

健友

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

医師を目指す学生を 紹介してください

健友会 医学生室主任 中西 龍

何かあったら中野共立病院が、地域の中の診療所がある……健友会は、そんなみなさんの思いに応えられる医療・介護・福祉活動を実践したいと考えています。そのためには、若い医師を増やすことが何よりも重要です。

今、厳しい医療行政のなか、健友会では、地域医療に従事する医師・看護師をはじめとする専門職が足りない現実を抱え、口惜しい思いをすることがしばしばです。地域のみなさんの要望に応える突破口として、医師増員を位置づけ、地域の患者さんに寄り添う民医連の医師を生み出すため、「医学部奨学生を増やし育てる大運動」を2015年10月からスタートさせました。

医連は、1953年の創立以来、半世紀にわたり働くものの医療機関として、何よりも地域の人々の声を大切に、地域になくてはならない医療機関として発展。「差額ベッド代」を取らないなど、常に無差別・平等の医療を実践してきました。このような、私たちが目指す患者さん中心の医療を中野・杉並の地域で実践するには、多くの若い力が必要です。



研修中の戸田匠医師。初期研修（2年目）で医療のイロハを修行中（4面「健康談」に登場）。

知ってほしい 地域医療の深刻な実態

何よりも
地域の人々の声が大切

現在の医学教育の中で、臓器別の座学が中心で、医療現場で起きている深刻な実態、特に貧困の広がりの中で生存権や受療権が侵害されている実態を学べる機会がほとんどありません。地域

医療の深刻な実態と、その改善のために奮闘する民医連の姿を多くの医学生に伝えていく研修の場をつくり、意識的に呼びかけなければ、医学生が自然に民医連に合流することはありません。

住民に寄り添う医療 多くの医学生に伝えよう

これからの時代、超高齢社会に対応できる総合力をもちた医師、健康格差是正のためにSDH（※）の知識と視点を持つた医師がますます求められます。地域住民に寄り



在宅診療中の國府田りえ医師。診療所に通院できなくなっても訪問診療にうかがいます。安心して下さいね。



病棟での伊藤洪志医師。医学部に入ってすぐ奨学生に。今は、健友会の医学生委員長です。

将来、健友会で働いてもらうには、学生時代からの関わりが必要です。中野・杉並の地域に愛着を持ち、初期研修後は健友会に戻って医療をやり



桜山診療所所長の辻恵美子医師もかつて奨学生。中野共立健康友の会・桜山健康友の会のみなさんと昭和地区まつりで、無料で血圧・体脂肪・骨密度測定、医療相談を行っています。（桃園第2小学校校庭にて）



地域の健康を守るのが民医連医療。その先頭に立つ谷川智行医師。職員、弁護士、区議らのボランティアで毎月第4水曜日中野駅前で行われる「無料・何でも相談会」の中心メンバーです。この行動には、多くの学生も参加します。

師を志す高校生・予備校生がいっぱいありましたら、ぜひご紹介ください。一人でも多くの方に健友会の医療を知ってもらい、「この地域で、患者さんの医療の担い手になりたい」と思う学生さんを誕生させたいと思います。よろしくお願ひします。

●連絡先 医学生室
電話03-5388-0274

※SDH=Social Determinants of Healthの略。健康の社会的決定要因と訳される。「病気は自己責任」という考え方はなく、労働や居住地域、所得など、さまざまな社会的要因が複合的に健康に関わっていると考える。民医連はこのSDHに基づく健康観で疾病を捉え、貧困、格差をなくすための活動を行っている。

