

東都保健医療福祉協議会の都内事業所の一部

柳原病院	03-3882-1928	みさと和病院	048-955-7171
柳原病院	03-5813-2121	柳原腎科	03-3888-2707
柳原診療所	03-3882-3731	柳原歯科	03-5244-1357
柳原診療所	03-3694-1661	柳原診療所	03-3629-4753
柳原診療所	03-3605-5594	柳原みさ診療所	03-3882-7301
柳原診療所	03-3611-5545	柳原みさ診療所	03-5813-7251
柳原診療所	03-5813-1805	柳原みさ診療所	03-5813-2630
柳原診療所	03-3881-2793	柳原みさ診療所	03-5698-0502
柳原診療所	03-5813-1900	柳原みさ診療所	03-3605-9771
柳原診療所	03-3870-4621	柳原みさ診療所	03-3613-6840



発行所  
〒120-0022  
足立区柳原1 9 13  
足立健康友の会まちづくりセンター内  
「下町の健康」編集委員会  
電話03(3870)4534  
毎月25日発行、定価1部30円  
(友の会会員は会費の中に含まれています)

# 誰もが豊かに

## 生きる権利を守るために

### 東都協議会の介護・福祉事業のめざす方向とは

### 綱領に「介護」の文字が

二月二十五日から二十七日まで国立京都国際会館で開催された全日本民医連第三九回定期総会は約半世紀の間掲げてきた「民医連綱領」を改定するという歴史的な総会となりました。東都協議会からは十二人の代議員が参加し、協議会各法人の合意のもと、綱領改定案に対する修正提案を行いました。修正提案の内容は、「医療と福祉」に四ヶ所修正を求めることでした。

二月二十五日から二十七日まで国立京都国際会館で開催された全日本民医連第三九回定期総会は約半世紀の間掲げてきた「民医連綱領」を改定するという歴史的な総会となりました。東都協議会からは十二人の代議員が参加し、協議会各法人の合意のもと、綱領改定案に対する修正提案を行いました。修正提案の内容は、「医療と福祉」に四ヶ所修正を求めることでした。

### 綱領は実践を伴って

東都協議会は、この間一貫して「安心して住みながら地域に生き残ることを活動の基本とし、医療と福祉のネットワークづくりを進めてきました。いま、本来社会から守られるべき人々が「自分らしく生きる」

すこやか福祉会は、介護保険開始以降の十年間で、事業所数も職員数も大きく増え、四一事業所・職員数五〇〇人となりました。民医連全体では十年間で職員数が約二万人増加しましたが、そのうち一万人が介護職員です。「ますます大きくなる介護分野の多くの職員が自らの指針として団結できる綱領を目指していくべ



総会に出席した東都協議会からの代議員

四月十四日(水)千住介護福祉専門学校の第三期入学式が行なわれました。今年、国の職業訓練生としての入学生を含め、四一名が入学しました。竹森チヤ子校長のあいさつ後、足立区長代理をはじめ各界のあいさつが続きました。協議会グループの施設を代表して、千寿の郷の長岐施設長代理が「在宅

## 介護のエキスパートをめざして

### 千住介護福祉専門学校 第3期生入学式

での実習が始まるが、学びの場を整えて待っています」と激励をしました。最後に入学者代表が「高齢者、障害者が暮らしやすい世の中をめざし、魅力的なコーチ陣に支えられ、資格を取得し、介護のエキスパートになるべく、二年間真摯に学びます」と力強く宣誓しました。

(編集委員 小笠原光雄)



希望を持った新入生41名と学校スタッフ



やさしさと笑顔が大切



今年、墨田区業平に医療福祉複合施設の開設がメインとなりますが、条件が整い、そして地域からの要求を基本として様々な事業展開を考えていきたいと思えます。特に今後は高齢者住宅併設型複合施設な

### 介護シンポジウム 「どうする？介護保険」

二〇一〇年四月十七日 綾瀬ブルミエにて



シンポジストとコーディネーター

介護保険の今後を考えるとき制度として存続するには、いままでもなく財政が問題となることを再認識した。介護度の区分を三区区分してという提言にも厚労省は細分化しているほうが適切な区分であるとしている。利用者の利用抑制となつている。利用者ニーズは、寝たきりの介護をどうする

