

健友



菅井 巨・画

石神井公園三宝寺池
弁財天の朱と木の緑が水面に映え、池の周辺には木道も。自然が豊かで心を癒(いや)してくれる。

国会にとどけた

私たちの願い

5月19日

高遠菜穂子さんへ
(イラクで人質になった)

飯島 登

高遠さん

元気になってください
ご住所がわからないので
手紙を書けないのが
残念です

菜穂子さん

元気になってください
きこえるでしょう

世界中の人びとが
あなたの愛と勇気を
たたえる拍手の音が

菜穂子さん

元気になってください
きこえるでしょう

イラクの子どもたちが
あなたを呼ぶ声が

遠くない日に

この国でも
あなたの正しさが
証明されるでしょう

小さい力だけれど
応援しています

他に類を見ない研修として注目を浴びている「東京民医連第6回新入職員・青年職員国会行動研修」が行われ、健友会の新人9人(医師2、看護師7人)全員と青年職員8人が参加しました。

新人全員でドキ ドキの議員要請

この研修にさきがけ新入職員は、患者さんから生活実態をインタビューしたり、今、国会で問題になっている年金やイラク問題などの事前学習会を行い、患者さんの声や職場の要求を国会にとどける下準備をしてみました。

誰のために政治を
しているんだろう



高橋看護師の涙ながらの訴え、新人看護師鎌田さん、小松さんの話を真剣に聞いてくれた自民党の秘書の方

朝10時、国会近くの星陵会館に集まった250を超える青年職員はちょっと緊張した面持ち。国会報告や説明など聞いた後、健友会は4つの班に分かれて、いよいよ本番の議員要請行動へ。

編集部が同行した班は、自民党3人と民主党2人。民主党の議員1人と会えただけで、4人は秘書の対応でした。議会議場中で資料を取りに戻ったという民主党の齋藤議員は、よく私たちの話を聞いてくれましたが、ある民主党の秘書は



民主党齋藤議員は、自衛隊派兵反対や、消費税増税問題を残しながらも、年金法案廃案のため奮闘することを約束(議員会館で)

開口一番、「共産系の団体の要請は受け取れない」と話も聞かない態度に、新人が激怒し「私たち国民を色分けしないでください。内容をなぜ聞いてくれないのですか」と詰め寄る。「コマも。」「忙しい」とかメモもとらず「わかりました」との秘書の対応に「だれのために政治をしているのか」など、疑問の声も。新人の感想は、「ハラハラドキドキしました」と言いながらも、「イラクで起きている現実をひとりの人間としてどう見ているのか」「党に選ばれて個人の意見はないのか」などの手厳しい意見も出されました。

ひと



青年の心と行動力をもつ
南極上陸最高齢者
片岡武敦さん(93)
杉並区荻窪1丁目在住

南極上陸という念願を93歳で達成した片岡さん。04年1月7日豪華客船飛鳥で横浜出航。2月11日耐氷船に乗り換え2月18日「氷で削りとり」られた断崖を自分

の足でよじ登り「南極上陸。零下20度の白い氷の世界での体験を目を輝やかせて語る。「何事にも興味を抱き、なぜかを考え、目的をもって実践」が信条。さらに「旅は船に限る」とも。船で旅をする時、時差や環境によるストレスに時間をかけて体を順応させられるし、仲間との心の交流も生まれると強調。とにかく好奇心旺盛、ものごとを物理的な思考で究明し、楽しんで生きている。明治45年生まれの青年、片岡さん、次の目標は?

無料の成人健診を受けましょう

	対象年齢	健診期間	健診会場	申込み方法	その他
杉並区	30歳以上の区民	誕生日	区民健診実施医療機関 中野区、練馬区、世田谷区でも受診可能	誕生日の前月20日まで、ハガキで申込み	毎年受診をすれば継続して受診票が届きます 中野、練馬、世田谷にお住まいの方も受診可能
中野区	35歳以上の区民	1~6月生まれ 5月8日~8月31日 7~12月生まれ 8月1日~11月30日	区民健診実施医療機関 杉並区、練馬区、新宿区でも受診可能	6月1日~9月30日までに直接か郵送で申込み	一度登録すれば毎年受診票が届きます 杉並、練馬、新宿にお住まいの方も受診可能