わたし

横須賀基地を海上から見学する機会があった。原子力空母ロナルドレーガンをはじめとして、第七艦隊の指揮艦・ミサイル巡洋艦・駆逐艦、自衛隊の護衛艦・潜水艦など予想を超えた戦艦が係留されていた▼陸上には、思いやり予算で劇場からサッカー場までそろっている米軍の施設と一世帯あたり五千万円もの費用をかけた宿舎が▼米軍と自衛隊艦船の混在した姿と拡張し続けている基地の様子に、米軍と自衛隊の連携が強化され、米軍が引き起こす侵略戦争に巻き込まれる危険性を強く感じた▼昨年、集団的自衛権が閣議決定され、戦争法が可決された。いま、憲法に緊急事態条項を盛り込む明文改憲が狙われ、シブチ自衛隊基地の強化が進んでいる▼憲法を否定する動きが進められているが、それに対抗する新しい運動も起きている。この動きに呼応するために参院選で憲法を守る勢力を躍進させ、総選挙で立憲主義に基づいた政府をとる。そのためにもいま取り組んでいる戦争法の廃止を求める2000万署名をぜひとも成功させねば。（高）

「健友」第100号

医療と人をつなげる 「わたし舟」の役割を続けて

健友会と地域の友の会が共同でつくる新聞として、「健友」は2000年1月に第1号、21世紀がスタートした2001年1月に第2号を発行。今回100号を迎えました。

人と人、心と心をつなげる「わたし舟」

「健友」の一面、一番下のコラム欄「わたし」をご覧ください。文字のバックに舟のイラストがあります。「医療と人、医療と地域をつなげる

安心・信頼・親しみ 地域のかかりつけ医

看護・介護の現場からの情報は心にひびきま

一人ぼっちを無くす 友の会活動

住み慣れたまちで暮らしていても、一人ぼっちは淋しい、心細い。診療

会」と中野・杉並の各「友の会」の担当者が交替で書き、社会情勢や中野・杉並の出来事を織り込んで自分の意思を表明しています。

所の待合室で挨拶を交わすだけでも、一言声を掛けられただけでもホッとします。「おしゃべり」は心を明るくし、笑顔を取り戻してくれます。友の会では「おしゃべり」が楽しめる工夫をしています。「食事会」「映画会」「趣味のサークル活

待ちしております。写真・絵・絵手紙・俳句など。文章は2000字程度でお願いいたします。

読む人から読む人へ あなたのメッセージを！

「ひろば」への投稿をお

人と人がつながる

西都保健生活協同組合理事 末廣 照子さん

健友会は、中野・杉並の法人合同を機に、友の会との共同機関紙発行のため全日本民医連に要請して、民医連新聞の編集者だった末廣照子さんを迎えました。

「民医連では新聞、雑誌だけでなく、何でもやりましたね。全国組織ですから、各地で大きなイベントが開かれるし、たくさんの人と関わりができました。

す。地域班や趣味班をいっぱい作って地域の人の配達員を組織して、健康チェックや敬老訪問。困っている人に手をさしのべる…。私の生きがいです。」

(編集部 武藤)



ある日の「健友」編集委員会



「健友」第1号

人

「健友」は3年間という期限つきで軌道にの



あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

初詣日帰りの旅 めましん健康友の会



1月17日、三浦半島初詣日帰りの旅を行いました。天候にも恵まれ30名を超える参加者で出発。目的地「海南神社」で参拝、正月の行事を楽しみ城ヶ島のホテルへ。食事をしながら踊りや歌を、そしてお風呂を満喫、早めの岐路につきました。

2月3日、新春のつどいを開催、今年も元気な会員さんがたくさん参加して楽しんでました。少しむずかしい飛岡事務のお話も友の会には必須の内容です。でも、そのあとは橋家三三さんの落語に興じました。



予防接種の仲間増やし効果

命の限り歌います



命の限り歌います

1月23日の新年会は27名の参加。戦争法廃止の署名を訴える会長挨拶で始まりました。「認知症予防体操」で頭を柔らかくしたあと、オカリナ演奏、マジック、ハーモニカ演奏には飛び入りで手話も入り、元気をもらった新年会でした。

