテー
マに記念講演を行いま
した。「関節を動かす
ことで筋力も動き強く
なり、元気で長生きに
つながる」と分かりや
すいお話と実技体操
で、参加者もゆったり
と楽しみながら体を動
かしました。来賓とし
て、地元の小豆沢一丁
目町会の蓮沼総務部長
が挨拶しました。
会場内では、血圧測
定や体脂肪測定、介護
相談、歯科相談のコ
ーナーもあり、多くの
人が立ち寄りました。
今月初めて、東京土
建板橋支部・志村坂上
分会の方の参加で「モ
ザイクづくり」のコ
ーナーが設けられ、子
ども達には大人気。親子
での参加もあり、本職
の大工さんに指導を受
け、出来上がった作品
を大事そうに抱えて帰
りました。「木杵を三
十組準備してけれど、
足りなかったよ」と土
建の組合員さんは嬉し
そうでした。「むかし
遊びのコーナー」も子
どもたちに大人気で、
けん玉・お手玉を楽し
みました。

四月三十日から五月
五日までの六日間、国
連のあるニューヨーク
へ行ってきました。こ
の行動は、NPT再検
討会議に参加する各国
代表へ平和のメッセー
ジを送ること、ニュー
ヨーク市民に被爆国か
ら核兵器廃絶の思いを
訴えること、各国の平
和運動と交流すること
が目的です。
時差ぼけの残る中、
到着翌日から行動を開
始。一日は国連周辺か
らセントラルパークに
向けてニューヨーク市

NPT再検討会議要請 ニューヨーク行動報告

(前編)

小豆沢病院 作業療法士 園田 麻子



ニューヨークで平和を訴える園田さん

内を歩くピースパレ
ードと平和集会を行いま
した。日本からの参加
者が多く、パレードの
中でもひときわ目立っ
ていたのが印象的だ
した。歌を歌っている人
、大きな折り鶴を持つ
ている人、セーターに
「O WAR」と編みこ
んである人などなど、
それぞれが平和を訴え
るために工夫をこらし
た。アピール方法を考
えていて、見ているだけ
でも面白く周囲からも
注目されていました。
各国の参加者は、太
鼓をみんなで演奏した
り、コスチュームを着
たりとパフォーマンス
力が素晴らしく感心さ
せられました。私は、
職場の人や仲間が書い
てくれた平和メッセー
ジ入りのTシャツを着
て、プラカードを持つ
て歩きました。Tシャ
ツを着ていると、みん
なの思いをここで伝え
るんだと、とても元気
になりました。



緑の中を近くの公園まで散歩

北中ブロック医療活動交流集会

守ろう！平和、輝こう！医療と介護

第1回



講演する国境なき医師団の錦織医師

北中ブロック(練馬区、北区、板橋区の民医連)医療活動交流集会が板橋文化会館で開催され、二百四十人が参加しました。はじめに記念講演を「国境なき医師団日本支部・副



真剣に聞きいる集会参加者たち

会長の錦織信幸医師が行いました。錦織医師は、小豆沢病院で数年間働いており、当ブロックに関わりの深い人です。「国境なき医師団ボランティア」として二年間、スリランカの病院で活動し、現在は長崎大学で熱帯感染症を研究中です。錦織医師は、二年間のボランティア医療活動を紹介しました。スリランカでの医療活動は、紛争や自然災害、差別や貧困などにより複雑な状況にあること、病気になる人も医療を受けられない人もいると切り出しました。錦織医師の遭遇した症例一つひとつが、この東京に住む私たちにとって、想像しがたく強烈で厳しいものでした。しかし、それでも立ち上がる人々から学ぶことが多かった。さらに、地域医療にもふれながら「医学的な側面だけでなく

練馬第一診療所 在宅患者さん 青葉・若葉を見る会

5/11

光が丘公園の銀杏並木通りの一角で、友の会の方やボランティアさんの協力で在宅患者さんたちと三時間の喜びを共にしました。当日は、お日様も笑顔を見せてくれたので、急遽、外で行うことになりました。バラ園の散歩、唄やよさこいおどり、沖縄の舞踊など出し物が盛りだくさんで



