

安倍首相は国民投票法の成立をねらっています。戦争する国づくりへつながる「国民投票法反対」の声を大きくしましょう!!

# 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)  
2007年4月 第93号



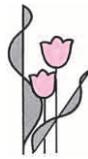
えがおで過ごしたい(本文とは直接関係ありません)



## 区民に温かい板橋区を

板橋区政について山内金久板橋区議会議員に聞きました。石塚区政は、この三年間さまざまな施策を年間さまざまな施策を

# 区政をみんなので変えよう



や小・中学校の廃止施設利用料の値上げ、敬老金廃止など二百項目

## 命にかかわる「国民健康保険証」の取り上げ

今、板橋区では「国民健康保険資格証明書」をなくすこと第一の仕事にしているからです。国保資格証の人は、医療機関の窓口で治療費を全額支払わなければなりません。我慢に我慢を重ね、重症化した人もいます。

## 区民を守る防波堤として

国の相次ぐ増税、制度改悪で、直撃を受けている高齢者の負担は増えるばかりです。板橋区に住んでよかったといわれる施策が求められます。教育費の負担も増すばかり。父母たちは悲鳴をあげています。

ます。〇六年度だけでも百五十七億円、総額三百二十三億円を積み立てました。この積立金は使途もはっきりしていません。くらしや福祉、教育

## 国民健康保険資格証明書とは

(注1) 災害その他政令で定める特別な事情がないのに一年間保険料を滞納した場合に「国民健康保険資格証明書」が発行され

## 北区は独自の介護認定基準を見直して

北区の介護保険制度の対応について、さくらとしこ北区区議会議員に聞きました。介護保険制度の改悪により、ランク下げで、介護ベッドの取り上げなど、多くの利用者が悲鳴を上げています。とりわけ北区は冷たい行政を行なっています。区として独自につくった認定基準で認定ランクを下げ、介護サービスを徹底して切り下げています。たとえば、六十八歳の脳性マヒの重度障害の方にはマヒを認定基準からはずすというものです。この方は要介護三からほとんどランクが下げられ、介護予防の要支援一になって

## 練馬区でもため込んで

板橋区や北区と同じように、区民館などの施設利用料を値上げしており、〇三年度〇四年度で区民の負担は三億一千万円になっていきます。そしてため込んだお金は、〇六年度だけ

人が七〇九人と(〇六年四月〜〇七年一月)は、〇六年度で三百三十五億円。お金の無くなっています(文京区などは二ケタ)。サービスを削ったことによる介護保険財政は、〇五年度で十二億円使用し、〇六年度は十六億円余の減額補正をしました。

## いつでも元気 購読をおすすめします

医療のはなしや平和の問題、助け合い活動など満載の月刊誌です。ご希望の方は各友の会まで

定価三百八十円





# みごとな秩父清雲寺の紅しだれ桜



坂下診療所健康友の会

四月八日(日)友の会恒例のお花見は秩父清雲寺のしだれ桜、長



みごとな桜に観光客が多勢

から満開の桜を見ながら清雲寺へ到着しました。

静の宝登山の桜を見に行きましたが、昨夜の大雨がうそのようなくばらしいお花見日和で

した。参加者は五十七名、バス二台に分乗し、一路秩父へ。思ったほどの渋滞もなく、車中

樹齢六百年というエドヒガンザクラや紅しだれ桜も三十本ほどありみごとに満開でした。この桜を見ただけで満足という声もありました。長瀬の花のトンネル、宝登山の桜と満喫しました。帰りは多少渋滞でしたが、思いがけないSL列車の出現に歓声が上がりました。

この日は、東京都知事選挙の投票日。「みなさんは投票は済みましたか」というガイドさんの言葉が印象的でした。

## 春を満喫第二回 健康ウォーキング

小豆沢病院健康友の会 運営委員

堀村 和子

4/11

最初に血圧測定を行い、ネームプレート、てぬぐい、手袋、あめを各自もらって準備OKです。

ウォーキングを始め前に、小豆沢病院・小川聡子先生より「有酸素運動とスポーツについて」のお話しを聞き、全員で学習、念入りに準備体操を行ない、三つの班に分かれて出発です。五ヶコー

スで小豆沢病院から小豆沢体育館を横切り北

ム以上」です。高コレステロール血症と診断された人には「LDLコレステロール100ミリグラム未満」となるようにお話しするようになるでしょう。

この変更を機に、薬を服用したほうがよい人の基準も変わりそうです。さて、あなたの検査値はいかがでしょうか? (終わり)



小豆沢病院

薬剤師 齋藤 文子

診断基準値、変更へ

高脂血症の改善はまず、薬より生活習慣改善から。①食べ過ぎ

②アルコールのとり過ぎ③運動不足などが最も大きい原因です。しっかりと対策を立て「血液ドロドロ」を防ぎましょう。

ところで、血液中の

### 高脂血症の話(後編)

が、今年二月の日本動脈硬化学会で基準の見方のみなおしが提案されました。

「高脂血症」とは、「コレステロール」や「中性脂肪」などの脂質が血液中に増えすぎて、血液が流れにくくなつた状態を指し、狭心症



バランスよい食事と適度な運動を

## 血液ドロドロ あなたは高脂血症?

提案では、高脂血症の診断に「誤解の元」となる総コレステロールを基準から外し、「悪玉」とされるLDLを評価の中心にすえま

高コレステロール血症は「LDLコレステロール140ミリグラ

ム以上」です。高コレステロール血症と診断された人には「LDLコレステロール100ミリグラム未満」となるようにお話しするようになるでしょう。

この変更を機に、薬を服用したほうがよい人の基準も変わりそうです。さて、あなたの検査値はいかがでしょうか? (終わり)

