

『格差社会』はもうゴメンです。  
いまこそ健康友の会の輪を  
大きく広げましょう。  
「孤立」に対して「連帯」を。  
「分断」に対して「共同」を!!

# 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)  
2006年11月 第89号



小豆沢病院の相談コーナーと友の会入会コーナー

## 仲間増やし強化月間

10月～12月

### 七百名の目標達成へ

### 創意工夫しながら始動

強化月間を元気に取り  
組んでいる各友の会を紹  
介します

小豆沢病院健康友の会では十月から週三回、病院待合室にコーナーを設け、入会を勧めています。小豆沢病院としても十月からの医療費値上げに伴う相談などに応じる『医療・生活なんでも相談』を友の会コーナーの隣に設け、事務長を先頭に取り組んでおり、毎回、数件の相談等が寄せられています。

また友の会は、この月間を「健康づくり月間」とし、病院と共催で、自宅で気軽に取り組める「健康チャレンジ」



待合室で吉田会長が入会の訴え

練馬第一診療所  
健康友の会

「健康チャレンジ」の  
「健康チャレンジ」の  
「健康チャレンジ」の  
「健康チャレンジ」の  
「健康チャレンジ」の

多くの方に参加してほ  
しいですね」と友の会  
の役員・山路さんは勧  
めています。

外来待合室で吉田会  
長が友の会を紹介し、  
入会を訴えました。

練馬第二診療所  
健康友の会

待合室で役員と職員  
がお誘いし、早速六名  
が快く入会しました。  
地域への訪問行動もし  
ています。



「どう調子は」と体調を気づかいながら入会も訴えて

**桐ヶ丘健康友の会**

ご入会ください

健康で安心して暮らすためのまちづくりを  
一緒にすすめていきましょう

桐ヶ丘健康友の会  
〒115-0053 北区赤羽台3-17 (診療所裏)

十月からの医療費の値上げで  
渦巻く不安と怒り

小豆沢病院の「医療生活なんでも相談コーナー」に患者さんの声が数多く寄せられています。

・七十代男性。都営住宅に一人暮らし。昨年は住民税が非課税だったのに今年は課税になってしまった。年金

・七十代男性。一人暮らし。三月に手術をした。手術前の検査料や手術の医療費が大変だった。今度また医療費が上がったと聞いたがどうなっているのか？年金暮らしの高齢者の医療費はもっと少なくすべきだ。

・八十代男性。夫婦で暮らしている。印刷業で働く息子は、忙しいという時当てにならない。高齢者が増えているのは確かだが、あまりにもひどい政治だ。姥捨て山でも作ってくれと言いたい。主治医には、「コロナ」と死ねる薬をください」と頼んでいる。テレビは金持ちのことでだらけ流しているが、ほんの一部だけだ。

桐ヶ丘健康友の会  
友の会のパンフレットを作り、『第二十四回桐ヶ丘健康まつり』の成功へ向けた取り組みと併せて友の会の入会を勧めています。

下赤塚診療所健康友の会  
会員に入会案内を送り、友人、知人に入会を呼びかけようとして取り組んでいます。

板橋勤労福祉会館で六十八名の参加で開催され、月間成功の決意を固めました。南雲専務から、特に量的な飛躍が求められていることが挨拶されました。

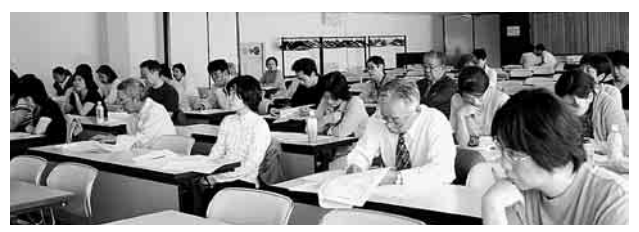
東京民医連共同組織  
まちづくり委員会委員  
長の涌井俊夫さんから、いま情勢は、共同組織出番のとき」と題して講演が行なわれ、いま地域に格差と貧困がひろがっており、地域や生活者のSOSを受け止めることが必要であること、東京民医連としては、一万六千人の仲間を増やし、最高時の二十五万人を達成する方針であることが話されました。