寝たきりにしないためにどうするかである。高齢者にわかりやすい制度にしてほしい。介護の担い手を確保するために国は、介護職員処遇改善交付金や介護報酬をアップしたことは評価できるが、介護従事者の賃金はまだまだ低すぎる。一方、一号保険者の保険料負担は過重になっている。また、一割負担のため利用を制限している利用者もいる。所得格差を介護格差にしてはならない。すぐに、減免制度を拡大し、国庫負担を増やすべきである。将来的には、社会保険方式の見直しも必要になると思う。

寝たきりにしないためにどうするかである。高齢者にわかりやすい制度にしてほしい。介護の担い手を確保するために国は、介護職員処遇改善交付金や介護報酬をアップしたことは評価できるが、介護従事者の賃金はまだまだ低すぎる。一方、一号保険者の保険料負担は過重になっている。また、一割負担のため利用を制限している利用者もいる。所得格差を介護格差にしてはならない。すぐに、減免制度を拡大し、国庫負担を増やすべきである。将来的には、社会保険方式の見直しも必要になると思う。

(編集委員 町田昌久)

医療・介護・福祉施設をさらに充実させるために

### 法人債券にご協力下さい

借入債(年利1.5%)(1口1万円) 期間5年

協同基金(出資金)(1口1000円) 無利息・期間10年

寄付金 多少に拘わらず、ご協力下さい

申込みは各病院、診療所、友の会事務局へ



オープンしたみさと新病院

# 早期発見が「カギ」です 胃がん検診(胃バリウム検査)を!

がんによる死亡率は年々増加傾向にあり、昭和三十一年以降第一位です。しかし、これとは逆に、胃がんの死亡率は胃がん検診の普及などにより年々減少の傾向にあります。

◆食べ物を誤嚥しやすい方、高齢の方や身体に障害がある方は胃がん検診(胃バリウム検査)ができない場合があります。

◆食パン一枚程度の朝食を八時頃までに済ませていただければ、午後二時の検査が可能です。コップ一杯程度の水であれば、十時頃まで飲むことも可能です。(詳しくはお問い合わせ下さい)

(健愛クリニック事務次長 妻田裕隆)

## 何でもご相談下さい 『柳原病院・外来看護課』 千住・柳原地域事業所紹介(その9)

柳原病院では専門外来(外科・整形外科・泌尿器科・婦人科・脳外科など)と「救急外来」の診療を担っています。

関連の診療所・訪問看護ステーション・千寿の郷・柳原ハビリテーション病院などと連携をとりながら診療を行っていますので、かかりつけ診療所がある方は、まず主治医に御相談いただけると、来院されたあとの診療がスムーズになります。診療時間や専門外来は曜日によって異なりますので、ご確認の上で、ご来院ください。

また、当院には内科外来

胃がんの初期は自覚症状がありません。胃がんは、早期発見することで完治できるがんです。

四〇歳以上の方は、年に一度、胃がん検診(胃バリウム検査)を受けましょう。

**胃がん検診**  
(胃バリウム検査)

検診料金  
友の会会員であれば、**4,000円**  
(各自治体にも制度がありますので、お問い合わせ下さい。)

ご予約・お問い合わせ先  
健愛クリニック健診センター「千住曙」  
(平日午後1:00~4:30)  
(TEL0120-301-622)



外来看護スタッフ

内視鏡の担当医師はともも上手なので、短時間で検査でき苦痛も少ないと評判です。「こんな簡単に楽に終わるなら毎月してもいいくらいだ」と話される方「痛みがなくてよかった」など検査終了後によく聞かれます。

## コレステロールの話



今回は高コレステロール血症のお話です。コレステロールについて下げるべきか、下げるならどのくらい下げるべきかという議論はあります。しかし、家族性高コレステロール血症があり、20代で心筋梗塞が起きてしまうようなことを考えると、適正なコレステロール値にコントロールしておくことは重要です。コレステロールも血圧と同じで適正な値があります。低ければ低いほどいいわけではありませぬ。

