

募集

医師  
看護師  
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

# 健友

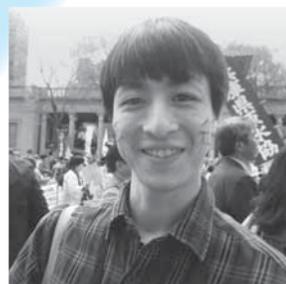
けんゆう

## 核兵器のない世界求めて

### ～平和アピール in ニューヨーク～

5年に一度開催されるNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議が5月に国連本部で開かれました。

これに先だって、4月25日から30日までニューヨークで平和アピール行動が実施されました。熱気溢れる1週間の取り組みについて、健友会・東医研から代表参加した、中野共立病院医療サービス課の牧野大志さんの報告を紹介します。



頭に「平和」と書いてアピールする牧野さん



路上で「核兵器廃絶」を墨で書きパフォーマンスをしながら署名の訴えを行いました。

#### 平和を願う 一万人パレード

反核平和を求める世界



「核兵器のない世界を」と一万人パレード

中の人びとが、5月の国際会議に期待したのは、核兵器全面廃絶に向けて交渉をスタートさせることです。これを後押しし、最も印象的な思い出は、公園に繰り出して少人数の班で行った署名活動です。米国では請願署名は一般的ではないと聞いていたのですが、勇気を出して実際に声をかけてみると無視して通り過ぎる人は少なく、署名をする、しないは別としてほとんどの人が耳を傾けてくれました。難しい言

日本からは633万筆の核廃絶署名を国連へ提出しました。この中には、健友会も加入する中野原水協が4年以上にわたって集めてきた約1万5000筆も含まれています。

#### 勇気を出して 署名を訴える

米国の医療者や青年労働組合員と交流する機会もありました。医療・福祉サービスの高負担や若者の貧困など、日本で直面している問題は具体的な部分で米国と共通していることを知りました。

#### 直面している問題は 同じ

葉を使わなくても平和への思いは通じあう、感動的な体験でした。

#### 人道的なアプローチ

5月22日、約1カ月にわたったNPT再検討会議は最終文書を採択できないまま閉幕しました。しかし、議論の中では核兵器の非人道性が強調され、核保有国を含め、全面廃絶に向けたプロセス作りについても真正面からの努力がされたようです。

#### 戦争に反対する一人 として

一人ひとりの命を支える医療者に訴え安全と平和の追求が続けられていること、市民レベルでの国際交流が強まっていることを肌で実感しました。



セントラルパークで「We say no to nuclear weapons」と英語で署名のお願いをする牧野さん



一緒に参加した、中野原水協事務局長金子恵美子さん(右から2人目)。手には、ウロコにびっしり平和・反核を願う日本からのメッセージが書かれた鯉のぼりが。

### 頼られる薬剤師を目指して

青葉調剤薬局 薬剤師 南部聖弥(26歳)

今年4月に入職した南部さんは、東医研の青葉調剤薬局で先輩の指導を受けながら調剤業務に就いています。

東医研との出会いは大5年の時。「約2カ月の長期実務実習の時、中野共立病院の院内薬局で実習させてもらい、熱心に指導してもらいました。その時に「患者さんは入院している間だけでなく、外来に来る人や在宅の人までみられるようにならないと。そのためには患者さんの生活をみないといけない」と教

わったことが心に残っています」

趣味はテニスで、中学時代は軟式をやりました。高校から硬式をやっています。



「人」が心に残っています

今年4月に入職した南部さんは、東医研の青葉調剤薬局で先輩の指導を受けながら調剤業務に就いています。



今年の新入職員。手前から南部聖弥さん、新井啓介さん、若槻優貴さん

### わたし

新聞に載っていた時事川柳「憲法を無視して約東上機嫌」(5月19日東京)。「戦争立法」をまだ国会に上程してもいけないのに、アメリカに約束してきた安倍首相のへつらいぶりを風刺したもの▼今年には終戦70年目、もういい加減過去を清算すべきだ。この点でドイツがとっている姿勢と大きな違いがある。アジアの諸国に多大な迷惑をかけたことを侵略戦争と認めることができないのが政治家を持つのは、誠に恥ずかしい▼少し前だがこういう投票もあった。国民学校3年生のとき「あたらしい憲法のはなし」で勉強したというのである。大人も子どもも戦争を反省し、新しい日本を作ろうと真剣だったのである。ところが今の政治はどうだと嘆いている。同感である▼そのテキストは昭和22(1947)年当時の文部省が作ったもので、憲法を述べているのだから漢字(しかも旧漢字)が並んでいる。政教では共産党の名もある。そして、民主主義を基本にしてこの憲法は作られたと明記してある。小学生にもわかるように▼戦後70年という節目の年、今こそ戦争NO!の声を大きく上げようではないか。(青)



