

# 健友

大田黒公園・杉並区荻窪  
音楽評論家で、終戦直後のラヂオ放送「話の泉」の名解答者で知られた故大田黒元雄氏の屋敷跡。



菅井 巨・画

## 第9回 友の会まつりはじまるよ!!

歌あり  
笑あり  
感動あり



今年も参加手話ダンス「ももの会」入院患者さんへのボランティア風景

友の会まつりへの意欲を語る友の会事務局の高橋力さんは、「毎回友の会まつりを企画し、実施するときを考えるのは、何か一つ新しい企画などを会員の方々に提供したい。この友の会まつりで、新しいものが見えてくるような、新たな気持ちが続いていってほしい」と話しています。

### ますます腕を磨いて

手話ダンスサークル「ももの会」は病院の入院患者さん向けのボランティアで毎月一回腕前を披露しています。とても好評で、アンコールの声もか

演芸大会  
(サークル発表会)  
11月17日(水)  
12:30~16:30  
なかの芸能小劇場

仲間と舞台にたちませんか。

参加者募集中  
電話 3387-5888



去年のコーラス合同合唱の様子

### 5つの声と心を合わせて

毎回好評のコーラス合同発表。コーラスサークル(花水木(はなみずき)・チェリーコール・西荻診コーラス・やすらぎの会・かわしんコーラス)の5団体が一緒に練習をし迫力のあるステージを考え中です。

### 日頃鍛えたワザを披露

感動あり、笑顔あり、迫力あり、なんでもありのステージ。ちょっぴり感動したり、お友達の踊りにため息をついたり

### センス溢れる力作ぞろい

趣味の作品展は毎回、さまざまな作品が所狭しと並び飾られます。今年の目玉は平和の展示コーナーです。皆さんが感じ

## 趣味の作品展

10月26日(火)  
27日(水)

10:30~15:30

中野ゼロ西館  
美術ギャラリー

出展作品を受付中!  
電話 3387-5888



愛用のベレー帽に絵描き魂

三井 重義さん(88)  
杉並区西荻南在住



「絵をえ描ければいいと思って、これまで生きてこれたから。人生、不思議なものだ」と話すのは、三井重義さん88歳。商業絵画を生業とし、明日待子率

いる日本初の劇団「ムランルージュ」の背景画や、各地博覧会を手がけた。「売れない絵ばかり描いてきたよ、今も描いてるよ、売れない絵。孫の顔とかね」とにんまり。昔は一人で夏になるとバイクに乗り、全国各地をまわり、さまざまな場所で風景の写真をとり、絵に描いていたそうです。西荻窪診療所のデイケア室には、三井さんの描いた絵がカレンダーになって飾ってあります。(西荻窪診療所 窪田 麻美)

忙しいかもしれないかもしれませんが、必見です。ぜひ足を運んで聞いてみて下さい。 ている平和への思いや気持ちこそその展示コーナーの近くでおしゃべり出来るよう工夫する予定です。展示期間は2日間と短いと思うかもしれませんが、お友達の作品やお仲間の作品も見られる機会です。 職員・友の会会員のみならず、皆さまぜひ参加してみたいかがでしょうか。

## わたし

8月末東北は宮城県遠刈田温泉に中野から100人で行った。

「ここは本当の温泉です」と何度もいわれたが、果してそうかなとの疑念が心の片隅に残る。これでは効き目も半減だ。7月中旬、長野の白骨温泉で湯を濁らせるためクサリを使っていたことが発覚した。その後この類いの事件は各地に飛び火(新聞がいう)し、今や11県に及ぶという。なぜか東日本に多い。近くは埼玉、神奈川、静岡、山梨、群馬、栃木...。ひどいのは発電所の廃水を利用していたのもあったとか(大分)▼水道水を沸かしたお湯に喜んで入っていたかと思うとくやし▼ところで、温泉に行くところ、「入湯税」なるものを取られる。不当な表示をして客から預った金を旅館はどうするか。人に聞いたら納税するわけがないとのこと。これは誰もが納得出来ないだろう▼当該温泉ではキャンセルが相次いでいるというが当然だ。不正の代償は深刻だ。しかし間もなく人々の熱は冷める▼温泉地はそれ待つのでなく、何らかの手を打ち早く信頼を回復すべきである。何となくも温泉は多くの日本人の楽しみの一つなのである。(青)

