

第1号 2000年11月10日

発行 医療法人社団健友会
健友会友の会
〒164 0001 中野区中野5 44 3
TEL 03 3387 3051
FAX 03 3388 1381
編集 「健友会」(仮称)編集委員会

健友会

仮称



青山豊次・画

蚕糸試験場の跡が立派な公園になっていて、煉瓦造りの建物の一部が残っている。地下鉄東高円寺駅の近く。

一人暮らしでも、高齢世帯でも、安心して住めるまちづくり

根をはる友の会

「この日が楽しみ」と

♡♡♡共立友の会の「お食事会」

「安心して住み続けられるまちづくり」にむかふための町づくり。健友会の「友の会」が行うさまざまな活動は、そんな情熱とやさしさがあふれています。

年をとって、一人暮らしになったとき、夫婦二人になったとき、体をこわしてしまったり、不安と寂しさが心をふさぐとき、そんなときに手をささぐのべてくれる友がいたら、どんなに勇気づけられるでしょう。たとえばこんな風に…

「共立友の会」の事務局で働く、看護婦の鈴木加代子さん。ある日、友の会コーナーに顔を見せた会員さんが元気がないので、とても心配になりました。「食事はきちんとれているのかなあ」「なんとかしなければ…」と思った鈴木さんは、さっそく友の会の人に相談。そして、友の会の助け合い活動として「一人暮らし高齢者のお食事会」を開



食べながら、食べたあと、みんなでお話するのが楽しい(共立友の会の「お食事会」)

くことにしました。安全食品の購入や調理にとりくんでいる地域の消費者グループ「今」に協力をお願いして、こうして一年前の10月15日、お食事会が実現したのです。以来、毎月第三金曜日、消費者センターの調理室で、作る人七人、食へに来る人一〇人の「お食事会」が続いています。食へに来られない人には宅配サービスもしています。

安全な食品を使つて、季節感のあふれた、一人では作ることがないような栄養バランスのとれた献立を、しかも一食五〇〇円の自己負担の中で作る。これが「お食事会」のモットーとなっています。一、二回目となったことし10月10日の「お食事会」のメニューは、しめじご飯にみれ汁、里芋の煮物、キャベツとりんごのサラダ、ネギ入り玉子焼き、そしてデザートはお芋の羊羹。この日は



「おいしいねえ」「ここに会食、こんな会んなに手が込んだものを…」などと舌つづみをうちながら、にぎやかな会食が始まりました。お話し相手は、川島診療所の田辺さん。道でバツタリ。

役員さんが手分けして…

♡♡♡かわしん友の会の「もしもしコール」

「死にたい」「なにをするかなくてつまらない」「診療所に来た一人暮らしのお年寄りから、ふっともれこんな言葉。川島診療所で受付をしながら、田辺さんからは胸がしめつけられるような気がして、たまにはお話し相手がいるだけで救われるので、川島友の会の「もしもしコール」のお話相手訪問は、こんなふうに行っていました。昨年10月のことです。

「友の会文化祭には一緒にいこう」と二人は約束しています。

機関紙の名前を考えて下さい

この機関紙は、医療法人社団健友会、と「健友会友の会」との合同機関紙です。でも、生まれたいばかりでまだ名前がありません。委員会でも案を持ち寄り、大いに検討しなさい。採用された方には、お礼を差し上げます。

職員・共同組織 学習・交流集会

東京民医連が江東区・有明の国際展示場で10月14日(土)に開いた「職員・共同組織学習・交流集会」に、健友会から一五八職員九人、友の会六人が参加しました。みんなで中野駅に集合し、新交通「ゆりかもめ」に乗って会場へ。高柳全日本民医連会長の「民医連と共同組織」の講演を聴き、各地の共同組織の活動に刺激を受け、きれいな夜景に心をいやし、英気を養って来ました。この集会の分会で、健友会友の会の藤井正彬事務局長が友の会の活動について報告しました。