中野・杉並健康友の会では、歩こう会やセラバン・ころぼん体操などで楽しく運動を行っています。写真は柴又の土手を歩く城西診療所健康友の会。



# 健康で長生きするため 健康診断を上手に利用しましょう

中野共立病院付属健診センター  
保健師 小田嶋 理恵子

「元気で長生き」を実現するには定期的な健康診断で自分の健康状態を知ることが、健康的な食習慣や運動習慣で健康寿命を延ばすことが鍵になります。第2弾は運動習慣について、小田嶋さんにお聞きしました。

## 継続は力なり

「身体活動」とは、家事・通勤・労働などの「生活活動」と、スポーツやエクササイズなどの「運動」を合わせたものです。忙しくて運動ができません。日常生活の中で身体活動量を増やせば健康づくりとして十分な活動ができます。

## 運動をしないほうがよいときは？

防にも役立ちます。特に高齢者は、膝や足腰などが衰えるロコモティブシンドローム(※)をはじめとする要介護状態の予防になります。

防にも役立ちます。

健康を維持し、楽しい生活を送りましょう。

※ロコモティブシンドローム……骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、寝たきりや要介護になるリスクの高い状態のことをいいます。



桃井健康友の会の高尾山ハイキング。

## からだを動かすと健康になるの？

からだを動かすことによって、心肺機能の健康・代謝機能の健康・骨の健康・こころの健康を維持できます。また、生活習慣病を予防する効果があり、死亡のリスクを下げる効果があります。

気分転換やストレス解消、うつ予防、認知症予防

## 自宅でできる運動

わきわき外に出なくても、自宅でできる運動があります。右下の図を参照してください。

「継続は力なり」。小さな運動でも毎日コツコツ運動することで健康維持の助け

## 6月から区民健診が始まっています

身近な区民健診や東京土建健診・協会けんぽ健診などで自分の健康状態を知ろう

- 区民健診は、基本健診とがん検診に分けられます。基本健診はおもに高血圧、糖尿病、高脂血症など内科の病気を調べます。がん検診は、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんなどの検査を行っています。
  - ★注意 各自治体により受診日程や内容・受診対象者(年齢)などが違ってきます。
- 詳しいお問い合わせは、各自治体や保険組合をお願いします。

## レンジでチン 簡単料理

### 手作り牛丼

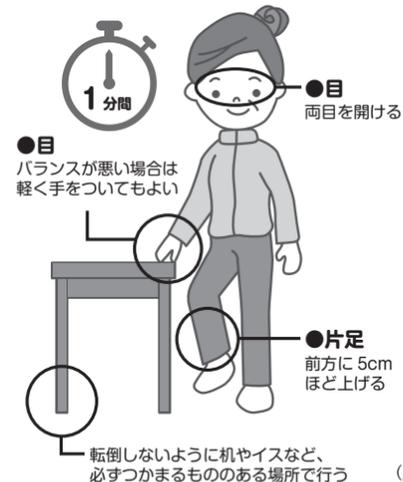
- 材料 (1人分)  
(エネルギー 310kcal たん白質 7.2g 塩分 1.5g)
- 牛肉ばらこま切れ……………50g
  - 玉ねぎ……………100g (中玉半分)
  - めんつゆ (濃厚タイプ) ……適量 (大さじ1程度)
  - ご飯……………適量



### ●作り方

- ①玉ねぎはうす切りにする。
  - ②牛肉に麺つゆをまぜておく。
  - ③耐熱容器に玉ねぎをしき、その上に味付けした牛肉をのせる。
  - ④ラップまたはふたをしてレンジで加熱 (2分～3分)
  - ⑤かき混ぜて、味をなじませる。
  - ⑥ご飯にのせる。
  - ⑦お好みで七味唐辛子、紅しょうが、ねぎをのせる。
- \*野菜から水分がでるので、めんつゆは濃いめがお勧め。濃い場合は、水で薄める。  
\*溶いた卵を流し入れて再度加熱すれば、卵とじに。(管理栄養士 櫻井清美さん提供)