# ひとりぼっちの高齢者をなくそう

## 高齢者大会に健友会から約30人が参加



全体会議の様子

9月15・16日と2日間にわたり、第18回高齢者大会が、千葉県で行われました。全国から9月15日の全体会参加は3084人、健友会の友の会・職員は合わせて約30人参加しました。

全国の仲間の思いや期待を胸にものすごい熱気のもと、オープニングはコーラスで始まり、お国紹介の「佐原ばやし」や宝井琴桜さんの講演など様々な催しがありました。講演では「とても元気ながらも元気がもたらえた。とてもよかった」という感想が寄せられました。

自然の宝庫三番瀬と谷津干潟の移動分科会に参加して

共立友の会 榎本博



佐原ばやしの様子

せられています。夜の交流会も活発に行われ、「囲碁のゆうべ」「うたごえ酒場」など、参加者同士が知り合いになる企画が多数用意されています。

16日の移動分科会に参加された感想を寄せていただきます。

江戸時代から三番瀬と呼ばれ、魚介類の豊富な海域ですが、乱開発によって90%以上が埋め立てられ、いまでは東京湾に残された貴重な自然です。

干潟は、潮の干潮と共に呼吸し、酸素を生産し、たくさんの生き物を育てています。関東のアユもここで育っています。

現在でもアサリ漁やノリ養殖、スズキ漁など漁業が営まれています。冬

季節はたくさん渡り鳥が冬を越しています。「生命のゆりかご」で「生き物みんなにとっ

ここで育っています。季節はたくさん渡り鳥が冬を越しています。「生命のゆりかご」で「生き物みんなにとっ

ここで育っています。季節はたくさん渡り鳥が冬を越しています。「生命のゆりかご」で「生き物みんなにとっ

ここで育っています。季節はたくさん渡り鳥が冬を越しています。「生命のゆりかご」で「生き物みんなにとっ

# 憲法と暮らし

シリーズ⑥



## 環境権新設への矛盾

代々木総合法律事務所 弁護士 渡部照子

この8月、ドイツに行きました。広く延々と続く大地に点々として巨大な風車群があります。原発廃止にむけ風力発電に切りかえて

います。憲法改正を目指す人々の中には、9条改定と共に環境権を新設することを主張する人もいます。世論調査でも、憲法改正賛成理由として環境権新設を

あ

げの方々がいます。確かに憲法には環境権の規定はありません。しかし、昭和30年代以降の高度経済成長は日本列島を「公害列島」に変え、その結果、

イタイイタイ病、喘息などの病気になった患者さんが、病気に苦し

みながら長期の裁判を闘いました。そのような闘いの中で「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」(憲法25条)や個人の尊厳、

幸福追求権(13条)などを根拠に環境権が認められるようになりま

した。戦争をする国を目指し、あるいは原発を推進しながら他方で、環境権新設を主張すること

は矛盾していると思いませんか。

# 職場訪問

中野共立病院 診療情報室の巻



カルテの情報を入力中

診療情報室は民家1軒が当てられ、整理されたカルテがぎっしり並んでいます。ドアを開くと右手に狭い空間があり、2人の女性が働いています。入院患者さんが退院し

## 重要なカルテ管理

主任の田中麻紀さんは診療情報管理士の有資格者です。日本ではまだ国家資格にはなっていませんが、医療にかかわる訴訟が多く、カルテの精度度が要求されるアメリカでは、国家資格になっており、配置される人数も多いとのこと。日本でもカルテ開示が普通のことになり、薬害エイズなどの問題も起こり、カルテ管理の重要性が認識されるようになったといえます。入院患者さん一人3000円の診療録管理体加算