新聞などで、「インフルエンザ患者倍増」の報道。予防接種を受けた患者さんは、ひとまず安心

予防接種の仲間増やし効果

事業所を訪ねて⑦

●西荻窪診療所

西荻窪駅南口から徒歩約10分、商店街をぬけた閑静な住宅街の中に西荻窪診療所があります。

66年の歴史をもつ診療所

敗戦後、国民の健康状態や生活環境は極度に悪化。混乱と貧困の中、医者にかかることはままならない状況でした。

そんな中、お金がなくとも、どんな人でも受診できるようにと、民主的な診療所をつくる運動が起きました。杉並にも民主診療所をつくるという声が出たのは、1949年4月。その中心になったのが日本共産党杉並地区委員の児島幸夫氏です。氏は杉並民診設立準備会を作り、自宅の一部や備品を提供。さらに山本薩夫、中野好夫、田村泰次郎など、多くの文化人や地域の人たちから資金カンパを集めました。民主商工会や東京土建等の協力も得、地域住民の要求に応える形で、1950年4月に肥田舜太郎医師を初代院長として開設されました。

その後、19床の病棟もでき、他法人の開設を支援。また、天沼診療所と桃井診療所の分院を開設し、医療法人社団健友会を設立、その中核として地域医療活動を発展させてきました。



この地域は、比較的安定した家庭を持つ患者さんが多く、外来、往診でもご家族の協力が得やすい状況にあります。「地域からがんをなくそう」を目標に早期発見のための健康診断に取り組み、訪問診療、通所リハビリテーションに力を入れていきます。被曝医療の分野でもさまざまな活動を行っています。現在は年2回の被曝者健診(約40名)を実施しています。

診療所の建物内に西荻南訪問看護ステーション、西荻在宅ケアセンター、杉並区地域包括支援センターケア24西荻があり、地の利を生かした地域包括事業のさらなる活動に期待が高まります。

参考文献

「ドキュメント 西荻窪診療所あいわ出版(1999年) (編集部 皆川)

地域包括事業の活動に期待

開設を支援。また、天沼診療所と桃井診療所の分院を開設し、医療法人社団健友会を設立、その中核として地域医療活動を発展させてきました。

看護学生を応援しよう!

健友会看護学生室 長井ちひろ



看護学生室では、「看護師」を目指す学生の応援としてさまざまな企画を行っています。そのひとつが国家試験学習会

は、毎年秋から2月の看護師国家試験に向けて開催。毎回、各分野に分けて職員に講師として協力をお願いしています。

国家試験のための学習会

今年「在宅・老年」「薬理学」「循環器」と模試を行いました。

「在宅・老年」では訪問看護ステーションの内所長から、看護師の役割とは何かを理解することが大切とアドバイス。実際の現場での話を交えながら、問題を解説してもらいました。

「薬理学」は青葉調剤薬局の薬剤師、南部さんと若槻さんから、解説書を見てもわからないことを教えてもらったり、青葉調剤薬局で薬の実物を見せてもらうことも。

「循環器」は中山麻理医師が講師に。事前に資料を準備、質問にも丁寧に答えていただきました。とくに心電図の読み方などを詳しく説明し、

「働き出してからも役に立ちますよ」と。学生からは「質問しやすい雰囲気でした」「理解できているところがわかり、詳しく教えてもらってよかった」などの感想がありました。

みなさんの入職を心待ちにしています

看護学生以外の学生も参加し、短い時間ながらも「学生を応援してくる温かい職場ですね」と感じてもらえているようです。4月に看護師として入職されることを心待ちにしています。

医療に繋がっていない地域の高齢者に寄り添う

杉並区地域包括支援センター ケア24西荻 センター長 大出 珠江

私が病院から地域包括支援センターの仕事に異動して、早くも3年が過ぎました。中野から杉並と地域も変わり、相談にのるクライアント(患者・利用者)も健友会の患者だけではなく、地域の高齢者に変わ

りました。最大の違いは、地域からの相談によって、また、医療に繋がっていない対象者への支援を行っていくことが増えたことです。

◆近所からの相談ごと

Aさんは80歳代女性、アパートに一人暮らし。Aさんには「大家から物を盗まれる」といった被害妄想があり、そのため家賃を滞納していると近所から相談がありました。

私のほうでAさんに電話をしたり、何度も自宅へ訪問したりしても「大丈夫です」と自宅の中にいれてもらえず、Aさんと顔なじみである近所の交番の警察官と一緒に訪問して、やっと玄関の中に入ることができました。

