

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)

2006年6月 第85号

国民の反対を押し切って、自民・公明の強行採決で、医療改革法案が衆議院を通過。審議はいよいよ参議院に。廃案目指し、運動を強めましょう。

# 医療と健康のひろば



一人ひとり自分のことばで伝えました

## ドキドキしながら訴えた

### 青年職員国会行動研修

5月17日

## 「国会議員」に要請行動

国会で話題を呼んでいる東京民医連の「第八回青年職員国会行動研修」が行われ、参加者は二百四十名、健康文化会からも二十三名参加しました。

午前中は、星陵会館で、全体の学習を行いました。谷川智行医師が「民医連職員の先輩として、患者さんの要求を受け止め、どのように医療に取り組んできたか」を講演しました。香川の大学の医学士時代、近くにあるハセン病の療養所に入所の人たちや政府の隔離政策を知った大きなショックを受けたことが政治の矛盾に目覚めるきっかけでした。

「医療や福祉の職業はやりがいがある仕事でもしかすると、患者さんの人生の登場人物になれるかもしれない。すばらしい仕事ですが、苦悩も少なくないし、大変です。今の患者さんたちの置かれて



全体で学習しました



5/12 事前学習も真剣。講師は元師長の太田さん

いる状況は悪くなっている。所得の格差が命の格差に直結。暮らしを良くし、制度化するのが政治その政治家を今目指しています。皆さんも優しさと科学の眼と団結で展望を切り開いて」と熱いメッセージを送りました。

健康文化会の職員は日本国憲法の内容を事前に学習しながら参加。当日は、実行委員による寸劇で議員への要請のコツをしっかりと身に付け、いよいよ議員への要請へ。①医療改善をやめて②医療従事者を増やして③憲法を改悪しないでの三項目で、紹介議員になってほしいと参議院議

事を訪ねました。議員はほとんど留守で、秘書が対応しました。しかし、患者さんが今でも大変な思いをしていること、看護現場の実態平和への想いなど、自らの言葉で一人ひとりが必死に訴えました。「議員に伝えると丁寧な対応もあったが、与党議員の秘書は冷たく、本当に伝わるのか疑問」と参加した職員は語っていました。この日は、新入職員にとって、医療と介護に携わる者として、さらに主権者として行動の一步となりました。

・実際に秘書に会い話すことで、自分たちの考えなどが伝わっているように感じた。実際に行動することが大切。小さなことから行動を起こしていききたい。政治に目を向けていききたい。

・事前に学習したこと、議員要請の時に話すことを考えることができてよかった。

・社会情勢についてしっかりと知る必要があると感じた。

・事前に学習したこと、議員要請の時に話すことを考えることができてよかった。

・社会情勢についてしっかりと知る必要があると感じた。

・議員要請で、少しでも現場の声を伝えることができてよかった。

・もっとと患者や利用者への実情を伝えられるようにしなければならぬと思う。誰のための画があつたら参加したい。

・国会研修を年一回だけでなく、もっと行なってもいいと思う。

・思ったより、秘書の方が話を聞いてくれた。医療と政治について、自分なりに考えた。

・もっといろいろのことを聞きたい。医療だけでなく、社会、政治について学びたい。

・みんなので取り組み、楽しかった。今後も企画があつたら参加したい。



要請後、緊張もとけ笑顔で報告しあう。左側実行委員の大嶋崎美和さん

全国的に看護師不足の中、健康文化会の看護師職員を中心に、二十七名で署名を訴えました。この日、地蔵通り商店街は「商人祭り」で大賑わい。私たちは病院や診療所の看護師です。今、看護師がとも足りない患者さんへの医療が十分にできない状態です。厚生労働省が看護師を増やす施策をとってほしい。ぜひ、署名にご協力ください」と、大勢

すことを考えることができてよかった。

・国会研修を年一回だけでなく、もっと行なってもいいと思う。

・思ったより、秘書の方が話を聞いてくれた。医療と政治について、自分なりに考えた。

・もっとと患者や利用者への実情を伝えられるようにしなければならぬと思う。誰のための画があつたら参加したい。

・国会研修を年一回だけでなく、もっと行なってもいいと思う。

・思ったより、秘書の方が話を聞いてくれた。医療と政治について、自分なりに考えた。

・もっとと患者や利用者への実情を伝えられるようにしなければならぬと思う。誰のための画があつたら参加したい。

## 看護師を増やして



白衣姿は買い物客の目を引いて

巣鴨とげぬき地蔵通り(4月22日)