女性2名で働いています(右が田中さん)

て貴重な海の自然を将来にわたって保存していくために、ラムサール条約の登録が求められています。参加してきました。

社会的ステイタスや人格とまで同一視する結果、盛んに歯列矯正をします。ところが、歯列矯正をするはずのないアフリカやヒマラヤで素朴に暮らす人々の歯並びが(テレビで見ると)一様に美しく立派なので

す。こうなるともはや文明論?です。そうです。我々は行き過ぎています。則ち、この問題を解決するためには一本

# 耳よりな歯の話

川島診療所歯科 永江陽

## 『歯並び』について考えよう

暑い夏のオリンピックは、日本人選手のメダルラッシュでした。実は、歯科技工士の私にとって最も印象的だったのは、日本人選手達のあまの歯並びの悪さでした。テレビタレントさんにも相当な歯並びの方が

多く目に付きます。日本人の若者の歯並びの悪さは、「小顔」とやらの流行で一層ひどくなってきたようです。発育不全の小さな顎に栄養十分の大きな歯が並びきれない結果なのです。悪い歯並びは、虫歯や歯周病や顎関



# さんぽ道ば

桜山診療所友の会  
佐藤 あや子(88)



さんぽは楽しいです。歩くこと沢山の出会いがあります。

毎朝4時40分にスタートして1時間〜1時間半歩きます。コースは中野区から新宿区にまたがり、山手通りを抜け、神田川沿い、小滝橋や水川神社の辺りまで歩きます。四季折々の花が神田川沿いに咲き、今の季節はサルズベリ。歩き初めて17年、今は風がとても気持ちいいです。



神田川



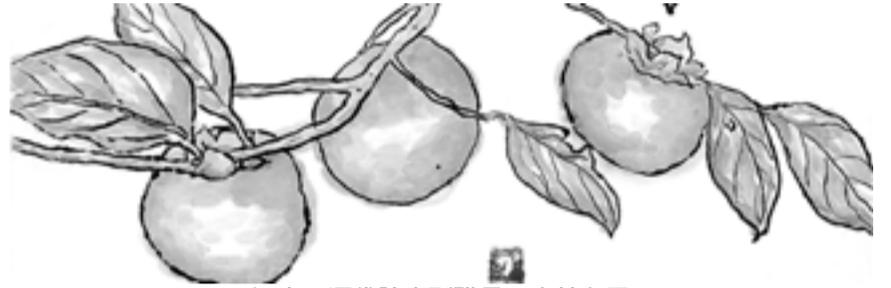
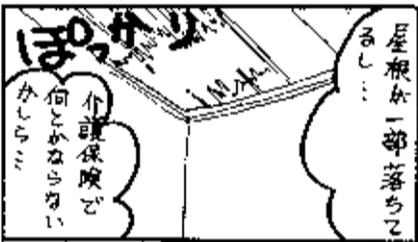
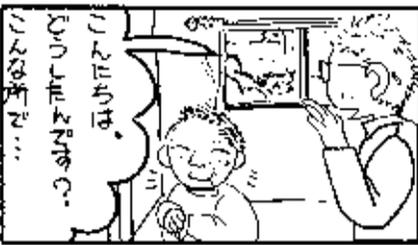
さんぽコースの地図

見た目が60代の佐藤さん若さの秘訣は、人との出会いなのでしょ。か。そんな出会いを皆さんも歩いて味わってみたいかがですか。

(編集部)