わたし

ふだんあまり
気にとめな
った藤を、今
年は二方所
見た▼宇治・
平等院。門前

の藤がほのかに匂い、参拝者が声をあげた。門を入ると更に立派な藤棚があった。この花の作用か、境内をゆっくりに見て歩いた。そして絵も描いた▼5月は足利のフラワーパークに行った。これも見事な人出も多かった。藤は、どうやら日本人好みの花のようだ▼最近花屋の店先には色鮮やかな外国種のものが目立つ。名前が覚えられない▼花と一緒にしては悪いが外国人も多くなった。近所の不動産屋(中野区内)には外国人の店員もいる▼外国人(人)がらみの事件も続く。最初に解放された3人の日本人の行動をパウエル米国務長官は「日本人々は、こうしたことを進んで行おうとする市民がいることに大いに誇りを持つべきだ」とのべた。外国のメディアにも日本人の若者の勇気を誉め、日本政府のこうした言動を批判したものがあつた(フランス、韓国、イギリスなど)▼われわれも政府や一部マスコミの宣伝に惑わされることなく、自分の頭で考え、正しい判断を下せるようになりたいものだ。一連の事態はこのことを教えた。(青山)

年金大改悪反対、自衛隊はイラクから撤退を

メーデーに健友会職員、友の会員が90人参加

メーデーは、1886年5月1日、長時間労働で苦しむシカゴの労働者が8時間労働を要求して、約35万人がストライキに立ち上がったことから、5月1日、全世界で取り組まれています。

原点は、人間らしい労働へ今日的な意味をもっていきます。晴れ渡った空の下、代々木公園で開催された第75回メーデーには、42,000人が参加し、健友会職員、友の会員90人は代々木駅から明治神宮の森を抜け、代々木公園の中央メーデーに合流しました。

集会后は3コースに分かれ、わたしたちは新宿へ。多彩なデコレーションでアピールしながらデモ行進を行いました。

今、長時間労働が横行しています。「8時間は働き、8時間は睡眠し、残りの8時間は自由な時間に」というメーデーの

主権者あいさつで熊谷

は、救出作戦という武力行使ではなく、平和活動の実践の中での信頼等によって救出されたいと思います。

現在、民衆や世界の主な流れは、互いに交流し、違う文化を知りあい、受け入れ、相互信頼をきずき対話による平和を建設しようとしています。



憲法とくらし

シリーズ②



時代の要請にあった現憲法 代々木総合法律事務所 弁護士 渡部照子

5月3日は憲法記念日、それにあわせて憲法に関する世論調査が発表されました。

朝日新聞による世論調査では、9条改正について「変える方がよい」は31%、「変えない方がよい」は60%とのことです(5月1日朝

国民の多数は9条を支持しているのです。一方、毎日新聞が国

9条改正の目的は、こんな弁解をしないで自衛隊が米軍の指揮の下で戦闘行為に参加できるようにすることです。

この4月、イラクで人質となって辛い思いをなされた日本人3人

は、救出作戦という武力行使ではなく、平和活動の実践の中での信頼等によって救出されたいと思います。

現在、民衆や世界の主な流れは、互いに交流し、違う文化を知りあい、受け入れ、相互信頼をきずき対話による平和を建設しようとしています。

憲法前文は「平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しよう」と決意した」としています。まさに時代の要請に合う憲法ではないでしょうか。



耳よりな 歯の話 ④

夢の治療法 歯を植える 「インプラント」

川島診療所歯科医師 佐藤 博子

使いたい心は「サイコー!」「全く自分の歯と同じ」と語るお2人は、川島歯科で片側の下顎白歯部にインプラントを施された50代女性の患者さん。大変そうに思われる

「インプラントとは、失われた歯根に換えて、顎骨に人工の歯根を植え、その上に人工の歯冠を固定するもの。健康な隣の歯を削らず失った歯を回復し、取り外しの必要もなく、「入れ歯」のさまざまな悩みを解決します。今では普通の歯科医院でも出来ますが、植立して骨と結合するまで3

