

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12月 第90号

与党は、教育基本法の改悪を議会議院を通過させました。「愛国心は押し付けるものではない！」の声を大きくしましょう。

医療と健康のひろば

石原都政の七年間で切り捨てたものは医療、福祉、教育

石原都政になって、私たちの暮らしはますます大変になってしまいました。



高齢者や子どもの笑顔を奪わない都政を(記事とは直接関係ありません)

① 医療費の助成(マル福) 六十五歳から六十九歳までの医療費の助成が来年六月に全廃されます。六年前に決められました。難病助成制度でも肝臓病の助成を打ち切りました。

② 東京都シルバーパスを有料化 七十歳以上の都民にバス運賃を無料にする制度が六年前に有料化。非課税者が千円、課税者が二万五百円になってしまいました。

③ 老人福祉手当(寝たきり手当)の打ち切り 五万五千円支給されていた手当が、二〇〇

④ 都立病院の統廃合 都民にとって大切な都立病院の統廃合も進められています。十六カ所の病院を八カ所に減らす計画。板橋にある老人医療センターや豊島病院も対象になっています。また、看護学校をこの間三校(豊島、大塚、公衆衛生)廃止しました。

⑤ 教育分野においても三十人学級を実施していません。唯一の自治体です。日の丸・君が代問題でも教員を処罰する

⑥ 都営住宅は一戸も建てていません。

⑦ 特別養護老人ホームや各施設への補助を大幅に削減しました。

⑧ 中小企業予算もピーク時の半分に削減。

都民の暮らしに直接関わる部分を大幅に削りながら、大型開発には湯水のごとお金をつぎ込んでいます。首都高速品川線の建設に、本来なら道路公団が作るべきところに、都が直接建設し費用を

半分出しています。臨海副都心、汐止、秋葉原の開発、八ツ場のダム建設、羽田空港の拡張(一千億円)にも税金を投入。さらに、オリンピック招致に六兆円もつぎ込まれているのです。

とは思えない発言をしています。また、「ババア発言(二〇〇一年、週刊女性)」「フランス語への攻撃」「三人発言」「障害者への人権発言」「福祉は贅沢だ」など繰り返しています。

教育行政の介入も露骨で、歴史教科書の押し付けや「日の丸・君が代」の強制を強めています。こんな知事に都政はまかせておくことはできません。

周りをとりまいて踊りの輪ができるという、思いがけないほどの盛り上がりでした。隅の方で手を交互に上げて踊りに合わせてる人、手拍子で支える人、会場の空気がすっかり一つに舞い上がってしまいました。景品をもらい、それぞれ家路につくお年寄り。この夜おうちではどんな話が交わされ、また独り暮らしの人は、どんな想いで慰め、元気づけたことでしょうか。

今年も健康まつりが終わると、急にイチョウ並木が黄色く色づき、このまちに住む人々の頬に冷たい風がよぎっていきます。「また来年ね」と誰彼となく思わず声をかけてしまいました。

「革新都政をつくる会」は、来年の東京都知事選挙の候補者として吉田万三さん(59歳)東京民医連副会長・元足立区長)を擁立すると発表しました。革新都政をつくる会には、東京民医連も入って運動しています。

吉田万三さんは、歯科医師であり、東京民医連の副会長で、足立区の元区長としての豊富な経験もあり、患者さんや利用者さん、医療や介護に従事する人たちの切実な願いを実現できるパワフルな人です。

「安心してくららせる東京に立候補を決意」

「吉田万三さん」都知事選へ

「新都政をつくるため」

今年も元気に第24回桐ヶ丘健康まつり 10/29

桐ヶ丘健康友の会幹事 石塚 有宏



みんなで体を動かして

知事としてふさわしくない『人権』感覚の持ち主

「私はあの憲法をみ反て結構」「命がけでとめません」「憲法違憲法を破る」など知事

前後からの激しい雨で、なかばあきらめかけていたのに、当日は朝からすっきり、十一時の開会の頃は、暑い程の晴天。「行いのいい人がきつといるんだ」と笑顔で見交わすほどの余裕でした。