パワフルに職員の出しもの

初めての人は「こんなに楽しいのなら、もっと早くから参加したかったわ」と嬉しい言葉も聞かれました。九十代の女性は、車いすで皆と元気に歌ったり、体の不自由な人など、日々の苦勞を発散し、忘れさせてくれるようなひと時でした。ファイナーレは、職員のハッピー姿の即席「南中よさこい節」でした。参加者は在宅患者さんが十人と家族、職員やボランティアさん全体で三十人以上でした。(練馬訪問看護ステーション 看護師 松田節子)

介護老人保健施設 志村さつき苑だより

介護老人保健施設

昨年八月に雨の中をたくさんの方にご出席いただき竣工祝賀会、そして九月一日から老健施設「志村さつき苑」が開設し、あつという間に九ヶ月になりました。この間、ご家族にも参加していただき、十

二月にはクリスマス会、獅子舞を見ながらの正月祝い、桜満開でのお花見会など、季節を感じられる行事を取り入れてきました。現在九十名の方が入所し、通所リハビリテーションには、二十五名前後の方が通所されています。

六月二日には、初めての「利用者家族懇談会」を行います。また、地域のみなさんと志村さつき苑が深く結びつきながら、施設運営を行うため「志村さつき苑の会」を結成する準備を進めています。

事務長 原田みゆき



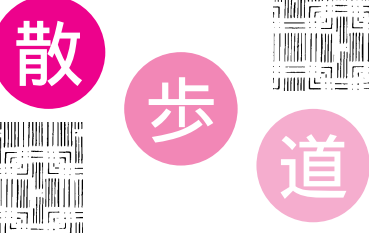
みんなで記念撮影



かわいいペンギンなど世界の海の生き物が楽しめる

東京湾が目の前

葛西臨海公園



五〇種類が泳いでおり、訪れる人を楽しませてくれます。小学生以上の磯の生き物観察会や水族館オリエンテーションなどのイベントもあるのので、参加してみたいかどうか。鳥類園では、四

・入園料 一般七〇円
中学生二百五十円
六十五歳以上三百五十円

・小学生と体の不自由な方は無料
・休園日は毎週水曜日
・問い合わせ〇三(三八六九)五一五二
・交通機関JR京葉線(各駅停車)東京駅、葛西臨海公園駅下車徒歩五分、交通費は東京駅より片道二百十円

JR東京駅から京葉線で十五分。磯の香りがたつ「葛西臨海公園駅」があります。徒歩五分で、葛西臨海公園があり、水族園と鳥類園があります。葛西臨海水族園・ドーナツ型の水槽では、クロマグロなど世界の生き物、約二五〇種類が泳いでおり、訪れる人を楽しませてくれます。小学生以上の磯の生き物観察会や水族館オリエンテーションなどのイベントもあるの

・開園時間午前九時三十分～午後五時(入園は午後四時まで)
・入園料



海のすぐ前にある葛西水族園

海の生き物や野鳥を 楽しみませんか

季節々、たくさん野鳥を見るのができます。昔、この葛西地域は、広大な干潟だったので、鳥類が繁殖しました。今は、人工的に造成して鳥類園となつて

=連載= 福祉用具 第15回

自動消火装置の設置で、安全・安心な暮らし

火災などを未然に防ぐために、火災の発生を早く知るための「住宅用火災警報器」や火災を感じて自動的に消火する「簡易自動消火装置」・「住宅用スプリンクラー」等があります。

特に、高齢の方や障害のある方のご家庭では、火が出た場合に自力で消火したり、逃げ出したりすることが困難ですので、簡易自動消火装置の設置が有効です。

簡易自動消火装置は、配管・配線の手間もなく、天井に取り付けるだけの手軽なものがあります。火を感じると、中から強力な消火剤を噴射し、七秒ほどで火を消すというシステムです。消火液の主成分は、食品にも使われている炭酸リウムで、無害、無臭です。家具などにかかっても拭くだけです。六十五歳以上で一人暮らし、または六十五歳以上のご家族だけで暮らしている世帯、二級以上の身体障害のある方が一人で生活している場合には、区市町村の補助制度が利用できます。

生活保護世帯、住民税非課税世帯を除き、費用の一部負担(四千元)七千円程度ありますが、ぜひ設置をお勧めします。

あすさわ福祉本舗 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)