訴えました。小豆沢病院・外来師長の飯塚さんや二年目の看護師・川口寛和さんも初めてマイクを握り、実情を訴えました。

「白衣姿は買い物客の目を引いて。署名は二〇一筆集まりました。今後多くのの人に訴え、幅広い運動につなげていく予定です。」

の人の中をまぎれないよう白衣とナースキャップでマイクを握って訴えました。

訴えを聞き、二階のクリニックから白衣姿の二人がわざわざ降りて、署名に協力。「小豆沢病院の封筒で孫にしたことがあるけれど、看護師さんの仕事って大変だよ」と従業員数名に回して協力してくれました。

たちも身体を壊さないよう、気をつけてね」など、道行く人との会話が弾み、励ましと署名がたくさん得られました。店の方も好意的で、あるおせんべい屋さんでは「病院に入院したことがあるけれど、看護師さんの仕事って大変だよ」と従業員数名に回して協力してくれました。

訴えを聞き、二階のクリニックから白衣姿の二人がわざわざ降りて、署名に協力。「小豆沢病院の封筒で孫にしたことがあるけれど、看護師さんの仕事って大変だよ」と従業員数名に回して協力してくれました。



マイクで訴える川口さん

# 医療のはなし ⑨

## 認知症について(最終回)

小豆沢病院 院長 内科医師 井上 修一

前回は引き続き、認知症についてお話ししました。認知症を診断する検査について

①全身を調べる検査について  
血液検査・尿検査・心電図検査・レントゲン検査などあります

②脳の内部を見る検査  
CT検査について  
頭蓋中を見る検査ですが、治る認知症の硬膜下血腫などが分かります。さらに詳しく見る検査ではMRI・SPECT・PETなど

③運動機能や神経の働きを調べる検査  
ことばの障害のまひの有無や筋肉の硬さなど調べます。神経内科の医師が診察します。

小豆沢病院の外来でも土曜日に診察できます。大きく分けて先にあげた三つの検査と『認

これは自分の居場所やまだやれることがあると実感できるような働きかけすることで、大きな効果があるといわれています。昔遊んだお手玉やメンコをやったら効果が得られたという報告もあります。散歩などもほどよい刺激になります。

③介護(社会で支える) 介護保険制度は六年を過ぎましたが、制度を利用しながら、認知症の人に安心して過ごしてもらい、機能を維持向上させることです。

①薬物療法  
薬を使用しますが、アルツハイマー病は、原因が分かっているため、根本的な治療薬はありません。しかし、症状を少し先延ばしにできる薬はあります。また、ワクチンなども、現在研究中といわれています。

②非薬物療法  
認知症の人に生きていくことを実感してもらい、残された機能を維持させ向上させるものです。



趣味などを生かし、楽しむことも予防です。

曜日や日をよく間違える、老人会や近所との交際が急に少なくなったり、外に出るのが少なくなったりなどいくつかのポイントがありますので、おかしいなと思ったら、早めに相談してください。

### 認知症の予防

生活習慣病の人にアルツハイマー病の発症の確率は高いという報告もあり、また、脳血管性の痴呆を予防するために生活習慣病をきちんと治療しようという事です。

原因の高血压と脳梗塞の予防、糖尿病・高脂血症をきちんと治療し、痴呆を予防しようという事です。

骨粗しょう症を防ぐ生活

骨折し、寝たきりにならないために、カルシウムやビタミンDを含む食品摂取を心がけ、日光浴やウォーキングなどもおこないましょう。

### 歯も気をつけて

歯も認知症に関係あります。自分の歯で食べることは、認知症になりやすいといわれています。歯周病にならないために、ブラッシングや歯垢を取るなど大切です。歯については、小豆沢歯科に相談

