



中野サンプラザ
共立病院の4階病棟談話
室から早く退院したい気持
の中でのスケッチ。

健友

第35号 2005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/

新病院への 思いふくらむ

代々木病院見学



お礼のあいさつをするのは
健友会友の会伊藤賢二副会長



代々木病院の建物と案内地図

大葉事務長は「健友会
から代々木病院に職員を
受け入れています。医療
の質の向上や職員の研修
・医療技術の向上などの
面でもお互いますます協
力して前進させていきま
す」と話していました。

見学中に、中野共立病
院外科の山本英司先生、
看護師の原田絵さん、慶
長のり子さん、放射線技
師の高野光伸さんなどがお
なじみの笑顔にも出会え
ました。

「診察の順番が出る機
械、中野共立にもあった
らしいのに」といろいろ
な感想がでました。

「中野共立の知っ
てる職員がたくさん働い
ていて安心したわ。知り
合いがいる」と違うわね

「おまかせ

すね」「中野共立の知っ
てる職員がたくさん働い
ていて安心したわ。知り
合いがいる」と違うわね



山本英司先生が
代々木の副院長
本英司先生は代々木病院
で副院長に就任していま
す。私たち見学者を出迎
えて「気軽に代々木病院
に来てください」といって
くれました。

中野共立病院外科の山
本英司先生は代々木病院
で副院長に就任していま
す。私たち見学者を出迎
えて「気軽に代々木病院
に来てください」といって
くれました。



健康管理室で説明を聞く



明るく清潔な院内に感嘆

「健友」発行についてのお願い

いつも「健友」をご愛読いただきましてありがとうございます。
3月で病棟が閉鎖され、いよいよ新しい中野共立病院の2006年10月開院めざして、建設事業が進行しています。

この病院のない1年半あまりの期間、「健友」を隔月発行に切り替えております。また、病院建設状況などをお知らせするこどと、手配り体制の維持のため、「健友」を発行しない月に、「健友会ニュース」のような手作りの新聞を発行する予定です。

読者のみなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

菅井 亘・画

医学者の会が発足し、地域では「九条の会・中野」「9条の会・杉並」が発足し、職員や友の会会員が参加しています▼「九条の会・中野」の発足記念講演は3月10日に行われ600人以上の人たちが参加、「9条の会・杉並」も4月1日に講演会を開催し830人の方々が参加し成功しました▼九条の会の集会・講演会には主催者自身が驚くほど、多くの人が参加しています。平和憲法といわれる日本国憲法の最も大切な「9条を守ろう」という国民の気持ちで改定賛成だそうです。古くなったから、時代にあったように、等のもっともらしい理由が言られていますが、改憲勢力のねらいは明確です。アメリカの世界戦略のもとで戦争ができることが多い国に対するためです。この本当のねらいを多くの人に知らせることがいま大切になります▼健友会の職員や友の会会員で「9条の会・健友」(仮称)を発足させ、9条の大切さを学習しながら憲法を守る運動を推進せましょう。(入)

連載まんが 第31回

コジスルコ 走れ！ 調問看護師



年1回は区民健診を受けましょう！

各診療所では中野・杉並の区民健診をおこなっています。

中野区 35歳以上の方

期間 1月～6月生まれ
5月6日～8月31日
7月～12月生まれ
8月1日～11月30日
費用 400円
(大腸がん検診含む)

杉並区 30歳以上の方

期間 誕生月の1日～末日
(ただし、誕生月に受診できなかった場合は誕生月の翌々月まで)

費用 無料

(大腸がん検診含む)