最終的には、他県在住の兄嫁の協力を得て、A

した。入ってみると、3年前に引っ越してきたダンボールがそのまま置いてあるような状態でした。

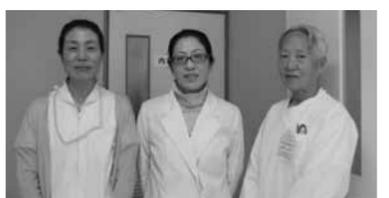


ケア24西荻のメンバー。後列中央が大出さん

保健師と一緒に訪問しました。Aさんは拒否的であり、なかなか支援に結びつけることができませんでした。そこでこうしているうちに、大家さんが家賃滞納で裁判所に申し立てをし、期限までにアパートを出なければ強制退去させられることになってしまいました。

◆行政との連携で

途中から区の担当者にお願いしてもらい、関わり始めて約1年たって、やっと医療・介護に繋がったケースでした。



です。この時期、桜山診療所では辻所長はじめ全職員が「友の会へ入会を！」との声かけを実施。仲間増やしの効果も期待以上でした。(若月)

卓球100回記念

西荻健康友の会



2007年8月に、3診(桃井・天沼・西荻)合同でスタートした卓球サークル。その後西荻の卓球サークルとなり、2月16日で100回を迎えました。当日は8人が参加し、楽しい打ち合わせの後、どげし屋のケーキと紅茶で和やかにお祝いしました。(安齋)

長寿応援ポイントシール

天診健康友の会

昨年12月より長寿応援ポイントシールの配布がスタートしました。参加している方から、「楽しく行事やサークルに参加してシールがもらえるのは大変うれしい。今度は別の行事にも参加したい」と喜ばれています。(天山)



笑顔の行事が盛り沢山

桃井健康友の会



昨年の12月は1日「ちょこっとう会」、11名で高幡不動尊と美味しなお蕎麦。11日は「健康おしゃべり会」13名。定例化の話が出たり。19日は「クリスマスうたう会」29名で、診療所待合室が一杯になり「楽しかった」と笑顔で終了。2月は餅つき大会、3月もランチツアーなど盛り沢山です。(小西)

14回目の支援販売

中野共立健康友の会

12月24日、皆さまの協力で14回目の福島県田村市農協の野菜と岩手県宮古市漁協の海産物の販売を行いました。今回はアワビ、鮭、ウニもあり、本場の味を楽しんでもらえる豊富な品ぞろえとなり、友の会員や患者、職員、通りがかりの人が買ってくれました。(関)





健康談 第15回



中野共立病院 初期研修医2年目 戸田 匠

人が倒れています！ どうしますか？

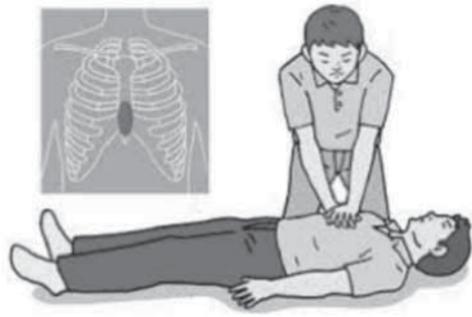
いつもの見慣れた散歩道や通勤ルート、ふと見ると誰かが倒れています！「こんなとき、あなたはどうすればいいでしょうか？」

119番通報・AED(自動体外式除細動器)を頼んでください。次に耳を顔に近づけ呼吸音を聞きつつ胸の動きを見て呼吸を確認し、呼吸なしか、わからなければ心肺蘇生が必要です。

倒れた人を発見したら、まず周囲の安全を確認した上で倒れた人に近づき、肩を叩きながら「わかりますか？」と大きな声で反応を確かめます。数回繰り返しても反応がなければ緊急事態と判断して周囲に大声で助けを求め、