するとよいと思えます。

これで認知症の話は終わりますが、注意しながら趣味のある方は楽しんで、生き生きと自立した生活を送ることが、一番の認知症の予防になります。

今日のお話を少し思い出していただき、ご自分だけでなく周りの人にも気を使っていただき、早めにご相談していただけたらと思います。

## 太陽の下で賑やかに みんなでつくろう 健康とやさしいまち

第5回 あずさわ健康まつり 5/21



志村さつき苑の職員によるおどり

## 四月からの介護保険制度

練馬訪問看護ステーション 看護師 松田 節子

四月から介護保険が変更されたんだねとよく質問されます。心配だなあと。要介護一の方は、ベットと車椅子利用することができなくなり、自立とみなされ、ベット無しで筋力をどんどんつけてくださいということになります。四月から介護保険が変更されたので、ベットがあつたから今まで体力をつよく質問されます。心配だなあと。要介護一の方は、ベットと車椅子利用することができなくなり、自立とみなされ、ベット無しで筋力をどんどんつけてくださいということになります。



モザイクタイルコーナーで子どもは夢中



舞台の出し物を楽しんで

昨日の雨も上がり真夏を思わせる暑さの中、第五回あずさわ健康まつりが小豆沢病院の駐車場と待合室で開催されました。志村第二中学校吹奏楽部の元気な演奏でオープニング。実行委員長の井上修一、小豆沢病院・院長が「みんな健康まつり、健康について考える一日にしましょう」と開会宣言しました。野口栄子先生の元気生き生き健康体操をみんなで行ない、日常の運動不足を少し解消。続いて舞台では、小豆沢病院健康友の会の紹介や踊り、志村さつき苑の職員による踊りなど披露され、盛んに拍手が送られました。

小豆沢歯科の職員も寸劇を交えての「健康クイズ」で大奮闘。また、募集した「健康川柳」では、十名の作品が表彰されました。模擬店では、ジャンボリー実行委員によるわたあめをはじめ、焼きそば、玉こんにゃく、手作り小物、手作り豆腐など各団体が、子どもも看護師も入っていました。今年も大好評の「モザイク」は、白衣姿の写真撮影恒例の職員による「水戸黄門」では、米軍への思いやり予算や小泉構造改革による医療改善など、風刺を効かせた寸劇に観客は大喝采。暮らしや平和に関する署名も多く取り組まれました。互いに元気になった健康まつりには、全体病院の待合室では、介護用品を展示、相談しました。

**お口のまっし  
小豆沢歯科**

2006年6月10日(水)  
午後2時30分より4時まで

場所 小豆沢歯科  
東京都板橋区小豆沢1-9-14

小学生以下の無料検診(治療は行いません)  
ゲーム・おやつなどもりださん!!

主催 小豆沢歯科  
☎03(3968)4320

# 辺野古第七次支援行動

四月二十一日～二十三日まで全  
日本民医連・辺野古第七次支援連  
帯行動が行われ、健康文化会から  
も三名参加しました。

## 地元の人たちと連帯し

志村さつき苑 小島 尋

支援行動には、全体  
で五十五名健康文化会  
から三名参加しまし  
た。

一日目は、普天間基  
地を見学してその後は  
宜野湾市役所へ行き、

基地について市の職員  
が説明してくれました。  
その中でも、基地  
からの離発着の音が  
大きく、話す声がかき  
かれました。私は、は  
りませんか？

じめ船に乗り、キャン  
プシユワプを見なが  
ら、長島という島に行  
きました。そこで、基  
地反対運動をしている  
地元の人々の説明を聞き  
ました。「このきれいな  
海に、基地が移転し  
てくることは反対で  
す」と強く  
語っていました。  
建設  
予定地にキ  
ヤンプシユ  
ワプの一部  
も入ってい  
て、現在建  
設中の建物  
を壊して新  
たに基地を  
作るように  
しているそ  
うです。その  
話に、とて



基地建設予定地は鉄線がはりめぐらされ

も怒りを感じました。  
その後、カヌーで沖  
にきましたが、着用し  
た救命胴衣には、「辺  
野古基地移設反対」と  
書いてありました。  
今回の辺野古支援  
は、大変勉強になり、  
全国の仲間とたくさん  
交流できました。