## 開眼“片足立ち”運動



- ①腰ほどの高さの机に片手をつき、片脚を前方に5cmほどあげます。両目は開けたままです。
- ②片脚1分間ずつを、朝昼晩3回繰り返します。

右足立ちで1分間  
+  
左足立ちで1分間 = 1日分  
×  
朝昼晩3回繰り返す

\*片足立ちは両足立ちに比べて、2.75倍の負荷がかかるそうです。継続は力なり！毎日続けてみましょう。

(厚生労働省 2006.8.29 記事、坂本桂三、整形外科学より)

## あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

### 緑いっぱい東京散歩 桜山健康友の会



5月16日参加者9人。築地市場の小さな寿司店で昼食の後、浜離宮庭園へ。園内は緑一色。都会の騒音はピタッと遮断される。「三百年の松」に敬意を表し、殿様気分が散策中、大きな亀に出会う。汽笛の音も海からの風も緑色に染まって平和の香りがした。(木村)

### 和やかに友の会総会 西荻診療健康友の会



5月27日、健康友の会総会が行われました。真夏の真夏のような暑さの中、38人が参加。2部は杉並生まれ杉並育が参加。2部は杉並生まれ杉並育が参加。2部は杉並生まれ杉並育が参加。

### 健康麻雀100回記念 天診健康友の会

2011年10月に4人でスタートした健康麻雀サークル。6月3日で100回を迎えました。当日は11人が参加し、お寿司とビール

### 和やかにお祝した後、熱戦を繰り広げました。 (犬山)



### ちよこっと歩こう会 桃井健康友の会

新緑の季節になり、桃井診療所と友の会の記念すべき第1回歩こう会は、5月29日、9人の参加で高尾山へちよこっとハイキング。ちよこっとから始めましょうと、登山はせずにケールカーを使用しました。人気の天狗焼きを買って



薬王院までのんびりハイキング。その後は美味しい高尾そばをいただきました。美味しいものって、やっぱりいいですね。(根津)

### フラダンスにうつとり 中野共立健康友の会

毎月恒例の病棟お茶会は、友

# 事業所を訪ねて ③

## ●江古田沼袋診療所

現在は、禁煙外来や栄養指導、訪問診療・臨時往診はもちろん、在宅患者さんの24時間緊急時の対応もしています。

### 「沼診を守れ！」

江古田沼袋診療所(以下、沼診)は、1950年に開設された歴史と伝統のある診療所です。西武新宿線沼袋駅から徒歩5〜6分。昭和の香りがする落ち着いた雰囲気のある商店街にありました。友の会会長鈴木さん、事務局長の桃田さん、看護師長の小林さん、医事課長の藤澤さんにお話を伺いました。

### 「お金の心配なく 良し医療を」の願いから

戦後この地域は貧しい家庭ばかり。「お金の心配なく良し医療を」との願いから、地域の老人会や民主団体などの協力でつくられました。また自動車がなく、他で往診してない時代から「輪タク」(自転車に客席を設けた乗り物)に沼診の看板をつけて往診を始めました。

### 職員の手配と 友の会活動で

これらの取り組みと、職員の体制を安定化させたこと、職員の対応の温かさにより、患者さんが戻ってきました。特に訪問診療の患者さんが、この10年で約20人から60人まで増えたそうです。



※次回はやまと診療所です。

# 「倫理」について考える

中野共立病院 看護師 矢野 睦子

### 「倫理」って?

全日本民医連の医療倫理交流集会@札幌(6月7〜8日)へ参加しました。「倫理」とは、人と人との関係性を保つこと、守り行わなければならないこと、医療行為が倫理的かどうか、を考察し交流します。



介護現場では身体抑制の3要件

制(拘束)は原則禁止ですが、医療では、ライフラインの確保等で安全上やむを得ない場合は行うことがあります。たとえば、点滴注射をする際、呼吸器をつけた際に誤って抜いてしまうことなどから、手にミトンをつけたり、ベッド柵に繋いだりします。

### 身体抑制の3要件

身体抑制(拘束)を行う際には、以下の3要件をすべて満たす正確な運用が必要です。①非代替性……例えば点滴を抜く

### 集団的自衛権の3要件

話が変わり、集団的自衛権の3要件。抑制の要件と似ているような……①危機が逼迫……抑制では緊急性にあたる。②非代替性。③必要最小限、期間と手段の限定ができて……抑制では