心肺蘇生は心臓マッサージ・人工呼吸を30回・2回で行いますが人工呼吸には感染防御のため専用器具が必要で、このため、道具がない時はまず心臓

突然こんな記事を書いたのは訳がありません。一般的に心肺停止状態となった人は、何もしないと3分で生存率が50%以下まで下がります。一方、東京都内の救急車の到着時間は平均7分54秒です。つまり、発見した皆さんのような一般の方々の助けがなければ、私たちは心肺停止した人を助けられないのです。



(日本救急医学会ホームページより)

心臓マッサージの基本的な方法は、自分の左右の手を重ね、肘をまっすぐに伸ばして患者の左右乳頭のちょうど間を垂直に圧迫す

ここに書いた心肺蘇生法は、インターネット上にも広く紹介されており、一般市民向けの講習会などもよく行われています。ぜひみなさんの力を貸してください。よろしくお願

ひろば

家や田んぼがある普通の風景

中野共立病院 3階病棟師長 西田 美緒子

昨年10月15日、16日に、東京民医連看護管理

避難地区を解除された場所では、除染の済んだ家も出てきて、戻る準備が少しずつ進んでいる地域もありました。ただ、道路を隔てて戻れる地域と戻れない地域が分けられていて、その道路を走っているバスの中では放射線量の測定器が鳴る区域もありました。

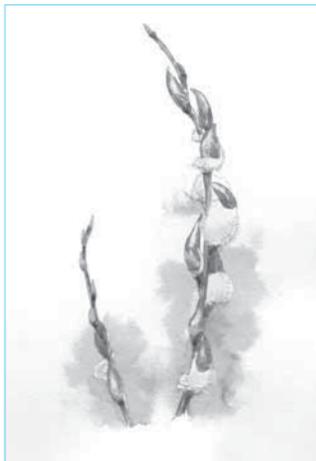
目に見えない放射線を、どう捉えて地域の線引きをするのか、帰れる家族と帰れない家族の差により同じコミュニティが分断されてしまっているという話も聞きました。とても難しい問題だと感じました。



汚染土入りの"除染袋"(フレコンバッグ)



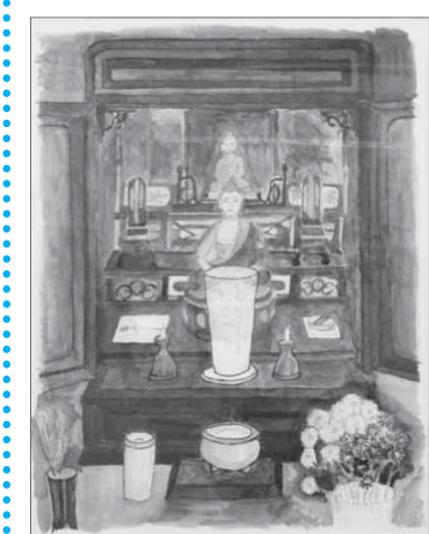
仮設住宅での交流



ユキヤナギ 城西診療所健康友の会 田中 芳樹/作

最近本当に残念に思うのは、両親の出身地福島での原発事故です。そもそも、自然に存在しないものを作ってしまったことが問題です。そのせいで、放射能の心配があるとか、残念でたまりません。

我が家の仏壇には小乗と大乘の二人の仏様がいらっしゃると思います。小乗の仏様はスリランカのお坊さんから戴き、大乘の仏様はインドの仏具店で買



長谷川 正身/作

呼びかけ 戦争させない・9条壊すな!

戦争法の廃止を求める 統一署名のお願い

昨年9月19日に「強行採決」された「平和安全保障関連法」は、憲法9条が禁じる国際紛争解決のための武力行使を可能とするものです。「平和安全」の名にかかわらず、その内容はまぎれもなく戦争法です。「戦争だけはイヤだ」の思いを署名に託してください。同封しました封筒に、切手を貼らずにそのままご投函ください。

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