## 薬局 だより

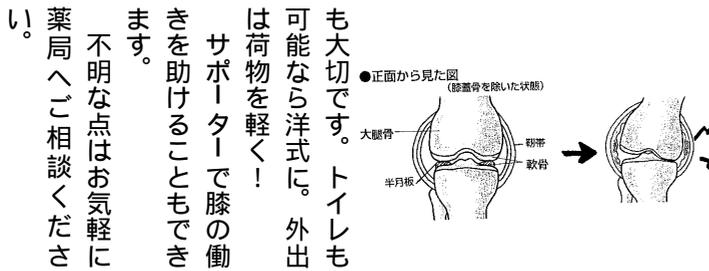
高島通り薬局  
薬剤師 西 姫子

### 膝の痛み

立ち上がる時や、階  
段を上がり降りする時  
に膝がこわばって歩き  
づらかったり、痛いとい  
うことはありませんか？  
また膝がギシギシと  
鳴ったり、腫れて正  
座できないことはあ

りませんか？  
こんな症状があれば  
もしかしたら「変形性  
膝関節症」という病気  
かもしれません。膝は  
とても重要な役割をも  
つ関節です。体重を支  
え、移動する時はぐら  
つかないよう、ジャン  
プする時は脳への衝撃  
を和らげるクッション  
の役目もあります。膝  
の骨の先端は「軟骨」  
で覆われ、骨どうしが  
ぶつかりあわないよう  
に座布団の役割をする  
「半月板」という軟骨  
が間に挟まり、これを

「靭帯」がたがひ、周  
りを「筋肉」が支えて  
います。太もも前面の  
「大腿四頭筋」は一番  
重要な筋肉です。筋力  
が低下し、膝関節への  
負担が増すと老化した  
関節軟骨は摩擦を受け  
て痛みやすくなりま  
す。ひどくなると炎症  
がおき、水(関節液)が  
たまりやすくなります。  
残念ながら今のところ  
「治すくすり」はあ  
りません。最も効果的  
な治療は、膝への負担  
を減らすことと筋力を  
強化することです。痛



みのあるうちは非ステ  
ロイド消炎鎮痛剤で痛  
みを抑え、膝に負担を  
かけない運動をしま  
す。筋力がつくと痛み  
も和らぎ、運動するこ  
とでさらに改善しま  
す。ただし、鎮痛剤の  
長期の服用は、胃障害  
等の副作用をおこすこ  
とがあり、注意が必要  
です。関節液の成分で  
あるヒアルロン酸の関  
節内注射は、痛みや機  
能の改善に一定の効果  
があります。正座は膝  
に負担をかけますの  
で、生活習慣の見直し  
が必要です。

不明な点はお気軽に  
薬局へご相談くださ  
います。  
サポーターで膝の働  
きを助けることもでき  
ます。  
外出行動の際は、質  
疑を解消し、満足  
感を得たいと思われ  
ます。また、新年  
度の役員提案があ  
り、全員承認され  
ました。

幹事 志賀 善隆  
二部では、立川事務  
長の乾杯の音頭で始  
まり、子育て交流会の  
愛い子どもたちの元  
氣な自己紹介と親子一  
緒活動と会計の報  
告、本年度の十項  
目の方針、会計の  
提案を行い、質疑  
応答を行い、満場  
一致で可決しまし  
ました。また、新年  
度の役員提案があ  
り、全員承認され  
ました。

☆ひろばクイズ解答  
82号は「卒業式」  
次の方に図書カード  
をお送りします。  
板橋区 山本知代子さん  
板橋区 高橋厚子さん  
板橋区 高橋清子さん  
板橋区 吉田洋子さん  
練馬区 佐藤昭夫さん  
お詫び  
ひろば五月号の訂正と  
お詫び  
●三面  
薬局だよりの寄稿者  
のみどり薬局 篠崎祥  
子さんをけやき薬局  
小玉伴美さんに訂正。  
●四面  
練馬第一診療所・準  
看護師 菊地敏幸さん  
を准看護師に訂正。  
お詫びいたします。