10月11日(水)の午後、中野共立病院・付属診療所は友の会の人たち一三人を招いて「全職員集会」を開催しました。これには五七人の職員が参加。友の会のコーラスサークル「花木」の歌声にうつとり(?)し、手芸・散髪・お習字・食事会などさまざまなボランティア活動が実演とスライドで紹介されると、笑いや感嘆の音が会場を埋め尽くしました。菊島診療所長の講演「まちづくり、友の会拡大強化の必要性」のあと意見交換を行い、大いに仲間ふやしにとりくもうと意思統一しました。



講演中の菊島医師

友の会の活動と魅力を知り、まちづくりを語り合い、月間にとりくむ友の会と

全職員集会——中野共立病院・診療所

友の会担当職員会議

各院所友の会を担当する職員の間で、10月10日(金)の午後開かれました。仲問ふやし月間の活動について意見交換。それぞれの悩みを出し合い、職員がまず友の会に入り、「いつでも元気」を購読しよう、友の会の日常活動の中で会員を増やせるようにしようなどを話し合いました。

解説

介護保険料のしくみ

10月から65歳以上の方の介護保険料の徴収がはじまりました。

介護保険制度は4月からはじまっており、40～64歳までの方はすでに4月から保険料が徴収されていますが、政府が「介護保険法の円滑な実施のための特別対策」として、65歳以上の高齢者の保険料徴収を半年間先送りしたものです。

来年9月までの1年間は、本来の保険料の半額を納めることになっており、来年10月からは全額納付となります。

介護保険料は、各市区町村の介護サービスの総費用が異なるため市区町村によって異なり、また一人一人受け取っている年金や所得の額によっても違ってきます。ですから、ご夫婦でも保険料が異なる場合もあるわけです。

介護保険料は、本人が住民税非課税（同じ世帯で誰かが課税されている）の場合を基準額として、その半額から1.5倍までの5段階に設定されており、基準額は全国平均で3,000円を少し割った金額となっています。

また、保険料の納め方は、年金額が月額15,000円以上ある方は、年金から天引き（特別徴収）され、それ以外の方は口座振替や納付書で市区町村に納めることになっています（普通徴収）。

無年金等で本人の収入がまったくなくても、同一世帯で納税している人がいれば、基準額保険料を納付しないといけなくなるわけ、低所得や無収入の人にとってはかなりきびしい制度といわざるをえません。

もし介護保険料を滞納してしまうと、介護保険サービスを利用する時、給付差し止め等の制裁措置があったり、64歳までの国民健康保険加入者の場合、保険料を滞納すると介護保険だけでなく国民健康保険までも受けられなくなるという措置も定められています。

保険料は3年ごとに見直しが行われることになっています。各市区町村ごとに介護保険運営協議会が設定されており、公募した区民も参加しているので、介護保険の実施状況をチェックしていくことや、意見や苦情を反映させていくことが大切です。

（健友会介護保険対策室・室長 北原恵美子）

月2~3万円の年金者にも740円の介護保険料が

インタビュー



日本共産党 議員 藤原淳一さんに聞く 杉並区議会

高齢者の介護保険料徴収がはじまりましたが、藤原さんのところにはどんな声が寄せられていますか？

杉並区は東京二三区内でも、区にたいする苦情が一番多く寄せられているんです。保険料が高すぎるのではないかと、夫婦で保険料の徴収額が違うのはなぜか、などなど。介護保険の保険料は所得に応じて五段階に分かれていて、生活保護を受けている方と老齢福祉年金のみの方が第一段階ということになっています。生保の方は保険料を免除されていますが、月二〜三万円の老齢福



階の方の保険料徴収は免除すべきだと、日本共産党は考えているんです。それは、どうすれば実現できるんですか？ 杉並区第一段階の

くさん寄せられることがないですね。もしも介護保険料が支払えずに、滞納してしまったりどうなるのですか？

いろいろなあります。いざ介護サービスを受けたら、保険料を払わない期間に負担が重くなるということがあります。自己負担は普通は利用料の割です。滞納していると三割負担になります。これからのことを考えた。介護保険の改善を、国民の世論として区や国に訴えていきたいと思っています。みなさんと力を合わせてがんばりましょう。