連載まんが 第24回

## コシマルコ



江古田沼袋診療所職員 小林和子

## ひるば

健友会友の会 FAX3387-5888



「痴呆にならないうための」  
桃井診療所友の会

好評の健康講座。今回は、「痴呆にならないために」を33人の参加で行いました。講師はドクター落語で知られている芝病院名誉院長・稲垣元博先生。痴呆と物忘れの違いや、健康づくりや趣味を生かすに役立つ話を自身の経験を通じて話してくださいました。

講師 稲垣元博先生

芝病院名誉院長・稲垣元博先生。痴呆と物忘れの違いや、健康づくりや趣味を生かすに役立つ話を自身の経験を通じて話してくださいました。

## 俳句

中野区南台在住

鈴木 梅子(94)

夢の後アテネの聖地月さやか  
台風のつめ跡悲惨西日本  
健友に俳句掲載爽かなり

## 水墨画

中野区中央在住

岡田誠夫



## 心に残る映画

### 『青い山脈』

共立友の会 佐藤 雄一



今井正は35年帝大中退、JOSTAの助監督でデビュー。青い山脈は石坂洋次郎の初の朝日監督今井正・脚本井出俊郎・撮影中井朝一・キャスト原節子・杉葉子・龍崎一郎・若山セツ子・藤原釜足。



原節子・杉葉子・龍崎一郎・若山セツ子・藤原釜足

## 心痛む残留孤児の話

ぬましん友の会

8月25日。中国残留孤児3名を迎え40人が参加されました。孤児になった悲惨な人生の話に心が痛んだ。名前が3回変えられ自殺の心境になる。祖国日本の生活は現在苦しく深刻な状況。戦争は人の希望や夢を奪う最悪の行為だ。政府は他国に軍隊を送り戦争ができるよう憲法改悪の動きに参加者は許さないと怒った。

## 健友何回も読みました

中野区弥生町在住

宮崎 清

前号ひろばの大竹三千子さんの記事に誤りがありました。西条ハナ↓西条八十



ぬましん平和納涼の様子

島診の2階で、電気マッサージを受けたいですが、体重を減らすよう澤田先生からいわれます。頑張ります。

## 2004年各診療所秋の友の会旅行

友の会名	ひにち	場所	値段	申し込み締切	特徴や見所などあれば
中野共立友の会 電話3386-7311	10月11日(月) ~13日(水)	西伊豆 宇久須温泉	33000円	10月7日まで	花と癒しの旅 洋らん・バラベコニア見学と伊豆唯一の檜風呂
城診友の会 電話3381-5105	10月26日(火)	西万温泉方面	6900円	定員になり次第(40名)	菅園光のきき酒・水澤寺・水澤観音見学・西万温泉入浴
やまと診友の会 電話3339-5640	11月9日(火) ~10日(水)	伊豆方面で検討中	25000円前後		詳しくはまだ決定していません。
桜山友の会 電話3369-0900	11月19日(金)	箱根 仙石原方面	7500円	11月10日まで(定員40名)	アサヒビールの工場見学や新型ゴンドラロープウェイで大涌谷へ
天沼・西萩合同 電話3393-1866 電話3333-5434	11月21日(日) ~22日(月)	湯西川温泉	20000円	11月12日まで	織王峠・平家の里などを見学 湯西川温泉でゆったりと
桃井診友の会 電話3398-0723	10月17日(日)	長瀬と秩父	8500円	10月7日まで	しいたけ狩り・ぶどう狩りと流しそうめん・バーベキュー食べ放題

## 心に残る名場面



撮影が始まりクラシックな飛行機と戦車だけと云う東宝大争議で中断、藤本プロデューサーが独立

し東宝と提携して撮影を続行49年に完成。主題曲は西条八十作詞・服部良一作曲で封切り前より売出し、爆発的ヒットになった。物語は一通の恋文が学園に波紋を投げるが感動さわやかな青春物。何よりも美しい原節子、若々しい池部良、新人杉葉子の初々しさ。今井正は戦後レッドパーシを受賞、作品の傾向も多様化してゆくと、青い山脈は戦後の国民に本場の娯楽を提供したと言えよう。49年ベストテン第2位 都民映画コンクール受賞