中野区・杉並区では各種がん検診を有料でおこなっています。

申し込み方法や各種がん検診についての詳細は、各診療所の窓口担当又は

中野区 区民健診担当

電話 03-3228-5599

杉並区保健所健康推進課

電話 03-3391-1015

までお問い合わせ下さい。

平和を守るために憲法がある

学生時代、広島、長崎の原爆資料館に足を運んだことがあります。戦争の体験のない私にも、一度と戦争を繰り返してならないと痛感した場所とあります。

平和守り続け

第二次世界大戦終戦から60年が経過し、戦争を知る世代が減少して、これから今まで以上に平和について考えなければいけなくなっています。

平和を考える上での基本となるのは、憲法9条です。憲法9条を大切にして平和を考えなければならないと思います。

憲法を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

基本は憲法9条

- ①代々木病院・東葛病院
- ②富山医科大学
- ③細谷 幸司(35)
- ④氏名・年令

新入職員も一言

将来の平和に

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

憲法を守り伝え

- ①大田病院
- ②河北総合病院看護学校
- ③篠原 優子(21)

社会に目を向け

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

平和だからこそ

- ①大田診療所
- ②専門学校
- ③小仁所 麻子(25)

踏ん張って守る

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

戦争は絶対いけません

- ①東京健康病院
- ②東京女子医科大学
- ③笛本 澄子(22)

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

省なれば隊が軍に変わるのか

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

憲法の誓いし「平和」を壊しゆくのみ

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

教科書の戦争美化靖国詣で

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

戦争の歴史認識誤る人々

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

憲法の誓いし「平和」を壊しゆくのみ

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演説より)健友会の職員や友の会会員、「九条の会・健友会(仮称)」発定の動きもあります。

中国の想いは無法なれどわれは憂う

- ①中野区西荻北 鈴木 梅子(44)
- ②中野区野方3丁目 遠山 弥生
- ③大島 克弘

「わたくしらの意志や意見を動脈硬化のようにとどめておかず、それまでの場所で勉強して、人からへだんたんの人数を増やし、人の心の壁を作り憲法9条を読みます」(澤地久枝さんの演

先づ8つの学会が合
世を騒がす「メタボリック・シンドローム」

精神的にも生活の質を下
げてしまう原因です。
「認知症」など肉体的・
発作や再入院、麻痺や
かすのが減る)に伴い、
今や死因のトップです
を増える量が増え、体を動
かすのが減る)に伴い、
し、わざらうとその後の
病気は心臓(狭心症や心
筋梗塞など)や脳梗塞、
そして「閉塞性動脈硬
化」のことです。

生活習慣の変化(脂肪
を増す)で、体を動かす
がたまり、血管の壁を傷
つけ、血の固まり(血栓)
を作りやすくなり、血の
流れを妨げる、あるいは
詰まらせるというのが成
り立ちます。

特に問題になっている
病気は心臓(狭心症や心
筋梗塞など)や脳梗塞、
そして「閉塞性動脈硬
化」のことがあります。
人間の体に余すところ
なくはりめぐらされた血
管の壁の内部に「コレス
テロール」つまりあぶら
がたまり、血管の壁を傷
つけ、血の固まり(血栓)
を作りやすくなり、血の
流れを妨げる、あるいは
詰まらせるというのが成
り立ちます。

「メタボリック・シンドローム」とは「動脈硬
化」のことです。「動脈硬
化」は日常的に耳にする医療用語です
が、その本態は?

日本で増えている 動脈硬化の病気

今月の 健康

同で「メタボリック・シンドローム」つまりこの「動脈硬化」を引き起こしてくる危険が高い人たちの基準を発表しました。にわかに世を騒がすようになりましたわけです。

あるいはHDLコレステロール40mg/dl以下(上と下いずれかひとつでも)。(上と下いずれかひとつでも)。



しのびによる影① ～メタボリック・シンドローム～

中野共立診療所副所長 藤井仁美医師

「ちょっとだけ異常」値の複合体

まずは①を満たす人が
では、あなたも立派な「メタボリック・シンドローム」です。

では、あなたはちょっと
くらいのわざかな異常の
寄せ集めなのです。私たち医師もこれらの
健康診断などのデータの
見方を変えることを迫ら
れてています。「ちょっと
高いだけだから、まだ大
丈夫」ではなく、「いくつ
〇〇ですね」と言われる
ようになります。