中野区沼袋在住 関友江さん(79)の話 私は一人暮らしです。現在保険料の支払いに困っている人の声が大変です。

費がかかっていますね。年金は月五万円足らずです。家賃にもならないんですよ。美容師をやったり、お店をやったりして、コソコソためたお金を食いつぶしているんですよ。介護保険料は一〇月は一二〇〇円でしたけど、来年四月からは倍になるって。貯えの残りでいつまで生きられるか、計算し直さなくちゃならないね。

宮本緑さん(68)の話 私は障害年金をもらっているんです。月六万五〇〇〇円。一〇月の介護保険料は一五〇〇円でした。四月になると二倍の三〇〇〇円になるでしょう。夫は入院中ですけど、やっぱり介護保険料をとらされるんですよ。サービスは受けていないのに、二人で六〇〇〇円もです。

地域まつりで測定が大人気 やまと診療所 一〇月二〇日、大和小学校で「大和町地域まつり」が開かれました。やまと診療所でも職員・友の会役員が大勢参加し、血圧測定、体脂肪測定など、「まつり」の運営に「花咲かせました。私たちの顔を見て、測定していく人、声をかけてくれる人がつぎつぎと。終わってみれば、一〇〇人を超す大盛況でした。

病院 診療所 すなづぶ 友の会

職員が変わっても

西荻窪診療所 昨年四月、法人合同で西荻窪診療所の三浦婦長が中野共立病院へ異動しましたが、ことは六月から受付の小林さんが中野共立病院へ異動しました。患者さんからは、受診のたびに職員が変わっている」と不安の声も寄せられています。診療所では職員一同、「早く患者さんたちに安心していただけるようがんばろう」と話し合っています。

はじめての昼食会

天沼診療所 天沼診療所では一〇月四日(水)に、友の会と共催で同居患者さんを招待する昼食会を行いました。友の会役員会でメニューを決め、買い出し、調理を役員さんが一手に引き受け、秋の昼食会にふさわしいきのこの炊き込みご飯と豚汁、あえものが完成しました。昼食会は地域の老人クラブの方々一〇名と同居患者さん六名、友の会役員、職員総勢二六名のにぎやかな会となりました。

5回目迎えたコンサート

桃井診療所 やってきました芸術の秋。十一月二日に開かれた友の会主催の「待合室コンサート」も、ことし五回目。今回はとくに杉並区後援「荻窪音楽祭」に名前を連ねての催しだったので、友の会の方や患者さんばかりでなく、区のお知らせを見て来られた方もたくさん。弦楽四重奏の生演奏を目の前で、身も心もうっとりでした。

第8期健康講座がスタート

中野共立病院・診療所友の会 共立友の会は一〇月一八日から第八期健康講座をはじめました。内容は「生活習慣病と体のしくみ」「体のつぼの話」「食事と栄養」「高齢期の生きがい」です。ストレッチ体操や血圧・体脂肪測定、お灸・みそ汁の塩分量調べなど実習もします。参加者は「わかりやすい」「日々の生活にいかしたい」と感想を寄せています。

会員増やして福祉を守ろう

桜山診療所 一〇月から六五歳以上の高齢者からも介護保険

料が徴収されるようになり、東京では石原都政の福祉切り捨てとあわせてダブルパンチとなっています。そんな中、桜山診療所では竹崎所長が外来診療で率直に友の会への入会のお誘いをするなど、会員を増やして福祉を守っていきたく、職員みんなはりきっています。

43人でバス旅行 福島へ

城西診療所友の会 城西友の会では一〇月二二、二四日、四三名が参加して恒例のバス旅行を行いました。今回は福島・岳温泉、柳津只見川ライン下り、五色沼、智恵子抄「ゆかりの地」などを訪れました。紅葉もちょうど見ごろの中、参加者同士交流を深めあいました。このあとは「バザー」、懇談会、健康講座と活動が続きます。

