



青山豊次・画

神田川淀橋附近  
川下を見る。右側が新宿区、反対側が中野区。改修され、洪水は出なくなった。が風情がなくなった。

# 健友

第23号 2004年5月1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」編集委員会  
ホームページアドレスwww.kenyu-kai.or.jp/



「共立病院のある風景」(写真左下が中野共立病院)

中期計画案の5本の柱はこれ!  
計画案は次の5つの柱で構成されています。  
①現有地を含む新病院建設  
②医療活動・入院機能分担と地域連携  
③医療・介護と組織の質と安全の向上  
④患者、友の会、地域の方々と協力して「住んでよかった」といえるまちづくり・助け合い運動をつくる課題

## さらに進む医療と介護の大改悪

計画案では、政府・厚生省の医療・介護制度の改悪プログラムを次のように分析しています。

医療機関に支払われる

診療報酬の連續引き下

が2割~3割、保険料は

20歳から徴収、医療療養

されようとしています。

介護保険では自己負担

げ、さらに、中期計画の

最後の年である2006

年度には入院ベット削減

の医療法や高齢者の新た

な保険料の徴収など医療

保険制度の抜本改悪が行

われようとしています。

介護保険では自己負担

げ、さらに、中期計画の

最後の年である2006

年度には入院ベット削減

の医療法や高齢者の新た



## 夫の生きざまがわたしの人生を変えた

児島勢能子さん(88)  
杉並区西荻南在住

22歳で結婚。麻繩を作れる会社を中国最南端・海南島につくり、家族5人で終戦まで6年中國に。  
夫で知られるじ夫・児島幸夫は人のためになるとことは惜しみなく行

つたけど、すべて最後までつらぬき通しました。  
これから頑張ります!!

2階病棟 看護師

宍戸 友美

①東京都練馬区②旅行や散歩、スポーツ等③職場や患者さんから信頼され

できる一人前のナース??  
④患者さんやその家族に笑顔をたやすく、元気を



動に移した人。その影響で、戦後、婦人雑誌社『新女性』に勤め、婦人民主クラブなど婦人運動に参加。杉並区議は5期20年。立候補のテーマソングまで書いたエピソードも。

児島宅の応接間を開放して始まった西荻窪診療所の話は有名。「病氣の時、安心してかかるる診療所を」と、夫と協力し、「人の為になるならえよ」の祖母の後押しもあり、1950年実現。

病氣知らずが昨年、胆石などで入院。「2個もとれてダイヤなら大助かりなのにね」とユーモアも忘れない。

看護を行ってみたい。  
④元気が取り柄の新人看護師です。いつも前向きに何かに取り組んでいきたいと思います。よろしくお願いします。

看護を行ってみたい。  
④元気が取り柄の新人看護師です。いつも前向きに何かに取り組んでいきたいと思います。よろしくお願いします。

このわい歯周病の主な原因は、歯についている細菌(アラーカリ)細菌のかたまり)と歯石(歯垢が石灰化したもの)です。歯肉が赤く腫れたり、歯磨きで出血する、なしそうにみえますが、実際は男っぽい性格です。毎日、一歩づつ成長してがんばります。