廃校になった小学校の体育館を使つての会場設備には、予想外の不備が続出。椅子が足りなくて、跳び箱に座布団を敷いて座る場所を確保するなど、例年以上の苦勞にもめげず、

年々、年を重ねている役員さんも我が身を

かばいながらまわりへの気づかいに精一杯。その中を、診療所の看護師さんや地域や事務局の若手がうまくつなげてまとめあげていきます。やって、いや、やれてよかつたねー実感でした。

診療所の鹿戸所長や来賓の方のお話、長寿を祝つての表彰などに続いて第二部の余興。合唱や演奏、そして踊りが始まると、会場の

今年は健康まつりが終わると、急にイチョウ並木が黄色く色づき、このまちに住む人々の頬に冷たい風がよぎっていきます。「また来年ね」と誰彼となく思わず声をかけてしまいました。

「私はあの憲法をみ反て結構」「命がけでとめません」「憲法違憲法を破る」など知事

前後からの激しい雨で、なかばあきらめかけていたのに、当日は朝からすっきり、十一時の開会の頃は、暑い程の晴天。「行いのいい人がきつといるんだ」と笑顔で見交わすほどの余裕でした。

廃校になった小学校の体育館を使つての会場設備には、予想外の不備が続出。椅子が足りなくて、跳び箱に座布団を敷いて座る場所を確保するなど、例年以上の苦勞にもめげず、

年々、年を重ねている役員さんも我が身を

かばいながらまわりへの気づかいに精一杯。その中を、診療所の看護師さんや地域や事務局の若手がうまくつなげてまとめあげていきます。やって、いや、やれてよかつたねー実感でした。

診療所の鹿戸所長や来賓の方のお話、長寿を祝つての表彰などに続いて第二部の余興。合唱や演奏、そして踊りが始まると、会場の

今年は健康まつりが終わると、急にイチョウ並木が黄色く色づき、このまちに住む人々の頬に冷たい風がよぎっていきます。「また来年ね」と誰彼となく思わず声をかけてしまいました。

「私はあの憲法をみ反て結構」「命がけでとめません」「憲法違憲法を破る」など知事

前後からの激しい雨で、なかばあきらめかけていたのに、当日は朝からすっきり、十一時の開会の頃は、暑い程の晴天。「行いのいい人がきつといるんだ」と笑顔で見交わすほどの余裕でした。

廃校になった小学校の体育館を使つての会場設備には、予想外の不備が続出。椅子が足りなくて、跳び箱に座布団を敷いて座る場所を確保するなど、例年以上の苦勞にもめげず、



吉田万三さんの経歴

1947年東京都目黒区生まれ。北海道大学歯学部卒。大田病院歯科、八丈島歯科、足立区蒲原歯科診療所所長を歴任。1996年～1999年足立区区長。

現在 蒲原歯科診療所所長、東京民主医療機関連合会副会長



体脂肪を計って健康チェック

医療のはなし 13

メタボリックシンドロームについて (前編)



小豆沢病院
内科医師
橋詰 史朗

最近、巷で話題のメタボリックシンドロームですが、いったいなにが「どうで」「どうだ」というのは、断片的な情報ばかりがやり取りされていて、まともな形で見えてこないのが、なかなか分かっていくのではないのでしょうか。

メタボリックシンドロームは『内臓脂肪症候群』ともいわれています。腸の周りに脂肪が溜まり過ぎることで発症します。内臓脂肪はある程度以上になると体に有害なホルモン様物質をどんどん作り出すようになり、血糖が下がりにくくなったり、血圧が上がったりする