地域まつりで測定が大人気

やまと診療所 一〇月二〇日、大和小学校で「大和町地域まつり」が開かれました。やまと診療所でも職員・友の会役員が大勢参加し、血圧測定、体脂肪測定など、「まつり」の運営に「花咲かせました。私たちの顔を見て、測定していく人、声をかけてくれる人がつぎつぎと。終わってみれば、一〇〇人を超す大盛況でした。

昼食会と歩こう会定例化

江古田沼袋診療所友の会 ぬましん友の会は、昼食会を六月から定例化。歩こう会も月一回の割合であちこちを歩いています。踊りとコーラスのサークルも文化祭をめざして特訓中。秋の旅行は新潟県の松之山温泉に行つて来ました。診療所は六月に玄関を自動ドアにかえました。待合室も明るくしました。たいへん好評です。

外装工事がはじまります

川島診療所 川島診療所では、積年の課題であった外装工事がいよいよはじまります。建物は二九年前のものですが、この間、内装工事は昨年度終了し、今年度は見栄えをよくして、より信頼できる診療所として期待されるよう努力します。工事期間中はみなさんに迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。



「ふれあいパラダイス」は「なごのゼロホール」で

11月29日(水)は第5回 健友会 文化祭

こととして五回目となりました。友の会のサ
「健友会友の会文化祭」が、来る十一月二
九日(水)、なかのゼロホールで開催され
ます。
「友の会文化祭」は、
楽しい手作り文化祭と
して毎年とりくまれて

きました。友の会のサ
ークル活動の交流と、
日頃の成果を発表する
場として、年々多くの
舞台発表と作品の展示
が行われています。
また、こうした活動
を通じて会員相互の交
流と懇親の輪も広がっ
ていきます。
「友の会の文化祭
は、歌あり、踊りあり、
バラエティーに富んで
いてとても楽しいの
で、こしも楽しみに
しています」と、早く
も会員さんたちから期
待が高まっています。

実行委員会では、会
員でない方も、どうぞ
ご参加くださいと呼
びかけています。
健友会の病院・診療
所は、この日午後休診
なので、「みんなで文
化祭に行こう」と話
し合われています。

開催要項

日時 11月29日(水)
10時30分開演
15時終了

場所 なかのゼロホ
ール、ロビー(中
野駅南口5分)

送迎 迎いの貸し切り
バスを、杉並地
域、やまと診療
所、川島診療
所、桜山診療所
に出します。

入場無料、昼食弁当
は500円で販売します。

山本頼正医師の 院内感染のはなし

院内感染とは

院内感染とは、医療施設において、入院患者さんや医療従事者が施設内で感染する感染症のことです。

原因になる菌は通常弱毒菌と呼ばれ、健康人では害を及ぼさないようなものが多いのですが、免疫力が低下した入院患者さんに感染した場合は、生命を脅かすほど重篤になる場

合があります。また、入院患者さん、医療従事者に集団発生することと特徴のひとつです。

マイシン耐性腸球菌、結核菌など。医療従事者・結核菌、ウイルス性肝炎B型、C型肝炎ウイルス

エクションといま
す)をおこした場合
は、重篤になること
もあります。
身体の中には常在細菌叢(そう)といわれ
る通常の細菌の集団が
あり、健康な状態では
それらと弱毒菌がバラ
ンスを保っています
が、患者さんの状態に
よっては、治療目的で

院内感染の 感染経路

院内感染における感
染経路にはいくつかあ
りますが、もっとも重
要な経路は、接触感染
です。それ以外には飛
沫感染、空気感染など
があります。

この接触感染の対策
は手洗いがもっとも重
要で、その他に手袋、
ガウン、感染者の個室
管理などがあります。
つぎに飛沫感染は、
咳、くしゃみ、会話な
どや、気管吸引などの