22歳で結婚。麻繩を作れる会社を中国最南端・海南島につくり、家族5人で終戦まで6年中國に。

夫で知られるじ夫・児島幸夫は人のためにな

ることには惜しみなく行

が、歯が動いたり浮くようになつた。堅い物が噛めない。この中で一

つでも思いあたれば要注

意。でも、歯周病の原因の歯垢を正しい歯磨きで

取り除くことが、予防

に入りにブラシを当てたり

## どうしよう 歯周病

22歳で結婚。麻繩を作れる会社を中国最南端・海南島につくり、家族5人で終戦まで6年中國に。

夫で知られるじ夫・児島幸夫は人のためにな

ることには惜しみなく行

が、歯が動いたり浮くようになつた。堅い物が噛めない。この中で一

つでも思いあたれば要注

意。でも、歯周病の原因の歯垢を正しい歯磨きで

取り除くことが、予防

22歳で結婚。麻繩を作れる会社を中国最南端・海南島につくり、家族5人で終戦まで6年中國に。

夫で知られるじ夫・児島幸夫は人のためにな

ることには惜しみなく行

が、歯が動いたり浮くようになつた。堅い物が噛めない。この中で一

つでも思いあたれば要注

意。でも、歯周病の原因の歯垢を正しい



# 今月の健康

先生はいつも、ゆうるりとしたテンポで東中野銀座商店街を抜けて、診療所にこられる。90歳で現役の滋賀先生。昭和14年(1939年)医師生活に入り、兵隊にとられ軍医として残虐な戦争を体験、健友会での25年を含めて65年にわたる医師生活に、この3月終止符を打ち新たな人生を歩もうとされています。

誰もが先生のように元気で長生きしたい。その秘訣を伺うと、先生はさりとひと言「無理をしないということでしょうか」

先生はいつも、ゆうるりとしたテンポで東中野銀座商店街を抜けて、診療所にこられる。90歳で現役の滋賀先生。昭和14年(1939年)医師生活に入り、兵隊にとられ軍医として残虐な戦争を体験、健友会での25年を含めて65年にわたる医師生活に、この3月終止符を打ち新たな人生を歩もうとされています。

## いろいろ食べる

先生はいつも、ゆうるりとしたテンポで東中野銀座商店街を抜けて、診療所にこられる。90歳で現役の滋賀先生。昭和14年(1939年)医師生活に入り、兵隊にとられ軍医として残虐な戦争を体験、健友会での25年を含めて65年にわたる医師生活に、この3月終止符を打ち新たな人生を歩もうとされています。

## 食事で健康管理

次に、自己流体操。私が軍隊にいたとき海軍体操というのがあったんですね。それをもとに、私の流れにして体操している。これもう分からいかな。あとは、何もしていませんよ。

次に、自己流体操。私が軍隊にいたとき海軍体操というのがあったんですね。それをもとに、私の流れにして体操している。これもう分からいかな。あとは、何もしていませんよ。

## 自己流体操も必ず

まず朝自覚めたら、寝たまま、足で自転車こぎ運動10回、鉄の球を2つ持つて腕の運動を10回、腰倒しを左右10回ずつやります。起きたら乾布摩擦。両手両肩、胸、おなかの順に40回ほどこすります。時間にして5分とかからないんですよ。

## 朝自覚めたら運動

まず朝自覚めたら、寝たまま、足で自転車こぎ運動10回、鉄の球を2つ持つて腕の運動を10回、腰倒しを左右10回ずつやります。起きたら乾布摩擦。両手両肩、胸、おなかの順に40回ほどこすります。時間にして5分とかからないんですよ。

教えていた経験がありましてね。また、さしづめ

を教えていた経験がありましてね。また、さしづめ「無理をしないということでしょうか」



## 元気で長生きの秘訣

### 無理をしないこと

滋賀 秀正 医師(90)

ね、してくれている。野菜も必ずね。食事はとても大事なことですから、妻には感謝しています。感謝は食事だけじゃもちろんないけどね。

## 心の糧も大切に

食事のあと、妻と一緒に聖書を読みますね。最近は時間がかかるから、ちゃんと毎回読んでいる。日曜日には妻の運転で教会へ通っている。妻の感化も大きいにあるけれど、やはり戦争体験が心の中に色濃いから:それですね。日曜日には妻の運転で教会へ通っている。妻の感化も大きいにあるけれど、やはり戦争体験が心の中に色濃いから:それ