『いつでも元気』をご購読ください。医療や介護、助け合い活動や友の会の活動など満載です。写真グラフ中心の月刊誌で三百八十円。申し込みは、友の会まで。

「いつでも元気」をご購読ください



メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目	内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性≥85cm 女性≥90cm (内臓脂肪面積 男女とも≥100cm ² に相当)
選択項目	高トリグリセリド血症 ≥150mg/dL かつ/または 低HDLコレステロール血症 <40mg/dL
	収縮期(最大) 血圧 ≥130mmHg かつ/または 拡張期(最小) 血圧 ≥85mmHg
	空腹時高血糖 ≥110mg/dL

危険性が、重複していない人より四、三十倍も高くなっています。平成十七年に日本内科学会が発表した日本人のためのメタボリックシンドロームの診断基準によると、ウエストが男性で八十五センチ以上、女性で九十センチ以上あることに加え、①収縮期の血圧が百三十mmHg以上もしくは拡張期の血圧が八十五mmHg以上、②空腹時の血糖値が百十mg/dL以上、③中性脂肪が百五十mg/dL以上か、HDLコレステロールが四十mg/dL未満

どういことなのでしょうか？
医学的には糖尿病、高脂血症、高血圧症などの動脈硬化危険因子が、同じ患者さんに重複して存在する病態をいいます。つまり、自覚症状はほとんどないものの、全身の血管がボロボロになりやすい状態になり、そのまま放っておくと大変なことになるかもしれません。心筋梗塞や脳梗塞などの

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 (後編)

佐々木 明さん(練馬区田柄在住75歳)の話
その頃は、軍国主義をまっしぐらに突き進む教育でした。小学校四年生までは、修身教科書の教育に注力していました。四年生の中に完全に暗記させるんですよ。今でもほとんど覚えていてるんですよ。



戦前・戦時の「修身の教科書(復刻版)」

今、憲法を変えようと、憲法を改悪しようとする人たちは、教育勅語が良いものという人たちです。勅語の行き先が先がどんなものかを伝えなければなりません。教育基本法の改悪も国会で審議されていますが、教育勅語を日当時は天長節は、講堂の奥に飾ってある天皇と皇后の写真に向い、白手袋の校長がうやうやしく巻物を広げ、ゆくりと教育勅語を読み上げるんです。読み終ると、子ども達は「忠孝」は天皇制と直結し、天皇は国の父であり、天皇にその心身を捧げるといいます。この奥に飾ってある天皇と皇后の写真に向い、白手袋の校長がうやうやしく巻物を広げ、ゆくりと教育勅語を読み上げるんです。読み終ると、子ども達は「忠孝」は天皇制と直結し、天皇は国の父であり、天皇にその心身を捧げるといいます。

友の会12月~2007年2月 行事予定

- 小豆沢病院健康友の会**
12/6(水) 保健講座Ⅱ『認知症を予防するために』
講師 小豆沢病院井上修一院長
2007年2月 新春のつどい 日程は未定
2月 手配り交流会 日程は未定
- 桐ヶ丘健康友の会**
12/10(日) 桐ヶ丘地域バザー
12/19(火) クリスマス会
2007年1月 新年会(草加温泉) 日程は未定
- 練馬第二診療所健康友の会**
12/4(月)~12/6(水) 友の会コーナーで拡大
12/13(水) 地域へ拡大行動
2007年1/28(日) 七福神めぐり
- 高島平健康友の会**
2007年1月 七福神めぐり 日程は未定
- 坂下診療所健康友の会**
12/16(土) 忘年会
2007年1/16(火) 新年会
1/21(日) 七福神めぐり
企画については、各友の会にお問い合わせください。その他定例のサークルを開催しています。

写真展と講演会のお知らせ

写真展
赤羽文化ひろば
絆—ハンセン病を生き抜いた人々—
フォトジャーナリスト 八重樫信之
フリーライター 村上絢子
村 上 絢 子
☆12月11日(月)~17日(日)
午前10時~午後8時30分
(最終日は5時まで)
赤羽文化センター
(赤羽西口駅前 ビオ3F)
主催 赤羽文化センター・
赤羽文化センター利用団体協議会・
風を紡ぐ会