講師の涌井さん  
「健康チャレンジ」を企画し、地域に広く呼びかけ取り組んでいる、友の会パンフレットを作成し、取組みを開始した等、創意工夫した取り組みと決意が語られました。

最後に、月間推進委員会・鈴木事務局長から、月間方針と成功のために職員と友の会が奮闘しようと呼びかけがありました。

みんなの力で成功させよう  
友の会拡大強化月間スタート集会

10月18日



報告を真剣に聞く

# 医療のはなし 12

小豆沢病院健康友の会で開催した保健講座の内容を紹介します。

## 救急車が来るまでの応急処置と救急蘇生法

〈最終回〉

小豆沢病院 内科医師 坂本 竜二



次に異物誤飲についてお話しします。認知症の方や子どもが物を詰まらせた時に除去する方法です。

### 背部叩打法

- ① まず背中（肩甲骨と肩甲骨の間）を掌で五回叩く。
- ② 口の中を確認し、異物があれば取り出す。子どもや赤ちゃんの場合は逆さにして叩く。

### ハイムリック法

- ① 傷病者の後ろに立ち、腋の下に両腕を通し、片方の手を握りこぶしにする。
- ② 握った親指側を腹部真ん中（へその上部）に置く。
- ③ 背中側からもう一回、口の中の確認



### 指掻き出し法

乳幼児には行ないません。最近では異物が見えなければこの方法はやりません。

- ① 下の顎と舌を下顎を持ち上げる。
- ② 片方の人さし指を咽喉の奥深くまで入れ、異物に触れたら指先で掻き出す。

### 意識のない成人の異物除去の手順

- ① ハイムリック法（五回）
- ② 口の中の確認

指掻き出し法  
人口呼吸  
(一回) 胸が  
上昇せず、異  
物ある場合、  
ハイムリック  
法、指掻き出  
し法、人工呼  
吸を繰り返し  
行ないます。

物を飲み込んでしまった時は、基本的に吐かせますが、吐かせていけない場合があります。

- ・意識が無い時や痙攣を起こしている時
- ・酸やアルカリを含むもの（トイレ洗剤、

### 心肺蘇生法について

呼吸や心臓が止まっている時すぐに必要となる処置です。心臓停止を長く放置すると死亡率は高くなりますので、一刻も早い手当てが必要です。

### 一次救命処置の手順

- ① 意識の確認「だいたいようぶですか」と両肩に手を当て、片手で肩を軽くたたき、反応がなければ、周りに助けを求め、発見者ができるだけその場から離れずに指揮をとり「あなたに110番への通報をお願いします」と名指して依頼する。
- ② 気道確保する。片方の手を患者の額



心臓マッサージの練習 「なかなかむずかしいネ…」

漂白剤)：食道粘膜にひどいやけどを起す  
・ガソリンや灯油：気管へ吸い込み重い肺炎を起こす  
・飲み込んだものはつきりしない場合や口や喉がただれている場合

牛乳を飲ませた方がよいと聞いている方もいらつしやると思いますが、悪い物質を吸収しやすくなる場合もあるので、そのまま救急車を待ちましょう。

画鋲など先がとがっているものを飲み込んだ場合：食道などに突き刺さることあり

にあててもう一方の手の指を患者の顎先にかけて、後屈させて気道を確保する。  
③ 自発呼吸を確認する 胸郭の動きを見て、鼻からの呼吸音を頼で確認する。  
④ 人工呼吸を二回行なう。  
⑤ 心臓マッサージを胸の真ん中で三十回行なう。  
④⑤を五セット行い、

呼吸や心臓が止まっている時すぐに必要となる処置です。心臓停止を長く放置すると死亡率は高くなりますので、一刻も早い手当てが必要です。

「いつでも元気」を購読ください  
医療や介護、平和についてわかりやすいと好評です。写真グラフ中心の月刊誌で三百八十円。ぜひご購読ください。申し込みは友の会まで。



## 私の戦争体験②

### 父を戦争で奪われ 残された家族の悲惨な生活 戦争に駆り立てた 教育の恐ろしさ (前編)

従軍記者だった父

お父さんへの叙勲の状を手にして佐藤明さん



佐藤 明さん(練馬区田柄在住75歳)の話

戦争は戦場で兵隊が傷ついたり、死ぬことだけではない。死んだ人はそれでおしまいに なってしまふけれど、一家の働き手を失った遺族が悲惨な目に遭ったり、心に大きな傷を負ってしまう。

