

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごと、誰に相談したらいいか、どこに相談したらいいか、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

友の会だより

中野共立友の会・広報委員会発行
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール: a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel: 03-3386-9139



鈴木博徳総務部長(中央)による新入職員の紹介。若さいっぱいで会場も明るく

共立友の会総会 春のつどい

命は平等 人と人が支えあろう まちづくり

共立友の会09年度総会「春のつどい」は5月27日(水)東京土建中野支部会館にて、地域で共に活動する東京土建中野支部・吉田書記長、中野ボランティアセンター・吉野さん、コルテンボ薬師の家・大畑代表と植木こうじ東京都議会議員を来賓に迎え、職員総勢102人が集まって盛大に行われました。今年度の役員は新しく3人が加わって33人になり、フレッシュで楽しい活動が期待されます。

取り組み発言

健康ウォークに参加して

水島道雄さん
(中野区上高田2)



玉川上水・健康ウォークに参加し友の会に入会しました。3年ほど前に上大腿骨を骨折して、今もまだ不自由ですが、リハビリにいいチャンスだと思いついて参加しました。おかげで全行程を歩く事ができ賞状をいただきました！
現在、体の調子は上がってきています。毎回楽しく、綿密な計画に感謝しています。前は、自分の足のことで悩んでいましたが、友の会がこれ程とは知らず、非常に頭の下がる思いです。

高津司院長 あいさつ



共立病院はご存知のように、3階病棟を回復期リハビリ病棟に切り替え、うまく軌道にのせることができました。地域の警察病院や中野総合病院等と連携をとりながら、リハビリ

「チョボラ」だねと言われ

川島千枝子さん
(中野区新井4)



「ここで一歩踏み出さないと」と3階病棟の月1回のお茶会でお手伝いを始めました。看護師さんの指示でお茶やコーヒーなどの飲み物を出したり、患者さんへお声かけをしています。
この一年とても楽しく、芸達者な方の出し物が豊富、父母と同年齢の方々のお世話をすることが出来て有難

治療の役割を決めて取り組み、大体その形が浸透してきたところですが、
健友会は新病院ができて3年目、ようやく本来の形に回復する事が出来ました。今年度は20数人の新入職員を迎えることができ、明るくなりまして、私たちの病院は人づくりですのでみなさんが健友会に寄せる思いを若い職員に話し、深めて頂き、友の会と一緒に大きな組織にしてい

い、友の会の素晴らしい活動にふれ自分の世界が広がりました。その上お礼など言われると恐縮しますが、また職員の方の励ましがその都度、励みになりました。
友だちに話したら「チョボラだね」と言われ、もっと自分に出来る事を増やしていけたらと思います。
5年ぶりの黒字決算でこの数字は胸を張って報告できます。この結果が出せた大きな力は一つは友の会や地域の方に支えていただいた事です。二つ目に民医連の全国的な連携があったからだと思います。三つ目は職員が元気に頑張って本気で頑張りました。
今日、報告しなければいけない協力借入金ですが多くの方からご協力をいただき本当にありがとうございます。
これは健友会の歴史と地域で培って来た信頼によるもので、今回は友の会拡大運動と一緒に進めて来た結果だと思えます。
このお金は健友会の事業を支える基盤となります。大切に

健友会の歴史と地域での信頼

五十嵐久雄さん
(健友会経理部長)



2008年の決算が来ました。健友会では

大切に使用させていただきます。目標にもう少しですので、引き続きご協力よろしくお願いたします。



アトラクションはたつの素子さんの歌

ありがとうございます。友の会では3年間お世話になりました高橋義和です。8月定年退職で故郷に帰ります。みなさまお元気でお過ごしください。

試食しながら学ぼう!

健康講座

糖尿病 集団栄養指導



5月12日、健康講座の一環として、タイカレーの試食会を開きました。19人が参加。三浦管理栄養士のワンポイント指導「食後血糖を上昇させない工夫」

「なぜ!糖尿病はコントロールしなくてはいけないのか?」のお話とできたての鶏肉イロータイカレー、スティック野菜のサラダを楽しみました。1食約670

キロカロリーです。

糖尿病食はカロリーの制限等があるため、カレーを3年ぶりに食べたという方もいて、皆さんの食事の工夫の大きさが伺い知れました。主催者として、糖尿病の療養が辛くならないよう栄養指導などの機会をつくっていきたいと思います。

ワンポイント

- よく噛んで
- いつもニコニコ
- よく歩く
- 食後血糖を上昇させない工夫
- 1.食物繊維を食事の

はじめに食べる

- 2.ごはんは必要エネルギーの55~60%は摂る
- 3.食事はなるべく毎食バランスよく食べる
- 4.散歩・運動は食後30~60分後に

なぜ!糖尿病はコントロールしなくてはいけないのか?