天井に取り付けた簡易自動消火装置

薬局

だより

42

みどり薬局

薬剤師 北岡久美子

病院や薬局で出される薬は、内服剤(飲み薬)のみで約六千種類もあります。その中には製薬会社や見かけ、名前が違っただけで成分は同じという薬もあれば、成分は違っていて同じような働きをする薬もあります。

解熱鎮痛剤

俗に言われる痛み止め。多くの場合、頭痛にも効けば膝や足の痛みにも効きます。解熱効果も併せもっています。つまり、整形外科から痛み止めが出てい

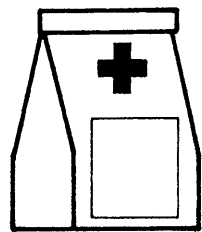
抗アレルギー剤

アレルギー反応を抑えることで症状をやわらげますが、花粉症でも湿疹でも喘息でも処方

されることがあります。以上よくあるパターンを並べてみました。重複して服用すると副作用が起きやすくなる可能性があります。

複数の医師から薬が処方される場合は、医師や薬剤師にちよつと言声をかけてください。

めずらしくない重複投与



賑やかに 定期総会 4/24

練馬第一診療所健康友の会定期総会

事務局長 志賀 善隆

定期総会は、四月二十四日(日)午前十時から練馬区北町第二区民会館で開催し、最初、会長や所長や来賓のご挨拶がありました。

一年の活動と収支決算、監査報告が、続

第二部は、診療所・立川事務長の乾杯で幕があけました。まず、子育て交流のサークルの出し物で、お母さんと一緒に参加したかわいい子どもたちが歌と踊りを元気に披露し、盛んに拍手がおくられました。



第2部 親子で歌って踊って

4/27

桐ヶ丘健康友の会 第25回総会終わる

幹事 石塚 有宏



第2部交流会で「大正琴の演奏」

当日は、快晴に恵まれ、待ちかねたように桐ヶ丘E1集会場にそれぞれに会員がやってきました。

開会の十一時には、六十名近い参加者が集い、隣同士のお話に余念がありません。

第一総会は、山本さんの司会で石山さんが議長に推され、会長や来賓の方々の挨拶の後、事務局長の柴田さんから経過、会計報告と、会長から提案された新年度活動計画も皆さんの賛同を得て可決しました。

「北・九条の会」が発足

5/20

北区赤羽会館で四百五十人が参加し開催。

この会の結成には、北区内の弁護士、医師、俳優、絵本作家などが、広く呼びかけ実現しました。

はじめに、渡辺治氏(一橋大学教授)が講演を行い、

北区赤羽会館で四百五十人が参加し開催。

日本国民の七十五パーセントが戦争を知らない世代になっているとの声がかまされ、平和憲法九条の力によること、九十年代に軍国化と九条を変えたい動きがなぜ強まったか、何からどう運動すればいいのかなど、わかりやすく話しました。結成総会では、北診療圏・憲法を守るし合わせ事項、役員を選出。

また、合唱団の歌や絵本の朗読なども披露されました。参加者からは、「憲法を守るために」という声があがりました。

職場・地域に憲法を守る運動をいろいろな形で旺盛にすすめていきたいと思います。

桐ヶ丘地区の改造工事が進んでいるのに肝心の診療所の移転が定まらず、不安を抱えた新年度ですが、安心してこの地で医療が受けられ、生活できるよう今年も友の会の皆さんで手を結び合っていきたいと思えます。

板橋区民健康診査がはじまります(無料)

板橋区健康診査をうけましょう

小豆沢病院
院長 井上 修一

健康友の会の皆さん、地域の皆さん、今年も春の声を聞いて早二ヶ月が過ぎようとしています。いつまでも元気で住み続けられるまちづくり」をスローガンに小豆沢病院・健康文化会は毎年の自治体健康診査の受診をお勧めしています。昨年も多くの方に受診していただき、小豆沢病院では別掲のまとめを行いました。男女合わせて二千八百七名の方の受診があり、「死の四重奏」といわれる高危険度の方に受診をお勧めし、その「予備軍」の方へも受診を呼びかけています。肺がんの発見も二名あり、大

腸がん検診」の陽性の方から五名の大腸がんが見つかりました。この方々は、小豆沢病院で精密検査の「大腸内視鏡検査」を行い、幸い皆「早期がん」で、開腹せずに取り除くことができました。また、今年はおたつしや健診」を小豆沢病院や各診療所で行います。「おたつしや健診」は介護予防の必要な方かどうか調べる健診です。今年からはじまる新しい健診ですので、詳しいことは職員にお尋ねください。板橋区民健康診査は、六月一日から七月二十日まで、小豆沢病院はじめ各診療所で行っています。ぜひ受診をお勧めします。