戦。しかし、いかに死ぬかということだけを叩き込まれていたの で、目標を見失ってしま い気のでした。

### 父の死と 残された家族

敗戦の色濃く一九四五年(昭和二十年)一月、マニラにいた日本軍の航空司令官らが、何万もの兵隊を見捨て、爆撃機で逃げ出しました。抽選で当たった父は、若い記者一人 と同乗しました。爆撃機は飛び立つと同時に 山中に撃ち落とされま した。その半月前に、チ カクミニニアウヨテイ」と帰国の電報が入り、家族中大喜びし ていた矢先、突然の戦 死の知らせ。その時の 衝撃はいまだ忘れられ ません。父の死が信じ ないの、学歴も無い

中、働ける場所が無くて自殺しようと思った こともありましたが。仕事の一つとして連合国軍最高司令官(GHQ)で働くことになり、必死で英語を覚えまし た。GHQには通訳からボーイまでいろいろあり、駐留軍しか働くところが無かつたんです。

戦後二十年以上経った一九七二年(昭和四十七年)、亡き父(佐藤正和さん)への叙勲という事で、「勲六等旭日章の勲章を金杯を渡す」と呼び出し が母にありました。おもちゃのような勲章で死んだ人を慰めている つもりなんです。天皇の勲は「大日本」国璽の印です。腹がたつて捨てようと思つたけれど、泣きながら仏壇に供えている母を見ると捨てることもできず、父が戦争で殺されたことを記憶するためにと取っておきました。私は四十数年、学習塾を開いていたのですが、勲章を子どもたちに見せると、「勲章をもらっても先生のお父さんは帰ってこないよ ね」と言ってくれ感動しました。勲章ごときで遺族の心が慰められると思っているのでは ないか。(続)

中、働ける場所が無くて自殺しようと思った こともありましたが。仕事の一つとして連合国軍最高司令官(GHQ)で働くことになり、必死で英語を覚えまし た。GHQには通訳からボーイまでいろいろあり、駐留軍しか働くところが無かつたんです。



まちわびる参加者に決定を伝えた瞬間

# 東京大気汚染裁判、東京高裁裁判長「解決勧告」出す

## 全面解決へ向け新たな大きな第一歩！ ご支援ありがとうございました。

### 東京大気汚染公害裁判原告団

幹事 板橋支部長 秋元正雄

九月二十八日、原田裁判長が「結審」にあたり、裁判所として早期、抜本的、最終的解決を図りたいとし、関係者が英知を集めて協力していただきたいと「解決勧告」を行ないました。結審行動日に集まった三百人へのこの「勧告」が知らされる大きな歓喜の音が上がり、手を取って喜び合う原告と支援の仲間たち…。



板橋原告のみなさん。右が秋元さん

この裁判は、提訴以来九十二名が切り捨てられ、来十一年目に入り、百七名が無念の死をとげている中で、「勧告」でした。四年前の地裁判決で九十九名のうち

寒風吹きすさぶ街頭・駅頭での署名宣伝行動、商店街や各戸訪問、大雨の中でのトヨタ前要請行動・座り込み、照りつける暑さでの都庁前の訴え、裁判所への要請行動。そこにはいつも原告・患者、十月十七日のNHK

者、弁護士、支援の皆さんが、原告一人ひとりの心情を綴った裁判長への手紙、メーカー、都庁職員への被害を訴える行動。けつして若くはない原告・患者が病の体をおして闘い勝ち取った到達点です。

## 新しく小豆沢班を 結成!!

### 小豆沢病院健康友の会

10/20

念願だった新しい班が十月二十日に誕生しました。参加者は、十四名で、小豆沢地域に住む方を中心に行なわれました。活発に活動している大和富士見班に参加している方が「班



和気あいあい

の報道では、国は「話し合いには応じない」と報道。東京都も具体的な交渉に応じようとしないなど、早くも逆の動きが始まっています。皆様のご支援よろしくお願ひします。

## 心地よい汗をながそう 体操サークルができたよ

### 桐ヶ丘健康友の会

10/20

九月に「体操サークル」を結成しました。指導するのは、桐ヶ丘団地診療所の職員・斉藤さんです。体操は毎月二回、開催し、会場は団地の集会所です。急激に負担を体にかけないよう、ストレッチを組み合わせるもので、十五分間もやる