LDLコレステロールは血液中で「リポたんぱく」という粒になり、この時コレステロールの含有量が多い粒をLDL、少ない粒をHDLとよみます。



緑をながめて元気にウォーキング

### ハガキで一言

●ひろばを愛読しています。今後ともよろしくお願ひします。(S・Aさん)

●三十八年前にヘルニアの手術を小豆沢病院で受けました。日常生活は何とか送ることができですが、冬になるとやはり加齢も重なって少しずつ大変なつていきます。度重なる医療の改善で生活が困難になってきていま

●検査のため小豆沢病院に入院しました。以前から「看護師さんが親切」ということは聞いていましたが、自分が入院して実感しました。本当にご苦労様です。感謝いたしております。この場を借りて

●一月号の「絵手紙紹介」の上手な絵にびっくりしました。冷たい世の中ですが、こんな絵をみると心が和みます。(T・Tさん)

●一ヶ月間のウォーキングチャレンジ以来、歩くことが楽しくな

●政治を望みます。(K・Rさん)

●毎日のように、自殺や殺人が報道されています。人の心のサバクをつくづく感じます。(M・Sさん)

●健康だけがとりえでしたが、加齢と共にあちこち故障が出てきています。福祉の後退がとても不安です。(A・Tさん)

●持病の高血圧が安定するために少しずつと続けたいと思います。●高齢者の医療、介護の記事参考になりました。今後ともよろしくお願ひします。(S・Aさん)

●今年の桜は早くなり遅くなったり予報も迷い気味でした。選挙の一票は迷ってなかなかいられない。生活と平和を守る政党に必ず入れます。(Y・Hさん)

Word search grid with letters: は, ね, い, じ, う, じ, ほ, か, き, の, だ, る, こ, ま

- ① ふだんの苦勞に感謝
② 新しいランドセルを背負って。
③ 理路整然とした言い分

- ④ 日本の食糧は40パーセントを切っている。
⑤ 徳川8代将軍・吉宗が経済社会に対応した改革
⑥ 日本三景の一つ。
⑦ 木材を乾留してつくる液体。工業燃料。有害。
⑧ 庭園などにあります。

ひるば92号の解答は「卒業式」でした。次の方々に図書カードをお送りします。

- 板橋区 高橋厚子さん
板橋区 北原照夫さん
板橋区 山口文子さん
北区 藤田越子さん
練馬区 向井幸子さん

## ひるば クイズ

●ヒントにそって埋めてください。色枠内が解答です。

●解答、住所、名前、年齢、電話番号を記入しひろば「クイズ娘」宛に意見も寄せてください。

健康文化会・ユニオン企画(株)



2007年度

新入職員紹介

春風と共に十五名が入職しました。よろしくお願ひします。自分の職種を選んだ動機や抱負を寄せてもらいました。

高島平診療所

看護師

松澤 理恵



私と健康文化会の出会いは、高校三年の時、小豆沢病院で一日看護体験が、看護師を目指すきっかけになりました。

小豆沢病院

医師

砂田恒一郎



私が医師という職業を選んだ理由は社会に貢献できる職業だと考えたのと深く関わることだと思つたからです。特に小豆沢病院を選んだのは、地域医療に興味があり、差額ベッド代を取らないなど民医連の理念に共感したからです。

医師

大久保隆史



大学卒業後、企業の人事部に五年間勤めていました。その時、企業内でメンタル面でのケアが必要な人が意外

看護師

久保木博子



私は、一年間看護師として別の病院のNICUで働いてきました。私情により病院を移ることにし、小豆沢病院を見学・体験に参加しました。

保健師

兼城 隆行



今年、沖縄の看護大

保健師

小坂 友美



看護師という資格が無くできなかったことが出来るようになった。

看護師

角崎 千尋



中学生の時に読んで本に感銘し、看護師を

作業療法士

倉持 瑞世



私は十年近く医療と

理学療法士

笠原 慧



はじめまして。長野

ケアマネージャー

佐藤 孝子



六年前はベテランとして東京の真中の都会のビルで働く日々でした。親友の「ヘルパー二級の資格保持っていた方が良い」と勧められ、通信コース

事務

藤田なつこ



高校、大学とも福祉学科で学んできたので、視野の狭さがたまに傷の私です。戦争を

理学療法士

池田 崇



今年の三月から入職している池田と申します。神奈川県座間市から現在も通勤している頑張り屋です。呑むのが好きなので皆様誘ってください。

志村さつき苑

介護福祉士

小林 実穂



初めて老人ホームにボランティアに行った時、スタッフがなんて

介護福祉士

阿部めぐみ



介護福祉士の阿部めぐみです。志村さつき

ユニオン企画(株)みどり薬局

薬剤師

丸山 友子



薬剤師国家試験に合格という目標を達成した今、社会人として資格を必要とする仕事の意義や社会へ貢献をする。