さて、症状についてはこ

れといった症状はありません。いきなり心臓発作を起こすこともあります。日本の研究はメガスタイという研究があります。平均58歳、七八三二人、女性六九歳、TC二四二、悪玉のコレステロールであるLDL-Cが平均値一五六の人を対象にして、①食事療法単独と、②食事療法にプラスして、③コレステロール降下剤の投与の二群にわけ比較した研究です。最終チェック項目はコレステロール値の低下の程度、心筋梗塞発症

の抑制が議論の少ない結果だと思います。コレステロール値は六年間では、②の群で、TC、LDL-Cともにそれぞれ十二%、十八%低下し、虚血性心疾患の発症率が三%低下した事が最も大きな結果です。またコレステロール値が少なく、血液検査で分かることが多く、治療薬はあり、主に心臓発作の予防に有効である、とあります。今回は、貧血、その他です。

(すみた共立診療所 所長 内田拓実)

# 「訪問マッサージ千手」より 「春の友より」

「訪問マッサージ千手」では去る、三月十三日(土)二七名の参加者で、第一回「患者会・春のつどい」を開催しました。今回は発足総会を兼ねて行ないましたので報告します。

元々長年に渡って患者会組織のある柳原診療所リハビリ健友会を受け継ぎ再開しました。

三つの支部体制で構成し、東都協議会と患者会役員から代表を選出して役員会を開催する。名称は「患者会・千乃会」とする。

二つ目は、目的について会員相互の親睦を図ると共に健康な体づくりと認知症にならないことを目的とする。

三つ目は、会員資格及び年会費について、本会則を承認の上、年会費五〇〇円を納入した個人を以って会員とする。

記念講演は、「訪問マッ



総会参加のみなさん

「訪問マッサージ千手」で成しました。総会では、三つの議案提案の承認を得ました。一つ目は、運営について三つの支部体制で構成し、東都協議会と患者会役員から代表を選出して役員会を開催する。名称は「患者会・千乃会」とする。二つ目は、目的について会員相互の親睦を図ると共に健康な体づくりと認知症にならないことを目的とする。三つ目は、会員資格及び年会費について、本会則を承認の上、年会費五〇〇円を納入した個人を以って会員とする。記念講演は、「訪問マッ

サージ千手の紹介と利用方法」について、代表役員の新田氏を講師に行いました。「利用にあたっては主治医意見書が必要なことや、分からない方は、是非ご相談下さい」などの話がありました。

記念講演終了後はお待ちかねのカラオケを行いました。認知症予防対策の一環としてカラオケは良く、九〇歳の方を先頭に始まり元気に三曲唄いました。是非、一度参加して下さい。お待ちしております。

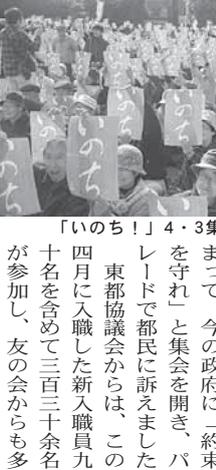
(訪問マッサージ千手 野崎昭次)



お待ちかねのカラオケ

## 「後期高齢者医療制度」 いますぐ廃止を!

「後期高齢者医療制度はいますぐ廃止を!」4・3中央集会では、四月三日、明治公園にて開催され関東近県から一万人の人々が集まって、今の政府に「約束を守れ」と集会を開き、パレードで都民に訴えました。東都協議会からは、この四月に入職した新入職員九十名を含めて三百三十余名が参加し、友の会からも多



くの仲間が参加しました。昨年夏の衆議院選挙で廃止を公約して、鳩山内閣が誕生したのに四年間もの先送りを表明したり、六十五歳以上も後期高齢者医療制度に編入を企てるなど、絶対許せない動きです。

この集会では最後に全員で「いのち」を掲げて訴えました。

(編集委員 牛山長重)