### 第19回高島平健康友の会総会

#### にぎやかに

4/16

事務局 吉田トシ子

総会と新緑のつどい  
を高島平診療所の待合



室で行ないまし  
た。会員のみな  
さんと職員の方  
々と約五十名が  
参加しました。  
安斎会長と来  
賓の方からご挨拶  
の後、一年間  
の経過報告、決  
算報告、活動方  
針と役員選出の  
提案を行ない、  
承認されました。  
高島平診療所所長  
だった佐藤達郎先生よ  
り情勢や所長交代など  
のお話があり、新所長  
の山崎暁先生からも抱  
負のべられました。  
親睦会は、会員の方  
が「大正琴」「手品」「踊  
り」など披露し、和や  
かに懇談しました。

### 練馬第一診療所健康友の会定期総会 4/23

幹事 志賀 善隆

総会は、北町第二地  
区区民館で開催し、五  
名の乾杯の音頭で始  
まり、子育て交流会の  
愛い子どもたちの元  
氣な自己紹介と親子一  
緒活動と会計の報  
告、本年度の十項  
目の方針、会計の  
提案を行い、質疑  
応答を行い、満場  
一致で可決しまし  
ました。また、新年  
度の役員提案があ  
り、全員承認され  
ました。

の歌と踊りは、参加者  
の笑みを誘っていまし  
た。  
ヘルパーステーション  
えがおの宮城所長の  
沖繩の踊りは、華麗で  
会場は拍手の嵐でし  
た。診療所職員全員に  
よる、ソーランロック  
の歌と踊りは、参加者  
の笑みを誘っていまし  
た。

なごやかな雰囲気  
で、来賓の方  
々の挨拶の  
後、二〇〇  
五年度の活  
動報告、決  
算報告に続  
いて本年度  
の運動方  
針、予算案  
が提案され  
ました。  
桐ヶ丘E  
一集会場に  
四十八名が  
参集して開  
かれまし  
た。  
来賓の方  
々の挨拶の  
後、二〇〇  
五年度の活  
動報告、決  
算報告に続  
いて本年度  
の運動方  
針、予算案  
が提案され  
ました。

### 桐ヶ丘健康友の会

#### 第二十六回総会

4/22

桐ヶ丘健康  
友の会 幹事 石塚 有宏



会員の老齢化と桐ヶ  
丘団地再生による転居  
などで会員の減少が進  
み、会費の納入もまま  
ならなくなり、このま  
までは会の運営に支障  
をきたすことが出席者  
からも指摘  
かねてからの診療所  
移転先問題とともに、  
今年度の重要課題とし  
て取り組むことを申し  
合わせました。組織運  
営の見直しと新規会員  
への働きかけからまず  
手がけます。新役員を  
選出して、昼食後第二  
部に切り、有志による  
尺八の演奏で秋田民謡  
や日本舞踊、そして童  
謡を合唱し、楽しいひと  
時を送りました。

診療体制表(2006年6月)

小豆沢病院 救急指定病院
03-3966-8411
板橋区小豆沢1-6-8

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 診療科目 (Internal, Pediatrics, Surgery, etc.), 月 (Month), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday), 土 (Saturday). Lists doctors and their availability for each day and time slot.

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 slot.

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 slot.

\*火曜日午前胃レントゲン、超音波検査可能 石川医師第3週のみ

ユニオン企画 03-3558-1079(本部)

Table for ユニオン企画 showing pharmacy hours (みどり薬局, 志村薬局, etc.) and start/end times.

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 slot.

- List of medical 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。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 slot.

\*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 slot.

\*前立腺検診 \*胃内視鏡検査、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4:45~7:30

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 slot.

\*定期往診日：火曜日午後・金曜日午前 \*往診・訪問看護・介護保険気軽にご相談ください。 \*デイケア：月曜日・火曜日・木曜日・金曜日10時~15時

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 slot.

\*胃レントゲン・胃内視鏡・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

予約制です。事前に電話下さい。

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

\*歯科の訪問診療を行っています。 \*水曜日は第2・4のみです。 \*都合により医師体制が変わる場合があります。

☆板橋区基本健康診査(春季)

6月1日(木)~7月20日(木)

- 対象者は、板橋区民で35歳以上の人
費用 無料
板橋区基本健康診査は、健康文化会内の医療機関でも受けられます。
※健診を受ける場合は、受診券が必要です。受診券をお持ちで無い場合や受診の時間帯については、小豆沢病院や各診療所にお問い合わせください。