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 岡川 ☆盛口	☆中根(直通) ☆小林(直通) ☆マチアルギー 齊藤 ☆盛口	黒川	大山(直通) ☆藤井(直通)	安藤(直通) 南(甲斐屋) ☆金子 塙沢 川村(直通) 山田(直通)	伊藤(第1・3) 松永(直通) 高津 新井
	伊藤	☆藤井	☆辻	☆小林	高津	新井
午後	松永(直通) 今泉 ☆長谷川 ☆盛口	伊藤(腎) 黒川 ☆藤井(直通) ☆盛口(直通)	休診	☆廣野 豊永(直通) 大塚(直通) ☆藤尾(直通)	塙沢 山田(直通) ☆金子	休診
	柘植 (第1・3・5) 鈴木 (第2・4)	休診	安藤(直通) 松永(直通) (第3は休診) 山本頼正	☆藤井 齊藤	☆藤井 齊藤	休診
夜間	山本	五日市	石神(直通)	高橋	山本	外科医が交代で診察
夜間	休診	休診	休診	休診	休診	休診
午前	(9:30開始) 友利	北浦	白澤 (9:30開始)	中島	丸山 (~10時30分 まで受付)	☆星野
午後	(2時間開始) 大谷	(2時間開始) 坪井	休診	(2時間開始) ☆山下	(2時間開始) 石山	休診
午後	休診	(2時間開始) ☆山田	休診	(2時間開始) ☆渡辺	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、場合によりお待ちせすることあります。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	☆佐藤	☆佐藤	☆佐藤 近藤(住)	☆佐藤	☆佐藤 近藤(第1・3) ☆佐藤(第2・4)	
午後	☆佐藤	☆佐藤 近藤(住)	☆佐藤	☆佐藤 近藤(住)		
夜間		五時半-15:30 (注:予算時間です)		五時半-15:30 (注:予算時間です)		

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	坂本(内)	坂本(内)	安藤(直)	澤田(胃) 坂本(住)	☆井原(糖) 近森(内)
午後	坂本(内)	坂本(内)		坂本(内) 小瀬(住)	坂本(内) 石山(整)は 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)	澤田(内)	☆並木(内) 澤田(住)	村井(内)	澤田(胃) 坊内(糖)
午後	澤田(内)	澤田(内)	休診	今野(内) 藤森(整)	廣野(内) 澤田(住)
夜間					澤田(内)

西西診療所

03(3381)5105

中野区中野3-3-1

月	火	水	木	金	土
午前	☆中根(内)	☆闇田(糖)	☆中根(内)	☆中根(内)	柳沢
午後	☆中根(内)	☆中根(内)	休診	☆中根(内)	☆中根(住)
夜間			☆中根(内)		

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(直)	安藤(直)	☆松本(内)	竹崎(消) 安藤(住)	☆難原(内)
午後	久保田 安藤(住)	☆小黒(内)	安藤(直) (11日~)	安藤(直)	
夜間			船野(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)	前島(内・糖)	宮城(整・内)	野田(内)	新井(内・糖)
午後	中江(内)	安藤(直)	休診	竹崎(内・消)	土屋(内)
夜間				竹崎	

西荻窓診療所

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	☆辻	松下
午後	中西(内) ☆辻(住)	富岡(整)	体診	☆辻 中西(住)	新井
夜間				中西(内小)	

大沼診療所

03(3393)1866

杉並区天沼3-27-7

月	火	水	木	金	土
午前	周川(内)	中村(内)	竹崎(内消)	川久保(内消)	☆笠井(内) 竹崎(住)
午後	青山(内)	宮城(整)	小川(内) 竹崎(住)	☆藤井(内糖)	竹崎(内消)
夜間			竹崎(内消)		

桃井診療所

03(3398)0723

杉並区荻窓5-13-2