江古田沼袋診療所 03(3387)3424 中野区沼袋4-29-5					
月	火	水	木	金	土
午前	坂本(内) 中村	坂本(内) 安藤(循)	澤田(胃) 坂本(往)	☆藤尾(循)	松村(内)
午後	坂本(内) 中村	坂本(内)	休診	坂本(内) 石山(整)	-5:30まで

川島診療所 03(3372)4438 中野区弥生町3-27-11					
月	火	水	木	金	土
午前	澤田(内)	広瀬(内)	広瀬(内) 澤田(往)	☆小林(内)	澤田(胃) 乙黒(内) 坊内(循)
午後	澤田(内)	澤田(内) 広瀬(往)	休診	☆小林(内) 藤森(整)	☆深井(内) 澤田(往)
夜間					澤田(内)

城西診療所 03(3381)5105 中野区中野3-3-1					
月	火	水	木	金	土
午前	☆中根(内)	☆闇田(循)	☆中根(内)	☆中根(内)	柳沢
午後	☆中根(内)	☆中根(1-3往)	☆中根(1-3往)	☆中根(内)	☆中根(往)

やまと診療所 03(3339)5640 中野区大和町3-3-12					
月	火	水	木	金	土
午前	安藤(循)	安藤(循)	☆松本(内)	竹崎(消)	岡本(内)
午後	安藤(内)	☆板津(内)	休診	安藤(循)	安藤1-3(往)

桜山診療所 03(3369)0900 中野区東中野3-17-8					
月	火	水	木	金	土
午前	野田	前島	宮城	野田	新井(内)
午後	竹崎	野田(往)	野田	小瀬(往)	☆国保(奇数週)
夜間			竹崎		杉山(偶数週)

西荻窪診療所 03(3333)5434 杉並区西荻南4-2-7					
月	火	水	木	金	土
午前	☆辻	竹崎	伊藤(内)	☆辻	黒川(内)
午後	山科、☆辻(往)	☆辻(内)	休診	☆辻(往)	森
夜間	☆辻(内)	高岡(内)	休診	中西(内)	中西

天沼診療所 03(3393)1866 杉並区天沼3-27-7					
月	火	水	木	金	土
午前	關川(内)	石原(内)	竹崎(内)	☆芹澤(内)	☆藤井2-4(循)
午後	青木(内)	小川(内)	休診	☆藤井(内)	竹崎(内)
夜間	宮城(内)	竹崎(内)		中西(内)	

桃井診療所 03(3398)0723 杉並区荻窪5-13-2					
月	火	水	木	金	土
午前	川村	上岐(内)	上岐(内)	川村	☆石澤
午後	伊藤(内)	土岐(内)	休診	川村	小浜

\*月曜日及び金曜日の午後は午後3時から午後7時まで受付

## 外來診療表

休診・変更の場合がありますので、電話又は受付・掲示板でお確かめ下さい。

\*内は、週単位の診療と、特に専門としている疾患などです。  
※名前の前に☆印がついている医師は、女性の医師です。  
※通院が困難な場合、定期的な訪問診察(往診)を行っています。ご相談下さい。

中野共立診療所 中野区5-45-4 03(3386)7311(代) ご意見・苦情メール h_arai@kenyu-kai.or.jp (内科・眼科は予約制です。急患については随時お受けいたします。お近くの職員におたずねください。)					
月	火	水	木	金	土
午前	今泉 ☆藤井(循和)	☆中根(循和)	坂川、瀧口 占和(循和)	大山(循和)	安藤(循)
午後	伊藤	☆藤井	☆小林(循和) カマチ・アレギー	☆金子	伊藤(胃) 泉山(平成)
夜間	松永(呼吸) 今泉 菊島(消化) (当面代診)	伊藤(腎) 周川 ☆藤井(循和)	休診	杉山(循和)	広瀬(循和)
	長谷川			大塚(循和)	坂沢

月	火	水	木	金	土
午前	柘植(第1-3-5) 鈴木(第2-4) 中村(消化) (第3は休診)	安藤(循和			