## 看護・介護の現場から ④1

# 新たな事業所として スタート

中野在宅ケアセンター 所長 忠内 亜矢子

### ◆中野区上高田へ

2015年3月、新規事業所として「社会医療法人社団健友会 中野在宅ケアセンター」(居宅介護支援事

業所)が開設されました。場所は中野共立診療所の近くから、中野区上高田に移動しました。同じ健友会の上高田訪問看護ステーションと併設しています。

### 懐かしさの再出発

実は以前、初代中野在宅ケアセンターは、現在のの上高田に事務所があり、その開設年はこちらに就職した私にとって、毎日通った非常に懐かしい場所です。その後、紆余曲折を経て、思いも寄らずまた戻ってくる

ことができた、大変うれしく思っています。上高田地域の環境は大きく変化することなく、

### ◆全力をあげてのサポート

ケアマネジャー(介護支援専門員)は、介護が必要となった方が、本人の能力に応じて自立した生活を営むことができるよう、利用者の立場にたって介護サービス事業者との調整を行い、ケアプランを作成する専門職です。

以前からあるスーパー・お弁当屋さん・商店街……を見て当時の思い出を甦らせながら自転車を走らせると、時には同時に戻ったような錯覚に陥ります。しかし、店のウィンドーに映った自分の姿を見て、過ぎた年月を実感している日々です。



当事業所には3人のケアマネジャーがいます。場所は変わっても、私たちケアマネジャーは利用者さんの自宅へお伺いすることに変わりはありません。



中野共立健康友の会 太田道也/作

## つながり & つなぐ 病院・診療所・友の会



の会ポランティアのお茶出しと演芸で、中野共立病院に入院中の患者さんに楽しんでもらいます。6月8日は、友の会のフ

ラサークルに披露してもらい、集まった方々はフラダンスの華やかさにうっとり。合間には懐かしの歌をうたって楽しみました。フラサークルの皆さんが、患者さん一人ひとりと握手すると、感動して涙ぐむ人も……。(関)

### 心はずむ新緑、八島湿原へ



6月3〜5日、恒例の2泊3日の旅。出発は雨となりましたが、参加者20人で一路軽井沢へ。宿での夕食は歌に踊りと大盛り上がり。2日目は素晴らしい天気です。霧ヶ峰、車山高原、八島湿原へ。みごと新緑で心もほほほ、散策を楽しみました。3日目も天候は良く、買い物やワイナリーに寄り添った帰途となりました。(鈴木)

### 恒例、春の日帰り旅行

5月19日、27人の参加で都内巡りを楽しみました。築地場外市場では寿司を食べた方も。浅草寺



おまじりの後は、スカイツリーが目に見えるホテルで昼食。亀戸天神から柴又の帝釈天へ。彫刻ギャラリーは見事でした。(田中)

### 今年の方針の特徴は



5月27日、友の会総会が開催されました。今年の方針の特徴は、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)対策と、憲法9条にノーベル平和賞をです。(永江)

### 「わかりやすい」との声が

5月13日、菅井副専務理事の友の会総会でのあいさつ。戦争法案とともに国会で問題になる医療関連法の改悪実態を説明され、わかりやすいとの声が多かったです。恒例の橋家扇三さんの落語も笑い声しきり。(池田)

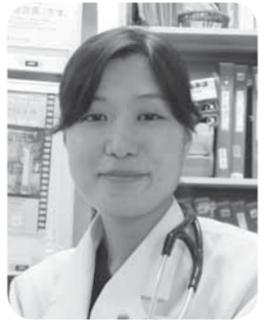




健康談 第10回

# 笑い飛ばして前を見る

## 育児型健忘症を経験して



中野共立病院 後期研修医 米田 直子

かなることわかってきた。軽い失敗で笑える範囲のうちは、笑いのネタにしてしまうことも、皆が楽になる秘訣だろう。

また、忘れることは悪いばかりでもない。失敗したことそれ自体や、他の悩みも忘れやすいというのは、それだけで大きな強みかもしれない。

これほど忘れっぽいなんて...

昨年、第一子を出産した。出産そのものがスピード出産だったこともあり、子どもが歩き出しそうな今では、出産時のツラく苦しい記憶もすてにおぼろげである。人間とは本当に忘れやすい。

もともと記憶力にさほど自信があったわけでもないが、産後半年は子どもの世話に追われて極度の寝不足となり、本当に忘れっぽい

### わが子に感謝

困った。人や物の名前が思い出せないのは序の口。ミルクを買いに薬局へ行ったのに、全く違う物ばかりを買ひ込み帰宅したり、子どもを連れての外出時に、ミルクとお湯はあるのに哺乳瓶を忘れたり...