川島診療所歯科医師 佐藤 博子

手術も「思ったほどではなかったよ」とのこと。この「インプラント」治療について、自らもこの治療を行う佐藤歯科医師に聞きました。

「インプラントとは、失われた歯根に換えて、顎骨に人工の歯根を植え、その上に人工の歯冠を固定するもの。健康な隣の歯を削らず失った歯を回復し、取り外しの必要もなく、「入れ歯」のさまざまな悩みを解決します。今では普通の歯科医院でも出来ますが、植立して骨と結合するまで3

6ヵ月かかり、その間仮歯で過ごした後、最終的な人口歯冠を作りま

す。但し、この治療を受けるには①顎骨の量と質が歯周病や骨粗鬆症等で損なわれていないこと②自分の歯と同じくしっかりと清掃・管理できること等の条件があります。

インプラントも歯周病になります。「インプラントは、まったく歯の無い顎にも行えますが、骨の条件から下顎の方が適しています」とのお話。そして気になる費用は自費診療になり、川島歯科ではインプラント一本15万円から、人工歯冠一本5万円からで、それぞれ材料等で異なります。詳しくは川島歯科まで。 Ⅷ(33673)2741。(聞き手 永江陽)

集中するひととき

ら部屋までの案内、退院にともなう請求書の手渡しまでが直接患者さんと接する仕事です。134床のベッド表を作成して各階へ提示するのも医事課の役割になっています。

中でも毎月の診療報酬(医療費)の請求事務は大切な仕事です。病院では、かかった医療費を月毎にまとめ、明細書・請求書を作成して、診療の翌月の10日(共立病院は医師会を通して)るので8日)までに医師会が審査し、支払基金へ提出します。請求漏れはないか、正確に記入されているか、カルテ点検、数字化します。もっとも集中するときです。(編集部)

職場訪問

中野共立病院 医事課の巻



医事課事務室にて(前列左渡邊里子さん)

医療費の請求事務は大切な仕事です



集中するひととき

入院事務室は別棟2階にあります。この日、医務課課長・渡邊里子さんは新人看護師の医事課研修を行っていました。

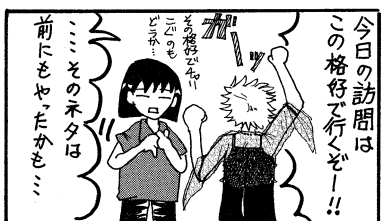
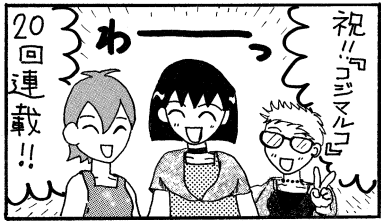
カルテを使っての実践的な研修を見学、医療費の複雑な仕組みを垣間見ることにしました。

医事課には受付1人、2、3、4階病棟にそれぞれ1人づつ配置され、正職員は渡邊さんを含め4人。非常勤1人、派遣3人が従事しています。入院患者さんの受付か

連載まんが 第20回

コジマルコ

走れ! 訪問看護師



百観音明治寺は沼袋駅北口から徒歩5分

定番の散歩コースは元の江古田沼袋診療所だった自宅から百観音明治寺。足をのびして、平和の森公園や哲学堂にも。



境内には石仏が176体も

地域、出会い、そして健康のため

6年前、病気で倒れたのをきっかけに、毎日6時に起きて30分ぐらゐの散歩を始め

この場であること、そして健康のためには生活に欠かれないと強調。

心道は

ぬましん友の会会長 桃田 数重さん (元中野区議会議員)



「芝桜」に歓声あげる

ぬましん友の会・歩こう会 飯野潤子



まぶしいほどの青空と陽光を全身に浴びながら歩こう会のメンバー17人は、秩父芝桜の美しさに思わず息をのみ歓声をあげました。

そう、思い起こせば早いもので会が発足してから6年目になります。月1回の計画をあれこれ検討して四季にあわせて新緑、花めぐり、紅葉、美術館など楽しさ一杯でした。



まんが「コジマルコ」の作者紹介 「健友」のシンボルまんが「コジマルコ」も連載20回目。作者は現在中野共立病院4階「回復期リハ棟」の看護師・高根啓子さん。「コジマルコ」のタイトルは病院に来る前にいた西荻南訪問看護ステーションの所長の名前「小島」からヒントを得たもの。まんがのアイデアは、仕事で実際にあったことなどを描きためているとのこと。