3大合併症(神経障害・網膜症・腎症)を防ぐため!

レシピをご希望の方は中野共立診療所医事課受付までどうぞ (塚本由美子)

職場紹介

病気の予防の第一歩

健診は受けてますか?

健康管理室は中野共立診療所3階にあります。

区の健診・人間ドック・企業健診・被爆者健診・職員健診の受付、身体測定、健康診断の結果をお返しするまでの仕事を3人のスタッフがで行っています。

中野区の健診が5月から始まり、昨年度の後期高齢者健診と健康づくり健診は、

健康管理室

室長 照屋スズ子

心電図、胸部レントゲン検査がなく、さらに血液検査の項目も減らされていきました。

それでは健康は守れない、検査内容が充実するよう、友の会や中野社保協など幅広い団体が発見された方、肺がん、大腸がんが見つかった方、血圧が高値で生活習慣病等の早期発見、早期治療のために



左から田中さん、照屋室長、落合さん

と窓口で声をかけられるとこんな嬉しいことはありません。孫が生まれた、子供が社会人になったと近況のお話をする方もいらつやいます。健康診断とは関係ないようでも、現在の環境を知る上で、大事なコミュニケーションになっていると思

います。年1回の健康診断は病気の予防の第一歩です。ぜひ健診をお受け下さい。

健診で病気を発見し、治療を受けた方が、今年も来たよ、元気だよ」



足のむくみ(浮腫)をみたら



内科医師 木村 良子 (江古田沼袋診療所所長)

むくみとは、様々な理由により体内の組織など血管の外に水分が過剰にたまった状態のことです。向こう脛を指で20秒ほど押さえてみてください。指を離したときに指のあとのくぼみが残ればむくみがあることとなります。



特に足のむくみに

は、一時的な「むくみ」と病気の「むくみ」があります。

一時的なむくみ: 夜寝て、朝起きると消えている

一時的なむくみが

でやすいのは、長時間の立ち仕事や同じ姿勢でのデスクワークのあとです。夕方になると足がパンパンに張って足が太くなり、ひどいと朝は

いたきた靴がはけなくなったりする人もいます。

ふくらはぎの筋肉は血管やリンパ管を収縮させ、循環させるポンプの役割もします。このため運動



不足やふくらはぎの筋力が低下すると水分が下にたまりやすくなります。

塩分のとりすぎやお酒の飲み過ぎは浸透圧に関係し、下着の締め付けはリンパや静脈の流れを妨げてしまいむくみの原因となります。これらが原因のむくみは運動と睡眠と食生活などを見直せば改善されるでしょう。

夜足を心臓より高く上げて寝たり、昼間仕事中であれば、椅子に座ってつま先

やかかとの上げ下げをするだけでも効果があります。

病気のむくみ: 発症、経過、疼痛の有無、付随する全身症状、薬物などに注意を

むくみの発症が突然であれば、蜂窩織炎(ホウカシキエン)、深部静脈血栓症、外傷、慢性疾患の増悪(全身性疾患、薬物、静脈不全、リンパ浮腫)などを考えます。

疼痛を伴う片足だけのむくみでは、蜂窩織炎、外傷、深部静脈血栓症の可能性

があります。発熱や悪寒が伴えば蜂窩織炎、リンパ管炎、静脈血栓の可

能性があります。横になると咳や息苦しさがでてきて、体を起こすと楽になるという症状は心臓からくるむくみを示唆します。

むくみに加えて尿がでにくい、目や顔もむくむといった場合には腎臓病からくるむくみかもしれません。

そのほか、内分泌疾患(甲状腺機能低下症など)、栄養失調、骨盤内の悪性腫瘍もむくみの原因となります。パーキンソン病で片足だけにむくみがでることもあります。

薬物で副作用としてでるむくみ

新しい薬をのみはじめた頃からむくみがでたのであれば薬物を原因として疑ってみる必要もあります。むくみを伴う代表的な薬物は、降圧薬、痛み止め、糖尿病薬(アクトス)、副腎皮質ホルモン、漢方薬の一部など多種多様です。

気になるむくみがあれば、一度かかりつけの医師、薬剤師にご相談ください。