接触感染は手洗い、飛沫感染はマスク、 空気感染は特別な空調と専用マスクを

院内感染の 病原体

院内感染の病原体に
は、以下のようなもの
があります。

入院患者：MRSA
(メチシリン耐性黄色
ブドウ球菌)、セラチ
ア菌、VRE(バンコ

ス)、HIVなど。
MRSAなどの菌
は、通常は弱毒菌であ
り、患者さんに付着し
ているだけのことも多
く(コロニゼーション
といいます)、この場
合は積極的な抗生剤で
の治療はせず、全身の
状態を改善するように
努めます。もしMRSA
などが感染(インフ

の手術や身体にたいす
る負担の大きい処置
(さまざまチューブ
などの挿入による)が
院内感染の危険要因と
なり、そのようなもの
で常在細菌叢(そう)
が破壊されると、弱毒
菌が増殖して病原性を
発揮し、感染症を発生
します。

接触感染は、感染者
や保菌者と直接接触
することによる直接接
触感染と、汚染された医
療器具や環境との接触
による間接接触感染に
分けられます。前者は
MRSA保菌者から医
療従事者の手指を介し
て感染することなど
で、後者は医療従事者
の針刺しによるウイル

処置をするときに、保
菌者から発生する飛沫
を吸い込んで感染する
ものです。飛沫は直径
五マイクロメートル
(一ミリの一
分
の一)以上で、一メー
トル以上は飛ばず、空
中に浮遊しつづけるこ
とはないので、予防に
は特別な換気が必要あ
りません。この感染を

最後に空気感染です
が、これは飛沫核によ
る感染であり、直径五
マイクロメートル以下
と小さく、この形式で
運ばれる微生物は長時
間空中を浮遊するた
め、空気の流れによつ
ては病院内に広く拡散
し、感染予防には特別
な空調設備を必要とし
ます。また専用のマス
クも使用します。病原
体としては、結核、レ
ジオネラなどがありま
す。

以上、簡単ですが院
内感染症についてまと
めてみました。
中野共立病院では院
内感染を予防し、安心
して入院していただ
けるように、感染委員
会などで処置などの基
準を改定しています。

ドクターの 素顔



「ちっちゃくて、汚ないけど、 一番おもしろそうだった」

中野共立病院の金子良子医師(28)

病院でしたが、医師
と患者の近さ、他職
種とのチーム医療に
惹かれました。
他職種と一緒にチ
ームでかわった患
者が、予想をはるか
にこえる回復をして

退院することになっ
たが、家族が面倒を
みられないからと老
人病院に転院した
ら、あつという間に
寝たきりに逆戻りし
てしまった、という
ことが実習の時にあ
りました。そんな経
験を通し、いろいろ
な職員と話をする中
で、自分が必要とさ
れていると感じられ
る「病院として、い
ろいろな病院を見学
した中から中野共立病
院を選んだのです。
金子医師の初心
は、「病気でなく、
患者をみる」。地域
の人が具合が悪く
なった時にまず最初
にかかる病院で、ど
んな病気がわからな
い症状を診断するこ
という、第一線の地域
医療にとてもやりが
いを感じているとい
います。

医局の中でも、夜
遅くまで残って勉強
する、とても熱心な
先生です。趣味は、
バイクレースの観戦
(意外や意外!)。
特技は、フルートと
ピアノです。(医局
事務・紀田博一)

原稿募集

あなたも紙面に!!

みなさんからの情
報、投稿をお寄せくだ
さい。
〇...町のできごとや町
で拾った話、いま自

分が感じているこ
と、耳寄りな話、私
の好きなこと・好き
なもの、得意な絵や
習字、イラスト、俳
句、短歌、作文、小
説、クイズ、パズル
...。なんでも結構で
す。
〇...「読者の広場」を
つくる予定です。お
手紙をぜひ。
〇...友の会の情報、病
院・診療所の情報も
お待ちしています。