でも、苦勞も多々。カメラのポーズは、これから頑張る決意を込めて「フアイト一発?これからも愛読してね」と。

5月は武蔵野公園、野川公園を歩き、けなげに咲いている野草の息吹に目を見張り野鳥のさえずりにうっとり。そんな自然に心身ともに生きる素晴らしさを感じる歩こう会です。

この映画には、セリフが全然ない。音楽と物音だけで映像がストーリーを物語るが、違和感は一切ない。

心に残る映画 『裸の島』

共立友の会役員 佐藤 雄一



この映画には、セリフが全然ない。音楽と物音だけで映像がストーリーを物語るが、違和感は一切ない。



新藤兼人92歳、元気で次回作品を準備中。日本一の高齢者監督である。

ひろば

健友友の会 FAX3387-5888



中野区上高田 富士リツ

「健友」楽しみみです

中野区沼袋 桃田数重

記事が豊富になり読むのが楽しくなりました。5月号の法人「中期3カ年計画」発表とご紹介は友の会活動を元気づけました。

俳句

中野区南台

鈴木梅子 (92)

みどりの夕冬のソナタをテレビ観 風光る一期一会の人惚ぶ 眺むものみな緑なり庭の景 病む友に薫風添えてメールする

鈴木梅子さんは、多田高齢者在宅サービスセンターで俳句を毎月20〜30句3年間発表されています。



郵便ポストができた

上高井戸三丁目に郵便ポストがつく

桃井診療所友の会 清水 章子

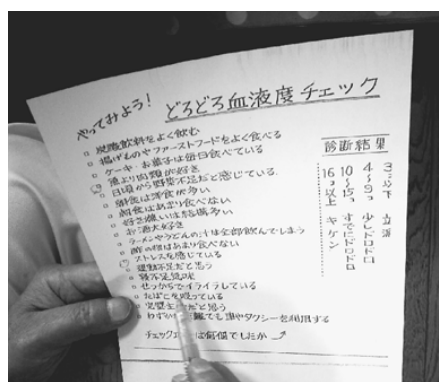
上高井戸三丁目のみなさんの念願だった郵便ポストが、5月1日、スパー「もとはし」の東側

につきました。上高井戸地区のみなさんと呼びかけて署名324筆をあつめ、吉田都議、樟山区議と一緒に杉並南郵便局に提出し、実現しました。

ありがとうの手配り ボランティアさん

西荻窪診療所 事務 大越哲也

いま西荻診療所の会では、役員・職員以外の5人の方に、友の会ニュースと、この「健友」を計約10部配って頂いていきます。配布地域は、自宅の周辺が中心となりますが、広い杉並区の中にあ



血液どろどろ度チェック

中野共立友の会の健康班会「ほのぼの班」でアンケートによる「血液どろどろ度チェック」をしました。

今月の健康

ほとんどの人が、タバコは健康に悪いことを知っています。しかし、ほんとうに悪いことを知ってしまつたら、きっと二度と再びタバコを吸いたいと思わないでしょう。それくらい健康に悪いのです。

では、どのくらい健康に悪いのでしょうか。

ニコチンの魔力でタバコ依存症

肺がんの7割は、タバコが原因だといわれています。かつて日本人の肺がんは、欧米に比べて少ない方でした。1968年(昭和43年)の統計では、なんと5分の1だったのです。それが、今や欧米と同じくらい肺がんで亡くなる人が多いのです。現在では、日本人の肺がん死亡のトップが、肺がんです。

肺がんの7割は、タバコが原因だといわれています。かつて日本人の肺がんは、欧米に比べて少ない方でした。1968年(昭和43年)の統計では、なんと5分の1だったのです。それが、今や欧米と同じくらい肺がんで亡くなる人が多いのです。現在では、日本人の肺がん死亡のトップが、肺がんです。

肺がんの7割はタバコが原因 タバコ病から抜け出そう

のがたクリニック 渡辺 幸康 医師 (旧中野病院)