# 友の会通信

安心して住み続けられる町めざして

## 足立健康友の会千住西支部 第7回総会開催

気温も平年並みに戻った四月十八日(日)、足立健康友の会千住西支部第七回総会を千住介護福祉専門学校五階講堂にて三六名の参加で行いました。

記念企画として、初めての試みで「笑って死ねる病院」(DVD)を鑑賞しました。友の会の繋がりが、末期患者さんの見送り方、ベツト代を取らない病院経営の難しさ等参考になりました。総会では、会員さんからのこの一年間の取り組みの報告や職員からの発言等もありました。



総会後の懇親会の模様

## 『仲間の輪を広げる会』誕生 すみだ共立診療所の患者会リハビリ 「千乃会」 結成総会開かれる(4/17)

当日は、朝から四月中旬としては四一年ぶりの雪まじりの天候も、雨もあがり予定どおりに参加十六名の仲間が集まりました。

目的の意義ならびに会則としては役員選出。みなさんの拍手で承認されました。記念講演ではリハビリの野崎先生がテーマ「認知症にならないための七つの生活習慣と、あなたは認知症? エック」を紹介されました。認知症に皆さんの関心度は高く盛り上がりました。



すみだ「千乃会」結成総会

## すみだ

### 今年になって初めて 今年初のボウリング

今年になって初めてボウリング愛好会が四月一日(土)午後三時からアイビーホール向島で開かれ、参加者は、内田拓実所長以下十四名でした。愛好会では、特別に点数を争うわけでなく、健康のために行なっています。一位は二ゲムで四〇四点でした。

また、ボウリング歴四〇年という女性の投げるボールは緩やかですが、意外と点数がよく、ボウリングが力のある若い人だけのスポーツでないことが分かりました。次回は六月十二日(土)午後三時からです。

(編集委員 佐藤洪)

## 『後期高齢者医療制度廃止葛飾の会』からのメッセージ

三月十八日に結成された、後期高齢者医療制度廃止葛飾の会は、六月二三日アイリスホールにて午後六時半から集会を開きます。一會が結成されて最初の取り組みとなった4・3大集会IN東京には、葛飾から約二五〇名が参加し、集会成功の一翼を担いました。「会」の立ち上げの際に「国の方針通り廃止を待たない、先に死んでしまおう」という「いのちの叫び」が政権交代を実現させました。

「お年寄りいじめは今すぐやめて」の世論を地域のなかから大きく広げるために力を合わせたいと思います。

(葛飾の会 和泉尚美)



ボウリング終えた愛好会のみなさん

## 色様々な八重桜

### 「第5回歩こう会」

かばら

春になったり冬になったり今年の春はめぐるしく変わりました。どんな天気になるか心配しましたが、当日四月二一日だけ奇跡のように陽光ふりそそぐ初夏の日となりました。

日だけ奇跡のように陽光ふりそそぐ初夏の日となりました。でかけた先は高尾山の北側の丘陵にある多摩森林科学園です。この公園は九〇年の歴史をもつ実験林で、日本各地の桜も保存しています。

新緑の中、丁度八重桜が満開でした。清楚なもの、厚ぼったいもの、濃い桃色から薄緑色まで様々で、約二時間の山歩きをのんびり楽しみました。

(編集委員 久保正雄)



みんなでニコリ!

## ナツメロ大合唱

北千住



千枚田の緑と花に囲まれて

北千住支部では、三月三〇日(火)「南房総癒しの旅」と銘打ち、日帰バス旅行を実施しました。カステラ工房を見学し試食、鴨川千枚田の鮮やかな緑に目を奪われ、ホテル三日月に於いて昼食です。豪華な食事に参加者もびっくり。お腹いっぱい頂いた後は入浴あり、カラオケあり、楽しい時間を過ごしました。帰りは海産物の購入の後今回のメインと呼ぶべき幕張ビール工場へ。生ビールの試飲タイム。生おしいゲーム、ナツメロ合唱。九〇歳代を五名含む合計四四名、無事に千住・柳原に到着。天候に恵まれ本当に楽しい一日でした。