### メモする、周囲を巻き込む

数えきれない失敗に、自分を情けなく思い、また子どもにしまった寄せがいつかしまったときには落ち込んだ。

自分自身に加えて、自分の親の物忘れも気になる今日この頃。不安な気持ちになることも多いが、それでもよほどのことではなければ笑い飛ばして前を見よう!

医師として働くうえで、また親の介護を気にする年代に差し掛かった者として、そんな心持ちに気づかせてくれたわが子に感謝がある。



旅行が大好きな米田先生。写真はギョレメ屋外博物館 (トルコの Cappadocia)

それで、も1年近く立つうちに、メモするのとや、周りに一緒に覚えておいても、工夫次第でなんと

(育児型健忘症は私の造語です。検索しても出てきませんので、ご注意ください)

# PEACE CYCLE 2015 in TOKYO

中野共立病院 副院長 山本 英司



荒川の土手にて

2015年5月17日、沖繩では3万5千人が那覇市の野球場に集まり、「辺野古新基地建設反対」の決議を行いました。

その日東京では、健友会有志が「平和」「憲法9条を守れ」「脱原発」「辺野古新基地反対」「核兵器廃絶」をスローガンとして、東京・千葉・埼玉を自転車で駆け抜けました。

総走行距離 93kmのアピール

いまや健友会・友の会でお馴染みの、「平和Tシャツ」を着た職員11人が自転車を飾り、民医連の10病院を訪問するという企画です。中野から千葉県流山市まで行って



中野共立病院前で。伴走車には職員・友の会員が寄せ書きした横断幕をつけ、さあ、出発!!

くると、総走行距離93kmのアピール行動です。途中参加・部分参加も含めると、のべ23人の民医連職員が参加しました。いまの日本が抱えている大きな問題を、多くの沿道の皆さんに考えてもらえらるきっかけになったと自負しています。

### いま行動しなければ一生後悔する

健友会職員・友の会の皆さん、日本はいま、良い方向に向かっていきますか? いま行動しなければ、一生後悔する大事な時期ではないでしょうか? 是非、私たちと一緒に行動しましょう。



平和をアピールしながら沿道を走る。



訪問した病院は、代々木病院、東京健生病院、王子病院、柳原リハビリテーション病院、柳原病院、みさと健和病院、みさと協立病院、東葛病院、小豆沢病院。どこでも大歓迎をうけ、院長や職員も途中参加しました。写真は代々木病院にて。

### 俳句

腕まくり裾まくりして 蛸を遊ぶ

今年竹ゆれて 涼しき葉ずれ音

桜山健康友の会 広瀬 須美子



武家屋敷の面影 (古河)

天診健康友の会 椎津 國雄

## 電子カルテ導入準備始まる

中野共立病院 事務次長 有馬 聖喜



情報化社会の流れに伴い、いよいよ中野共立病院も電子カルテを導入することになりました。健友会では現在、中野共立診療所とやまと診療所に導入されていますが、中野共立病院では別の電子カルテの導入を検討しています。さらに病院の電子化を機に、中野共立診療所も同じ電子カルテに入れ替える方向で進めています。

電子カルテ導入で期待できることは、病院・診療所間での情報の共有や日常業務の効率化です。入院された経過や外来に通院された情報、処方された投薬内容など電子カルテに一元化することで安全な治療方針を立てることが出来ます。

また病院の運営も大きく変化します。今までの紙カルテから電子化することで、受付業務や通常業務の流れ、スタッフの動き方が変わってきます。

現在は、電子カルテを導入する上で、どのように業務を組み立てるべきか検討会議が盛んに行われています。稼働日は中野共立病院、中野共立診療所とも2015年11月1日を予定しています。電子カルテに対する期待は大きいです。

## 薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911  
〒164-0001 中野区中野 5-47-10  
ホームページ http://www.toiken.co.jp

- 青葉調剤薬局 中野区中野 5-47-10 3389-7110
- ちひろ薬局 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426
- わかば薬局 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664
- すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510
- 桃園薬局 中野区中野 3-3-2 3384-5527
- 西荻みなみ薬局 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200
- やまと花公園薬局 中野区大和町 1-57-4 3336-3775
- なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671