タバコを続ける命が縮まる

1951年(昭和26年)イギリスの医師たち全員の3分の2(4万人)が協力して喫煙習慣

1995年(平成7年)に減少し、肺がんの死亡率も、1975年人口10万人対77人であったものが、1997年(平成9年)41人まで低下しました。ちなみに、日本人の肺がん死亡率は、1975年の20人から2000年には43人と上昇、イギリスを抜いています。

タバコをやめれば肺がんは減る

タバコをやめれば、肺がんは減る。これは、今世界中で報告されています。アメリカでも、タバコ消費量は、過去40年間に半分になりました。そして、肺がん死亡率が1990年から低下しはじめました。それだけでなく、すべてのがん死亡率がアメリカでは、低下しております。

実は、タバコが引き起こす病気は、肺がん以外に、喉頭がん、食道がん、膀胱がん、子宮がんなどが有名です。もちろん心筋梗塞、脳梗塞、高血圧の原因であり、最近では、肺気腫の主要な原因と考えられています。

禁煙に挑戦して健康な毎日を

がんばって1週間禁煙すると、ニコチンの影響から離脱できます。「その一服が、死を招く」といってもよいほどです。これを機会に、ぜひ禁煙に挑戦してみてください。

禁煙運動が始まりました。男性の喫煙率は、65%(1955年)から30%

禁煙運動が始まりました。男性の喫煙率は、65%(1955年)から30%

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(糖尿)	☆中根(高血圧) 上屋 ☆小林(膠原病・リウマチ・アレルギー)	黒川、瀧口 斉藤(消化器) 中村(消化器)	大山(循環器) ☆藤井(糖尿) ☆金子	安藤(循環器) 泉山(甲状腺) ☆金子 塩沢	伊藤(腎) (第1・3) 広瀬(糖尿) (第4週) 松永(1時~禁煙外来) ☆藤井(糖尿) (奇数週) 川村(第1のみ) 古和(神経内科) 瀧口(第2・4)
	午後	松永(呼吸器) 今泉 瀧口 長谷川	伊藤(腎) 黒川 ☆藤井(糖尿) ~15時まで	休診	杉山 豊永(呼吸器) 大塚(循環器) 大山(循環器) ☆藤尾(糖尿)	広瀬(糖尿) 塩沢 土井	休診
	夜間	柘植(第1・3・5) 鈴木(第2・4) 中村(消化器) (第3は休診)	休診	安藤(循環器) 松永(呼吸器) (第4は休診)	休診	☆藤井 斉藤 山本頼正	休診
外科	午前	山本英司	澤田	五日市 佐々木	高橋	山本英司	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	午前	(10時開始) 河内	北濱	古賀	休診	丸山 (~10時30分まで受付)	高橋誠
眼科	午後	(2時開始) ☆広瀬	(2時開始) 村瀬	休診	(2時開始) ☆川名	(2時開始) 大谷	休診
皮膚科	午後	休診	(2時開始) 長村	休診	(2時開始) 西尾	休診	休診
	午前			大塚	☆長谷川		
往診	午後		内科医			伊藤	

※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ください。

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 中村	坂本(内)	安藤(循)	澤田(胃) 坂本(往)	☆磯尾(糖)	松村(内)
午後	坂本 中村(往)	坂本(内)	休診	坂本(内)	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)	☆永井(内)	澤田(胃) 坊内(糖)	乙黒(内) 澤田(隔往)
午後	澤田(内)	澤田 広瀬(往)	休診	☆永井(内) 藤森(整)	☆深井(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)	岡本(内)	内科医 安藤1・3(往)
午後	内科医 安藤(往)	☆板津(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 竹崎	前島	宮城 野田(往)	野田 小濱(往)	新井(内)	☆国保(奇数週) 杉山(偶数週)
午後	川久保 野田(往)	安藤(循)	(野田)	竹崎	野田	
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	山科、☆辻(往) ☆鎗田(眼)	☆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)	石原(内循)	竹崎(内)	☆芹澤(内消)	☆井上(内) 竹崎(往)	☆藤井2・4(糖) 竹崎1・3・5
午後	青木(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	上岐	上岐 川村(往)	川村	☆石澤	小浜
午後	伊藤	土岐 川村(往)	休診	川村	小浜 木村(5:00~)	

※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