(編集委員 大井民江)

## 東都協議会 2010年度 97名の 新入職員紹介



看護系職員のみなさん



医師・薬剤師・技術系・事務系職員



介護系職員のみなさん

## 会費納入のお願い

いつも友の会ご協力ありがとうございます。友の会は皆様からの会費で運営をしています。まだ納入がお済でない場合は、病院の受付、友の会コーナー、友の会事務所またはお近くの友の会役員までお願いします。



入院中の患者さんや、入所の方々の清拭用を使用する古タオル、布切れを多少に拘わらずお願い致します。連絡先 03-3870-4534 足立健康友の会・事務局

MIN-IREN いつでも元気 5月 2010年 5月号 380円. 好輝発売中! 元気スペシャル! 元気エッセイ/オタの中心アトム. 元氣とどうとう先生はなつた. 新綱領手に憲法輝く国へ. 全日本民医連第39回定期総会開催. 特集2 頭痛にご用心. 購読申込みは各友の会へ

# 生きている

▷ 271

## 鈴木聰一さん(83才) ハマさん(80才)

聰一さんは、親子二代に葛飾健康友の会会長を歴任、渡り健和会評議員をされ、



鈴木聰一さん・ハマさんご夫婦

## 80歳を過ぎても「感謝を忘れずに」とともに生きる

おふたりとも四つ木診療所とは五〇年来のお付き合いで、「診療所の出来立てはバラックみたいだったよ」と笑って話されるぐらい愛着を持って頂いています。

おふたりは、「人生は二人三脚よ」とお互いを気遣い、いつもこやかに奥様の送り迎えも兼ねて、今日もご夫婦で通院されています。

聰一さんは葛飾区立石の方、奥様は群馬県生まれ。聰一さんに、「学徒動員で戦争に志願していたら、今こうしてふたりでいなかった」と戦争当時の話から、おふたりが結婚された頃の話をして頂きました。

結婚される東京大空襲前は、青戸周辺は車需工場が多く、焼夷弾がよく落とされ、焼け野原の道を見たとき、自宅で見ることが出来た本当に良かった」と話して下さいました。

夫婦円満の秘訣を聞くと、「年を取ると足腰も弱くなるし、いつまでこうしているのか心配。二人で一人前、日頃お互いに口には言わないけれど、感謝と謙虚な気持ち忘れられないように、それが一番」と。

今のご夫婦の心境を歌に寄せて頂きました。

★年をへて、うれしい事や悲しい事も、手をたずさえて、これからは(聰一)

★寒々と、夜空の月さえ一人旅、二人三脚ここまで来たが、今日も感謝の日が暮れる(ハマ)

こんな夫婦になれたらと温かくなりました。

(四つ木診療所看護師長 高取千登勢)

最近慢性腎臓病という新しい病気の概念が注目されています。

●慢性腎臓病とは  
①タンパク尿など、腎臓の異常がある。

②糸球体ろ過量が健康な人の60%以下に低下している。

慢性腎臓病は①か②のいずれかが三ヶ月以上持続した状態です。

\*糸球体ろ過量  
腎機能を表す最も基本的な数値。尿検査から分かるクレアチニン値から計算。

慢性腎臓病を放置しておく  
と腎不全となり、人工透析や腎移植を受けないと生きられなくなってしまう。さらに、慢性腎臓病の患者さんは心臓の臓器です。腎臓は一個が

●腎臓の働きとは？  
腎臓は腰のあたりに二個あり、ソラメのような形をし、握りこぶしぐらいの大きさをもち、腎臓は一個が

●腎臓の働きとは？  
①血液中の水分や塩分のバランスを一定に保つ。  
②赤血球を増やすホルモン(エリスロポエチン)を分泌する。  
③ビタミンDを活性化し、骨を丈夫にする。  
④血圧をコントロールするホルモン(レニン)を分泌する。(次回につづく)



(薬剤師 井上和子)