# 今月の健康

転ぶ問題の一つは外傷や骨折で、転倒の10〜15%に起こります。骨折は内閣府調査では転倒の15%、6人に1人が骨折します。東京消防庁98年ま

転倒6人に1人が骨折

2001年内閣府の調査では60歳以上で1年間に転んだ方は13%、高齢者ほど多く80〜84歳で21%でした。同年東京都生活文化局調査では65歳以上で1年間に1回以上転んだ方は41%、転んで怪我をしたのは21%です。東京消防庁の救急車は3割強が高齢者で、その割合は年々増加し、高齢者の3〜4割が転倒です。家庭内事故では4割が高齢者で、7割が居室、1割程度が階段、廊下、庭の順です。桃井診療所で自治体健診時アンケートに協力戴いた65才以上の方は17%が1年間に転倒し、骨折は13%でした。

高齢者は家の中で転ぶ



## 転ばぬ先の杖

中野共立診療所 伊藤浩一 医師

6割が転倒の恐怖を感じ外出しなくなったりします。転倒後症候群といいますが、転倒後に入院した方は重症になり易いです。

転倒にはわけがある

滑ったりして偶然転ぶと考えがちですが、転倒には理由があります。2回目以後に転ぶ時45%が1回目と同じ行動で転

とめによると転倒の28%に骨折を合併。体重が軽い方や骨粗鬆症の方は骨折し易いです。また転倒後身体機能が低下し介護施設入所が3倍多いという報告もあります。更に転倒の恐怖を感じる問題があり、転倒した方の3

び、22%が同じ環境で転ぶという報告もあり、同じ状況で同じように転びます。

危険因子の一つは身体的要因です。過去の転倒、安定剤や向精神薬、内服薬の数などが影響します。歩幅、歩く速度、アップ&ゴー試験、継足歩行、手足の筋力、手伸ばし試験等の結果で原因がわかります。高齢者の5割は腰や膝など慢性疼痛があり、3人に1人は歩行やバランス障害があり転倒につながります。もう一つは環境要因で、転倒の3〜5割が環境です。廊下の照明を明るくする、手すりをつける、カーペットの段差をなくす、杖など補助器具を使うなどで転びにくくなります。

運動が転倒に有効

転倒は作業療法士の家庭訪問で転倒が減ります。滑り止めマット、靴の選択、床の照明等も効果的です。

また運動も転倒を減らします。有効性が確立しているのは太極拳で、筋力低下とバランスの訓練になります。球技をしていた方は転倒が少ないという報告もあります。内臓の病気で例える

と、転倒は狭心症で、骨折が心筋梗塞と言えます。転ぶことは重大な出来事とはなかなか考えませんが、転倒の帰結をみるととても重大で、原因を明らかにして予防すべきです。

### 外来診療表

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病などです。  
 ※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、定期的な訪問診療(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	
内科	午前	今泉 ☆藤井(腫瘍科)	☆中根(血液) ☆小林(膠原病・ 竹マチ・アレルギー) 齊藤 牛岡	黒川 菊島 山口 (10時~)	大山(循環器) ☆藤井(腫瘍科) ☆金子	安藤(循環器) 南(内分泌) ☆金子 堀沢 川村(皮膚)	伊藤(腎)(第2・4) 広瀬(腫瘍)(第4) 石山(呼吸器) ☆藤井(腫瘍)(皮膚科) 古和(神経内科) 山口(第2・4)
	新患	伊藤	☆藤井	☆辻	☆小林	高津	新井
	午後	松永(呼吸器) 今泉 瀧口 ☆長谷川	伊藤(腎) 黒川 ☆藤井(腫瘍科)	休診	☆廣野 豊永(呼吸器) 大塚(循環器) 大山(循環器) ☆藤尾(腫瘍科)	広瀬(腫瘍科) 堀沢 山田	休診
夜間	柘植 (第1・3・5) 鈴木 (第2・4)	休診	安藤(循環器) 松永(呼吸器) (第4は休診)	休診	☆藤井 齊藤 山本頼正	休診	
外科	午前	山本	澤田	五市 山口(10時) 久島(10時~)	高橋	山本	外科医が 交代で診察
	夜間	休診	休診	外科医が 交代で診察	休診	休診	休診
整形外科	(9:30開始) 宮崎	北濱	古賀	滝田	丸山 (~10時30分 まで受付)	高橋誠	
眼科	(2時開始) 阿川	(2時開始) ☆進藤	休診	(2時開始) 石山	(2時開始) 大谷	休診	
皮膚科	午後 休診	(2時開始) ☆吉田	休診	(2時開始) 西尾	休診	休診	

