

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)

2007年1月 第91号



今年もよろしくお  
願います。暮らし  
やすい社会をつくる  
ため、ご一緒に力を  
合わせましょう。

# 医療と健康の ひろば

## 2007年 ことしも元気に

### 子育ての輪 大きく

#### 子育て交流遊び場サークル

##### 練馬第一診療所 健康友の会



「クッキーづくり楽しいネ」



みんなで楽しくやろうネ。

サークルができて、六年経ちました。参加している親子は、二十組を超し、多い時は、五十名を超すときも。始めた頃から参加している子どもはもう小学生です。お母さん同士は子育ての悩みなど、

この日、子どもたちはクッキー作り、お母さんたちは切り絵に挑戦。友の会の幹事で、サークルのお世話をしている吉田育子さんは「家族、親子は仲良くね。悩みは一人で考えないで話し合っって乗り越えましょうよ。又今度楽しいことを考えて遊びましょうね」と明るく対応します。

### 楽しく、入所の方に関わって

介護老人保健施設志村さつき苑・若手職員を訪問。二人とも昨年四月から働き始めています。

**介護福祉士 沢川幸治さん(21歳)**  
出身は山形県。介護福祉士のいところを見て身近に感じ、この職業を選んだそうです。学生時代、実習した特養ホームと違い、ここに入所の方は元気に動けるし、意思疎通もできます。一緒にいるいろいろな作業やレクレーションをやりながら楽しんでいきます」とこやかに話してくれました。休日は、友だちと遊びに行ったり、飲みに行ったりと楽しんでいる様子。

**介護福祉士 牛込早季さん(20歳)**  
埼玉県出身。お母さんが介護福祉士だったこともあり、勧められてこの職業を選びました。

「今日は日勤でしたが、体調の悪い方に関わっていたので、テレビをみていてね」と元気な方にはあまり関わることができませんでしたが「残念そう。」「忙しいけれど、毎日が楽しいです。入所している方たちと話したり一緒に歌ったり。時間的にゆとりがあつたら、入所者さんの隣に座ってもっとじっくりお話したいですね。今はまだリーダー業務の時など手一杯ですけど、もっと勉強し、余裕を持って仕事がしたいですね」ときらきらした目で、抱負を話してくれました。

### 小豆沢病院健康友の会

「おしゃべり喫茶」を始めて三年です。毎月一回開催していきま。六十代から八十代と幅広い年齢の方が参加し、多いときは二十名近く集まります。仲良く、みんなお客にならず主人公、やれることに参加していこう...がモットーです。たくさんおしゃべり、たくさん笑うこと、お互いに元気になる、引きこもりも吹き飛ばしていきます。この日のおしゃべり喫茶の参加者に聞きました。

☆二〇〇六年はどんな年でしたか  
●家族の不幸でめいっ

おしゃべりしていると気がまぎれて楽しい。  
●体調を崩してこの間参加できなかったが、

いつも笑顔が...  
●石原知事に腹が立つ。私たちがいじめられるだけじゃ、自分は豪華な海外旅行とは。  
☆若い人へ一言  
●電車の中で平気で化粧している。私たちの若いときは考えられないこと。もう少し考えてほしいよね。  
☆二〇〇七年はどんな年にしたいですか?  
●平和な日本であつてほしい。子殺し、親殺

「今日は日勤でしたが、体調の悪い方に関わっていたので、テレビをみていてね」と元気な方にはあまり関わることができませんでしたが「残念そう。」「忙しいけれど、毎日が楽しいです。入所している方たちと話したり一緒に歌ったり。時間的にゆとりがあつたら、入所者さんの隣に座ってもっとじっくりお話したいですね。今はまだリーダー業務の時など手一杯ですけど、もっと勉強し、余裕を持って仕事がしたいですね」ときらきらした目で、抱負を話してくれました。



# 平和と憲法を守るため

## おおおいに奮闘を

理事長 石川 徹



新年あけましておめでとうございます。昨年、私たちの法人「健康文化会」は設立以来、五〇年を迎えさせていただくことができました。この五〇年間にわたる地域の皆様方、関係諸団体の皆様方のご援助にあらためて感謝申し上げます。