写真集「絆」を発表した
フォトジャーナリスト八重樫
信之さんの写真展と講演会
が北区で開催されます。
ハンセン病に対する厳しい
偏見や差別を受け、家族や
社会の絆を断ち切らざるを
えなかった方たちが、勇気
を持って社会に踏み出し、絆
を回復していく姿に
触れて見ませんか。

風を紡ぐ会 連絡先
北区 藤田越子 03 (3905) 4963

次世代に戦争の悲惨さ、平和の大切さを
戦争を知らない子どもたちに平和教育することは大変難しいです。何のための軍国主義だったのか、当時の状況を話してもなかなかわかってもらえない。私も当時の資料を集め、平和展など開催される時に提供しようとしています。

改憲の人たちは、自衛権、自衛権と口癖にしています。確かに自国を守る権利はあると思いますが、それで軍隊を持ってしまつと、隣国も脅威を感じて軍隊を持つことになってしまいます。意見が違ふのなら素手で口論し、話し合いを徹底的に行なう。これが平和主義です。こちらがナイフを持って相手も持つてしまつて、果てるとの無い軍拡競争につながります。自衛権は戦争の始まりなんです。ベトナム戦争でアメリカの帰還兵の多くが心の病に罹つたと聞きました。イラク戦争でも同じですね。その家族も大変になってしまつて。今、自衛隊が看護学生や医学生を大募集しているが、教育と憲法を変え戦争をする国にしようとするねらいと合わせているんです。

私はあの戦争を経験した者として、戦争への道は絶対に許してはならないと思っています。教育基本法の動きがどうなることも…

(終わり)

小豆沢病院 小豆沢病院健康友の会共催

保健講座第1回 健康ウォーキング 10/21

小豆沢病院作業療法士 松崎 敦子



と三キロコース四グループに分かれ... 小豆沢病院を出発し、小豆沢体育館、赤羽自然観察公園を通り抜けて休憩を取り、病院に戻りました。皆さん楽しくおしゃべりをしながら一時間ほど歩きました。紅葉もはじまり季節を感じながら汗をかいた。ウォーキングは初めての企画でしたが、毎月行なう予定です。

保健講座の第一回目として、十月二十一日(土)に健康ウォーキングを実施しました。申し込みは十五名でした。健康とウォーキング... 最初は血圧測定や健康チェックを行なった後、橋詰先生による「健康とウォーキング」も話を聞きました。簡単なストレッチを行なった後、五キロコース



みんなで指の体操「にんじんサン...」

坂下診療所健康友の会第二十二回総会が十月二十二日(土)より、板橋勤労福祉会館で開催されました。参加者は百五名。午前一部では、木戸会長、田口所長、来賓の皆さんの挨拶の後、活動報告、予算案等が提案されました。

第二十二回総会

にぎやかに開催 10/22

坂下診療所健康友の会

ほしいという意見が出るほど好評でした。桜並木もあり、お花見の季節にも最適なコースだと思えます。保健講座は「胃腸すもお待ちしています。」

二十一年間会長を務めて来た木戸正子さんが今期で退任。泉きよさんが新会長に就任。新会長より木戸さんに花束が贈呈されました。また、幹事十年の二名、協力員六名が表彰されました。



癒しのフラダンスにうっとり見とれる

午後二部は、「にぎやかに新々おこさ節」の踊り、体操サークル「友扇」の踊り、体操サークル「かかし」の農民

きれいな紅葉楽しんだ 那須温泉一泊旅行 10/22、23

高島平健康友の会 幹事 阿部 美保子

参加者二十六名で那須高嶺温泉へ行ってきました。一日目は、展望台ロープウェイで真つ赤な「いろもみじ」や「野うるし」...