※休診の時間帯で、急患の方は中野共立病院で受診できます。  
 ※「診療予約」は内科センター 3386-7311(内線321)でおとりいたします。  
 ※「予約」はあくまでおよその目安です、場合によりお待たせすることがあります。また診療単位により待ち時間が異なりますことをあらかじめご了承下さい。

### 川島診療所

☎ 03(3373)2741 中野区弥生町3-27-11

	月	火	水	木	金	土
午前	近藤 ☆佐藤	☆佐藤	☆佐藤 近藤(往)	近藤(第1・3) ☆佐藤	☆佐藤	近藤(第1・3) ☆佐藤(第2・4)
午後	近藤(往) ☆佐藤	☆佐藤 近藤(往)	☆佐藤 近藤(往)	近藤(往)(第1・3) ☆佐藤	☆佐藤 近藤(往)	
夜間		近藤 17:30-19:30 (注:予約時間です)			近藤 17:30-19:30 (注:予約時間です)	

### 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	岡本(内)	坂本(内)	安藤(循)	澤田(胃) 坂本(往)	☆磯尾(糖)	松村(内)
午後	坂本(内)	坂本(内)	休診	坂本(内) 小濱(往)	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)	前島(内)	澤田(胃) 坊内(糖)	乙黒(内) 澤田(隔往)
午後	澤田(内)	澤田(内) 広瀬(往)	休診	今野(内) 藤森(整)	廣野(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)	☆園田(糖)	☆中根(内)	☆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)	
夜間			☆中根(内) 田代1-3(漢)			

### 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) 富岡(整)	☆松本(内)	竹崎(消) 安藤(往)	坂本(内)	和合 安藤1-3(往)
午後	久保田 安藤(往)	☆和泉(内)	休診	安藤(循)	安藤(循)	
夜間				館野(内)		

### 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(内) 竹崎(消)	前島(内・循)	宮城(整・内) 野田(往)	野田(内) 小濱(往)	新井(内・糖)	土屋(内)
午後	中江(内) 野田(往)	安藤(循)	休診	竹崎(内・消)	野田(内)	
夜間					竹崎	

### 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)	森
午後	石川(調/5まで) ☆辻(往)☆藤田(漢)	☆辻 富岡(整)	休診	☆辻 中西(往)	☆辻(往) 新井(内)	中西
夜間				中西(内小)		

### 天沼診療所

☎ 03(3393)1866 杉並区天沼3-27-7

	月	火	水	木	金	土
午前	黒川(内)	中村(内循)	竹崎(内消)	森(内消)	☆遠藤(内) 竹崎(往)	☆藤井2-4(糖) 竹崎1-3-5
午後	青山(内) 宮城(整)	小川(内) 竹崎(往)	休診	☆藤井(内糖)	竹崎(内消)	
夜間		竹崎(内消)				

### 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 (~11:30)	上岐	上岐 川村(往)	川村	山田	小浜
午後	伊藤	土岐 川村(往)	休診	川村	小浜	
夜間	※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					