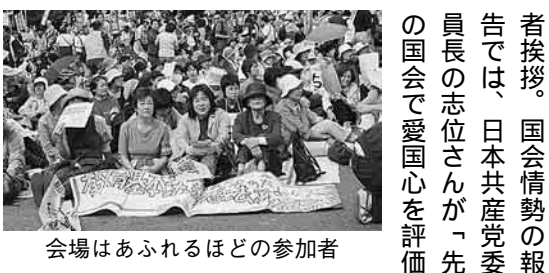
「ハイ！足を上げたままでとめて」

九月に「体操サークル」を結成しました。指導するのは、桐ヶ丘団地診療所の職員・斉藤さんです。体操は毎月二回、開催し、会場は団地の集会所です。急激に負担を体にかけないよう、ストレッチを組み合わせるもので、十五分間もやる

お問い合せ03(三九〇七)二〇二九 友の会まで。

## 教育基本法改悪反対 大集会へ 二万七千人

10/14



会場はあふれるほどの参加者

安倍新内閣は第一六五臨時国会で「教育基本法の改悪」成立にのみならず、燃やしています。日本を戦争する国へと進む「人づくり」の教育基本法を改悪させないため、二万七千人が集まりました。「改悪に反対する共同の輪は日増しに広がっている」と主催

## 薬局 だより

みどり薬局

薬剤師 大久保卓也

これから寒くなり体調をくずしやすい季節になります。今日は病気の原因になっている菌に効く抗生剤について

## 抗生剤について

抗生剤はすべての感染症に効くのではなく、一般的な感染症、気管支炎、咽頭痛に効果があります。原因になっている菌やウイルスの種類で、医師から抗生剤を処方されない時もある

抗生剤はすべて感症に効くのではなく、一般的な感染症、気管支炎、咽頭痛に効果があります。原因になっている菌やウイルスの種類で、医師から抗生剤を処方されない時もある

抗生剤が処方された場合、次の点を守ってください。飲みましょう。

① 医師が処方した量や服用する期間は勝手に効く抗生剤を使用する

② 症状が軽くなるとやめる人もいますが、症状がおさまった後も少量ながら細菌は存在しており、再び悪化する場合があります。処方された分をきちんと飲みましょう。

③ 抗生剤を残しておき、他の感染症に使う人がいますが、やめましょう。その感染症に効く抗生剤を使用する

お薬に関して、ご不明な点はお気軽に薬局にご相談ください。



訂正のお知らせ  
ひろば88号四面の散歩道の二段六行目の練馬駅に到着…石神井公園駅に訂正します。

診療体制表(2006年11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)

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 (診療科目), Day (月, 火, 水, 木, 金, 土), and Doctor/Service (e.g., 井上・大木 橋詰(初診), 小川・佐川, etc.)

練馬第一診療所
受付時間 午前8:30~12:30
午後2:30~5:00
夜間5:00~7:00

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

練馬第二診療所
受付時間 午前8:45~11:45
午後2:00~4:45
夜間5:00~6:45

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

ユニオン企画
03-3558-1079(本部)

Table for ユニオン企画 showing service hours for various locations like みどり薬局, 志村薬局, etc.

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 小豆沢病院 本蓮沼診療所 showing doctor schedules by day and time slot.

- List of medical services and stations: 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

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

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

下赤塚診療所

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 slot.

高島平診療所

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 slot.

桐ヶ丘団地診療所

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 slot.

小豆沢歯科

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 slot.

★水曜午後は第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。

あずさわ福祉本舗

安心して住み続けられるまちづくりを応援します。
お気軽にご相談ください。

- 福祉用具レンタルと販売・住宅改修の相談
住所 板橋区坂下1-12-21
ユニオン企画ビル3階

03(5914)3505 ファックス03(5914)3506