昨年九月に成立した安倍内閣は医療、介護福祉、社会保障の切り捨てを引き続き進めて

います。十月以降でも高齢者の医療費の自己負担増、医療型の療養病床における食費などの自己負担、療養病床の削減、リハビリの打ち切り、障害者自立支援法の本格実施など次々と実施されていきます。「格差社会」という言葉はすっかり一般化しましたが、この格差がお金のある無しといった事ではなくて、人間にとって本当に必要な教育や医療、そして命にまで及んでいること、医療や介護が必要であつても、お金がなければ受けることができない、本心に許す

政の私物化ぶりには目にあまるものがあります。都政を住民本位のものに変えていく取り組みが必要で、この間の患者さんやわたしたち民医連の何年にもわたる粘り強い闘いの結果、東京都段階で「公害医療費の助成」「C型肝炎通院医療費の助成」「子ども医療費助成の年齢拡大」「特殊寝台購入費の助成」などの貴重な前進も勝ち取られています。今ほど医療や介護を憲法二五条にもとづく「国民の権利」としてきちんと保障させていく闘いが重要な時期はありません。

平和と憲法を守り社会保障を充実させていくために、今年も力を合わせておおおいに奮闘しましょう。

# さらに安全で安心でできる医療を目指し

ユニオン企画(株)社長 西 姫子



新年明けましておめでとうございます。皆様健やかで平和な元旦を迎えられたでしょうか。

薬局の窓口でも、国民健康保険の保険証を取り上げられ、資格証になってしまい窓口で全額支払わなければ、お薬を受け取れなくなつた方が増えました。

な保険料の負担増でたいへんになり、マスコミも「格差のひろがり」を大きく報道しました。税金が増え、医療や介護の保険料が高くなり、先行きがどうなるか不安と口々に話して帰られます。このままでは薬代も払えず、病気の治療を続けられない方も出てくるのではと心配

私も薬局一同、安心して暮らせる社会づくりを皆様と一緒に進めながら、さらに「安全で安心な医療」に取り組む決意を新たにしております。本年もよろしくお願いたします。



# 医療のはなし

14

## メタボリックシンドロームについて

(後編)



小豆沢病院 内科医師

橋詰 史朗

どうすれば予防できるの？

メタボリックシンドロームもそのほかの病気と同じように、まず「予防」にならないことです。

これまでのところで明らかのように、内臓脂肪の過剰な蓄積が原

因です。これを早めに見つけて早めに対処することが必要になります。そこで内臓脂肪の量を量ることが必要となりますが、これまでは簡単には測定できませんでした。しかし、近年の研究の結果、ウエスト（へその高さでの胸回り）測定が内臓脂肪の量を推定するのにもっとも手軽で、



下赤塚診療所健康友の会でも学習しました

の長さのある段差があれば、それを一段昇つたり、降りたりを十五分繰り返すだけで、一時間歩いたのと同じ効果になります。

バランスの良い食事と適切な運動をしつかりと続けることで、一ヶ月に体重の五〜十パーセント減量できれば、内臓脂肪は確実に減り、メタボリックシンドロームは予防できます。

相関が高いことが分かっています。そういう理由で、診断基準にはウエストが大前提として使われています。さて前置きが長くなりましたが、予防するにはどうすればよいかというと、一にも二にも「食事&運動に留意すること」に尽きます。

実は内臓脂肪は他の皮下脂肪と比べると溜まりやすく、使われやすい性質を持っています。ですから、普段から「腹八分目」を心掛け、お肉やお魚などのタンパク質と野菜類とのバランスを良く摂りましょう（お肉と野菜のバランスは、だいたい一対四、つまり肉類の四倍、野菜を摂るのが理想）。アル

# 医療法人財団健康文化会設立50周年記念祝賀会

12/10

## 原点を忘れず

地域にねざした医療・介護の活動をさらに



たくさんの来賓に祝っていただきました

志村コミュニティホールで来賓と職員合わせて一八〇名以上が参加し、盛大に祝いました。

はじめに、健康文化会・石川徹理事長が「五〇年の長い年月この地域で医療・看護・介護の活動を続けながら発展してきたのは、患者様、地域の皆様、医師会をはじめとする諸団体の方々の支えがあり、多くの先輩の職員のお力があつたからです。全ての皆さまに感謝申し上げます」と述べました。また、戦後、間もない一九四六年に東京自由病院から