ケで大変盛り上がりました。二日目は、あいにくの雨でしたが、帰る途中で南が丘牧場に立ち寄り、ソフトクリームをなめたり、お土産に乳製品を買い、車中は恒例のビンゴゲームを楽しみました。渋滞に巻き込まれなかったの

色づきはじめた紅葉を満喫、のんびり塩原温泉郷 10/24、26

下赤塚診療所健康友の会 会長 中原 義之



紅葉を楽しんで

二泊三日で三十九名が参加しました。友の会では、なるべく安価でゆっくりできる所をと、数年同じ系列のホテルを利用していただきます。ここを利用するには、半年前から予約しなければなりません

この行事は次年度の計画へとつなげていくと心の準備を進めています。なり、キャンセル待ちの人も出ました。一日目はあいにくの雨でしたが、二日目と三日目は好天に恵まれました。紅葉の始まりに会え、参加者全員楽しく交流しました。例年二日目のバスに乗っての見学は、グループ毎に自由行動できるし、のんびりできると好評でした。しかし、今回は南会津方面で、交通の関係で不評だったのが残念です。

薬局 だより 56

小豆沢病院 薬剤師 藤木 彬代 インフルエンザが流行りはじめると季節になりました。インフルエンザは、ふつうの風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られますが、三十八度以上の発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全



インフルエンザについて

- ① 帰宅時の手洗いとうがいをする。
② 流行する前にワクチンを接種する。
③ 抗体が一定の量になるのは、接種から二週間ばかりです。毎年、インフルエンザは十二月下旬ごろに流行がはじまるので、十二月中旬までには接種するよううにしてください。十三歳未満は、同じものを二回接種します。
④ 室内を適度な湿度を保つ
⑤ 十分な休養と栄養摂取

身の症状が突然現れ、重症化することがあります。そのため、インフルエンザにかからないよう、未然に防ぐことが必要です。
⑥ 人ごみや繁華街への外出を控えること。インフルエンザに罹ったら
自分の体を守り、他の人にうつさないために、早めに医療機関を受診しましょう。安静にして休養を取りましょう。特に、十分な睡眠をとることが大切です。水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど、飲みたいもので結構です。インフルエンザワクチンの副反応について



記念写真。ハイ、パチリ「いい顔」で

第六回介護保険を 考えるシンポジウム

11/25

主催

成増・赤塚・徳丸地域「安心して住める医療と福祉の街づくり」懇談会

介護保険が始まる前から成増懇談会は、介護制度のシンポジウムを開催し、今回が六回目で、参加者は三十名でした。医療・介護の制度がますます改善され、生きる権利さえ脅かされています。

国民に痛みばかり押しつけ

二五年までに八兆円削減する中身を報告。すでに、十月から高齢者の窓口負担の大幅負担、さらに、二〇〇八年度から、高齢者医療制度の創設、混合診療

ケアマネやヘルパーの苦悩

下赤塚診療所・長野シノブ看護師長は、ケアマネージャー（介護支援専門員）の立場から、利用者さんの実状を報告。六年前に「社会全体のシステムとして介護をささえる。サ

在宅転換時の介護保険に不備

健康文化会在宅ケア事業部・清野公二副部長は、介護保険制度の問題を報告。大病院から治療は落着いたと在宅に帰された患者さん

国や自治体への要求と運動を

三人の報告の後、板橋生活と健康を守る会からの発言、参加者からの質問も活発に出されました。具体的な困っている内容を自治体や国へ要求し、運動することが求められていると痛感しました。



「介護保険はますます改善」と清野さんの話に熱心にメモをとる参加者



「本人の状態が同じなのに見直して、軽く認定されるのはおかしい」とケアマネージャー長野さん



小豆沢病院では患者さんからのご意見をよせていただく投書箱「ほほえみポスト」を設置しています。

●入院患者さんより病棟の環境について①階段の不審者の対策をしてほしい②病棟でうがいができるようにしてほしい。③病室の温度が低い。など要望がありました。

●透析患者さんより病院への送迎をしてほしいとの希望が寄せられました。

●外来で長時間待たされたとの苦情をいただきました。

●退院された患者さんより、職員の対応について感謝の言葉をいただきました。

●職員への対応について、職員があまり動かないので考えるのが難しいです。パーキンソンのため、あまり手も動きません。(A・Mさん)