病や脳卒中などの心血管疾患にもなりやすいことが明らかになっています。慢性腎臓病は早期発見、早期治療をすることが大切です。

①血液中の老廃物をろ過し、尿を作る。

## 待合室のガレージ新聞 頻尿

一五〇gほどの小さな臓器ですが、毎日二〇〇mlの血液をろ過しています。

①血液の中の老廃物をろ過し、尿を作る。

## 友の会 りレー随想 (36)

この一年の間に支部役員二人がくも膜下出血を発症しました。私も過去に同じ病気で倒れたことがあります。私は辛いなことに大きな後遺症は出ませんでした。(頭と顔の悪さは元々ですが・・・)

突然のことで、本人もそして周りも驚き、慌てたと思いますが、命に支障がなく、倒れた処に人がいたことが早めの対処に繋がったと思います。

(三郷市 工藤三里さん)

足立で映画「いのちの山河」上映の運動をしています。上映終了後、会場から出てくる方々が様に満足そうなる、幸せそうな表情をしているのも印象的でした。

(足立区 中谷令子さん)

## 健診の必要性

横溝 一雄

この一年の間に支部役員二人がくも膜下出血を発症しました。私も過去に同じ病気で倒れたことがあります。私は辛いなことに大きな後遺症は出ませんでした。(頭と顔の悪さは元々ですが・・・)

突然のことで、本人もそして周りも驚き、慌てたと思いますが、命に支障がなく、倒れた処に人がいたことが早めの対処に繋がったと思います。

(三郷市 工藤三里さん)

足立で映画「いのちの山河」上映の運動をしています。上映終了後、会場から出てくる方々が様に満足そうなる、幸せそうな表情をしているのも印象的でした。

(足立区 中谷令子さん)

## クロスワード パズル

カギを解き、二重ワクに入る文字をつまき、並べてできる言葉は何？

【タテのキー】①折角の報酬を ②酒の直送便 ③ からの直通便

④ ーで髪にカールをつける ⑤ 仲直りの ⑥ 北東と西南の方角 ⑦ の罪だと訴え続ける ⑧ 〇〇で就職 ⑨ 〇〇で成虫になる

【ヨコのキー】① 割算。加減乗〇〇 ② フード大資本のーに入る ③ 吉日 ④ 配偶者の兄弟姉妹 ⑤ ーを合わせる ⑥ 海を意味する英語。〇〇 ⑦ 共犯者 ⑧ 風邪で発〇〇 ⑨ ーなぜ鳴くの

⑩ 信号〇〇による事

## 編集委員のついで

小笠原 光雄

◆ 大きくち体操を毎日やるのが私の健康法です。腰の痛みや肩こりはなくなりました。大きくち体操に教えられたのは、体のすべての部分が神経で脳とつながれていること、腕や手が呼吸をする胸とつながっていることです。自分の体のすべての部分がイキキと動くのが分かります。

◆ 三月と四月、足立区で上映した映画「いのちの山河」を観ている方が上映中に頷き、拍手をし、応答する。こんな素晴らしい映画の上映に携わる機会に出会えた事に感激しています。大澤監督は、このような映画をまた作る構想をされているとか・・・楽しみです。

濱谷 智子

◆ 秦野さんの後任として編集委員となりました北川です。労働組合専従の任務を降り、この四月から足立健康友の会事務局に着任しました。友の会と直接関わるのは実に五年ぶり。ご迷惑をお掛けすることもありますが、ご指導・ご鞭撻の程、よろしくお願いいたします。

北川 秀和

## 友の会 りレー随想 (36)

この一年の間に支部役員二人がくも膜下出血を発症しました。私も過去に同じ病気で倒れたことがあります。私は辛いなことに大きな後遺症は出ませんでした。(頭と顔の悪さは元々ですが・・・)

突然のことで、本人もそして周りも驚き、慌てたと思いますが、命に支障がなく、倒れた処に人がいたことが早めの対処に繋がったと思います。

(三郷市 工藤三里さん)

足立で映画「いのちの山河」上映の運動をしています。上映終了後、会場から出てくる方々が様に満足そうなる、幸せそうな表情をしているのも印象的でした。

(足立区 中谷令子さん)