出発し、歩んできた健康文化会の歴史に触れながら「自らの歴史に誇りを持つと共に忘れてはならない原点です。憲法九条を守る運動と健康文化会の名前の由来にもなっている憲法二五条を国や自治体に守らせる運動を皆様に一緒にすすめていきたい」と挨拶しました。

来賓として板橋区医師会・杉田尚史会長はじめ、たくさんの方々から祝辞を頂きました。杉田尚史会長は、「小豆沢病院が日本医療評価機構認定病院に

# 晩秋の奥州路 芦の牧温泉

11/19(土) 21

坂下診療所健康友の会 森下 清子



夜の交流会でハイパチリ

定刻通り坂下診療所を出発し、谷原で田口先生と練馬支部のみなさんと合流し、会津へと向いました。お天気はまあまあでしたがバスの中は、会津に近くなるほどに和気あいあいになり、とても楽しい雰囲気となりました。

今年、気候が温暖のせいか、紅葉も美しく、会津の山々がやさしく迎えてくれました。会津は、何回か行っていますが、まだまだ初めての所もあり、楽しみでした。お昼はおいしいおそばをいただきました。

最後に所は那珂湊でした。お土産に生のカキを買いました。バスの中は、ナツメロの合唱とビンゴゲームで楽しみながら無事坂下へ帰ってきました。贅沢な秋の三日間でした。来年もまた行きたいと思っています。

だき、飯盛山へも登り、遠くに鶴ヶ城を眺め、懐かしく、昔を思い出しました。夜は、みなさんの上手な踊りと歌で楽しく、特に二日目の夜は先生と職員の出し物はことのほか楽しく最高の夜でした。温泉も、たな田空中露天風呂と変わったお風呂でした。ここから目の前は紅葉が一面に遠くまで広がって心に刻み美しさでした。三日間見学し、最後の所は那珂湊

## 映画紹介

もし、出かけられるようでしたら、時に映画を観にいきませんか。「新聞やテレビ」の報道などではわからないものが一本の良質な映画から見えます。観たければ、テレビでもやっていますし、それに何年も映画なんて観に行ったことがないし、なんていわないで下さい。自分から求めて出かけてみるからいいのです。シニア料金は千円、シルバーパスを利用してバスや地下鉄をうまく乗り継ぐと大抵の映画は観られま

す。若者の異様とも見える着こなしとその触れがたい群れに囲まれた繁華街の映画館の閉ざされた空間には①ひとり一人の想像力を駆り立てる自分の世界があります。今回「非戦」

・上映会場 岩波ホール  
 〇三(三三二六)五二五二  
 ・上映時間等はお問い合わせください。

・上映会場 丸の内ピカデリー1、他ワーナーマイカル等  
 ・上映時間等もお問い合わせください。

## 映画に親しんでみませんか

ひろば編集委員 石塚 有宏

の三本を紹介します。

『赤い鯨と白い蛇』 肩の力を抜いて、心を休めたい時間に浸れます。そして過ぎた戦争が静かによみがえってくる作品です。

・上映期間 二〇〇六

『硫黄島からの手紙』 大戦末期の熾烈な攻防戦を日本軍の側からその人間模様を描いた、アメリカのイーストウッド監督が作った映画です。戦争には勝

人権や地方自治の確立、憲法九条に連なる非戦論を展開していた田中正造。連続の知事の逮捕、憲法や教育基本法の改悪をすでに怒りをもって見据えているかのようです。

・上映の日程等は「赤貧あらうがごとき」上映を成功させる会にお問い合わせください。

〇三(三八二)九二二五

観てきたお友だちと、これらを話題にすれば、「冬のソナタ」ならぬ冬の熱い物語につきない息吹を感じることにしたいと思います

## 絵手紙紹介



上二枚 練馬第一診療所健康友の会 吉田育子さん

下二枚 あずさわヘルパーステーション 矢饒原千恵子さん

## ひろばクイズ

クイズまちがい探し 上の絵と下の絵でまちがっているところが六ヶ所あります。

解答、氏名、年齢、電話番号を記入し、ひろば「クイズ娘」当てまで

締め切りは二月二十日

当選者には、図書カードを進呈します。

余白に新年の決意、これだけは言いたいなど、どしどしお寄せください。