●石神井公園を散策してきました。都会のオアシスを感じてきました。(T・Nさん)

●安倍首相は「教育基本法改定案には愛国心をしっかりと入れるべきだ」と国が危機のときは命をささげるひとがいなければこの国は成り立っていない。など

●生活の格差が広がっていくことが心配(N・Kさん)

●「医療のはなしの応急処置」などの記事しっかりと読みました。大変参考になりました。

●「クイズのまちがい探し」の探しが楽しかったです。家で体があまり動かないので考えるのが難しいです。パーキンソンのため、あまり手も動きません。(A・Mさん)

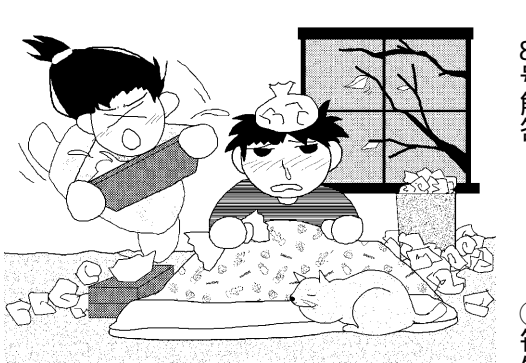
●「クイズのまちがい探し」の探しが楽しかったです。家で体があまり動かないので考えるのが難しいです。パーキンソンのため、あまり手も動きません。(A・Mさん)

●「クイズのまちがい探し」の探しが楽しかったです。家で体があまり動かないので考えるのが難しいです。パーキンソンのため、あまり手も動きません。(A・Mさん)

●「クイズのまちがい探し」の探しが楽しかったです。家で体があまり動かないので考えるのが難しいです。パーキンソンのため、あまり手も動きません。(A・Mさん)

☆クイズ まちがい探し
上の絵と下の絵で、違っているところが七ヶ所あります。
● 解答、氏名、年齢、電話番号を記入し、ひろば「クイズ娘」宛。締め切り二〇〇七年一月十五日。
● 当選者には図書カードを進呈します。
● 最近感じることや身

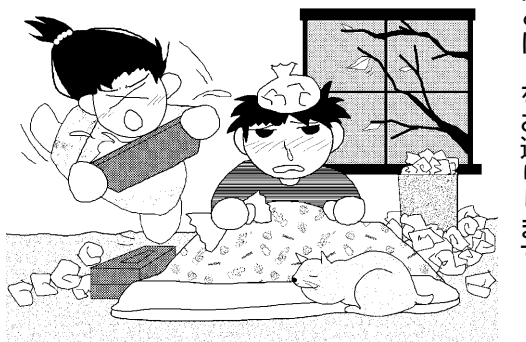
ひろばクイズ



近なできごとなど余白に書いて送ってください。
ひろば「クイズまちがい探し」の解答
86号解答

- ① おじいさんの目の形 下がっている星とちよ
- ② 女性の洋服の模様 うちん
- ③ 女の子の右手の持っている星形
- ④ 笹竹の一番下の笹の葉の数
- ⑤ 笹竹の真ん中ほどに

- ⑥ 右側の盆栽の形
- ⑦ つるしてある右から二番目・短冊の向き
- 次の方に図書カードをお送りします。



- ① 月の中の力二とウサギ
- ② 左側の草の形
- ③ 右側の動物の耳の形
- ④ たぬきのしっぽ
- ⑤ たぬきの後ろの草の長さ
- ⑥ きつねの右の腕の形
- ⑦ 右の木の枝
- 次の方に図書カードをお送りします。

- 板橋区 栗原章蔵さん
- 88号解答
- 練馬区 佐藤昭夫さん
- 練馬区 佐藤明さん
- 北区 浅比美栄子さん
- 東久留米市 竹下信彦さん