期間
6月1日(水)～7月20日(水)

対象の人
①板橋区に住んでいる人
②35歳以上の人
(2006年4月1日現在)

検査の内容
①血圧測定、身体計測
検尿、診察
②血液検査
③心電図検査
④眼底検査
⑤胸部レントゲン検査
・大腸がん検診も受けられます。

費用 無料

実施する医療機関
板橋区の指定医療機関
練馬区の指定医療機関
健康福祉センター
申し込み、問い合わせは
板橋区役所保健サービス課
成人保健係
電話(03)35792312

区民健康診査日程表

小豆沢病院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9時～12時							6月27日 [予約制]
午後 1時30分～4時							
夜間 5時～7時 [五日程で予約制]	6月、13日、14日、16日、20日、21日、23日、7月、11日、12日、14日						

* 予約お問い合わせ TEL 03 - 3968 - 7759 地域保健課へは介護予防健診といっしょに受診する方で予約が必要です。

日曜特診日

実施日	受付時間	会場
6月12日(日)	9時～11時30分	小豆沢病院

* 特診日は事前に予約が必要です
TEL 03 - 3968 - 7759 地域保健課へ

高島平診療所

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時						
午後 2時～4時						
夜間 5時30分～7時30分						

* 特診日は事前に予約が必要です。
6月26日(日) 午前中
7月10日(日) 午前中
TEL 03 - 3932 - 3394
木曜夜間は予約が必要です

下赤塚診療所

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時						
午後 2時～4時30分						
夜間 5時～7時						

* 特診日は事前に予約が必要です
7月3日(日) 午前中
TEL 03 - 3979 - 6361

坂下診療所

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時						
午後 2時～5時						
午後 2時30分～5時						
夜間 3時30分～7時						

* 特診日は事前に予約が必要です
6月12日(日) 午前9時～12時
7月3日(日) 午前9時～12時
TEL 03 - 3966 - 3349

2004年度板橋区区民健診 小豆沢病院受診者数

年齢	男性(名)	女性(名)	合計
30代	72	118	190
40代	140	193	333
50代	245	383	628
60代	389	465	854
70代	256	345	601
80代以上	64	137	201
	1166	1641	2807

デットカルテットとは

高脂血症、糖尿病、高血圧、肥満がそれぞれ軽度でも合併すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞など命にかかわる疾患を引き起こす危険度が急激に高くなります。

判定が要注意、要医療と判定された中で、4つとも該当の方は11名(全体の0.4%)でした。

3項目該当の方は609名(全体の21.8%)で生活習慣の改善が必要。

北区の
区民健康診査
四十歳～六十四歳
昨年集団健診を受診し

方には、受診券が送られます。他の方は、申し込みが必要です。今年より北区内の医療機関で受けられます。九〇一七

実施期間：五月二十日～七月二十日
北市区民健康診査の問い合わせは〇三(三九〇八)九〇一七

六十五歳以上の方は、従来どおりです。

*** 板橋区発行の受診券をご持参ください。**
*** 健診の結果は、ご来院いただきお返します。郵送は出来ませんのでご了承ください。**

右の絵と左の絵で違っているところが7カ所あります。

【応募方法】
・ 解答、住所、年齢、電話番号を記入し、余白に感想や意見など必ず書いて、ひろば「クイズ娘」宛までお送りください。締め切りは七月十日

ひろば72号クイズまちがいさがし解答

クイズまちがいさがし

ひろばクイズ

- ① 左の木の枝
 - ② チューリップに花
 - ③ 左上のいちご
 - ④ 左上の山の形
 - ⑤ 男性の左足
 - ⑥ 男性の衿元
 - ⑦ 男性の頭の上のふきだし
 - ⑧ 右側の木の雲
 - ⑨ ウサギのしっぽ
 - ⑩ ウサギの耳
- ・ 次の方々に図書券をお送りします。
- 板橋区 高橋清子さん
板橋区 釜崎初女さん
北区 永田潔子さん
北区 駒塚くに子さん
練馬区 曾根喜一さん

