

健友



青山豊次・画

中野ゼロホール
中野二丁目
大ホール、図書館、レス
トランなどがある。入口の
反対、南側から描いた。

青い空が戻るといいな

汚れている杉並・中野の 대기

「発作が起きると息を吸うことも吐くこともできない」ぜん息などの呼吸器疾患のために苦しい毎日を送っている人たちがたくさんいます。健友会の病院や診療所でぜん息治療を受けている患者も約20人。国や都、首都高速道路公団、ディーゼル自動車メーカーに対し、大気汚染物質の差し止めと損害賠償を求めて、今も裁判を闘い続けています。

一日も早くきれいな空気が吸いたい

中野区在住
岡本末記子(三)

私は、小学校4年生の頃に初めて気管支ぜん息と診断され、それ以来ずっと発作に苦しめられています。夜発作が起きると息を吸うことも吐くことも出来なくなるので、座椅子に座って朝が来るのを待っています。

そんな私には、人並みに結婚することや、まして子どもを持つことは無理だと諦めていました。ですから、夫の結婚の申し込みを二度断りました。しかし「体が弱くてもいい。働かなくてもいい。子どもが持てなくてもいい。」と言う夫の言葉を受けて、思い切って結婚。24歳のときです。子どもは持てないと諦めていた私でしたが、何と

か無事に娘が生まれまして。私が29歳のときです。母や夫の助けがあったので、何とか今日までやってきましたが、最近はずっとぜん息が悪化し、発作が起きる回数が増え、症状も重く、一度発作が起きると娘と遊んでやることももちろん、話しかけてくる娘に心配されることもできません。

査の結果、杉並区・中野区の空気が、大変汚れていることがわかりました。このような空気のもとでは、私たちもいつぜん息を発症するかわかりません。選ぶことができない、生きていくうえで欠かすことの出来ない空気が、安心して吸えないようでは困ります。

中野共立病院院長に 松永伸一医師(45)が就任



健康上の理由で退任された菊島郁丸医師に替り6月21日より松永伸一医師が院長に就任いたしました。松永医師は群馬大卒業後90年

3年ぶりに戻ってきました。地域の方々と一緒に仕事が出来る事を楽しみにしています。将来の展望を持って地域に根ざし、いっそう信頼される病院にしていきたいです。

抱負

共立病院に入職、代々木病院の副院長として活躍、専門は呼吸器。

安心して吸えない空気

昨年12月の大気汚染調査



東京大気汚染公害裁判の現状



「二昨年の地裁判決は、ぜん息の原因がディーゼル排気ガスであることを認め、自動車メーカーの社会的責任も明らかにしましたが、救済を巨額の大幹線道路沿道に限るなど、不十分な内容でした。しかし皆さんのお力をお借りした判決後の取り組みで、自動車メーカー

夫の遺志を継ぎ書道学院経営
今は「楽しいこと」探しの名人
鈴木梅子さん(93)
中野区南台在住

永らえて今年の梅を漬けにけり 梅子
「きのう梅2キロ漬けたの」と二句。体も耳も目も歯も、どこも達者と語る声が若い。
昭和30年夫と死別

後、子育てしながら書道学院を経営。現在は次男が継ぎ全国各地と海外に支部をもつ組織に成長。「長いこと苦労して、その分今は幸せ」と明るい笑顔。
食事は自分で作る、新聞のトップ記事に興味津々で感じたことを毎日書きとめる、俳句のほか詩吟もメールも楽しみ、韓国ドラマ「冬のソナタ」の大ファン。デイサービスセンターで働く男性を匂に。
紅顔の男の子優しくデイの夏
「楽しいことは自分で見つけるもの」とも。

年金改悪は実施させない!

6月11日、中野駅北口にて、健友会職員40人は「年金強行採択反対」「自衛隊はイラクから撤退せよ」などの宣伝行動を行う

6月に入り町の緑が濃くなるなかに、紫陽花の紫が梅雨ときの雨にうたれて鮮やか。この「健友」が4月、月刊化とともに2色刷りとなり、紙面がひき締まり同時に写真が多いこととあわせてつきやすくなった。月毎に色が変わる。それぞれ月の色は何かとなるこれは必ずかしい、こじつけにもなるが6月は紫がよかったです。実際は暖色系のピンクだった▼6月5日、年金改悪の総仕上げ「年金改悪法案」が自民・公明両与党の手で強行、可決された。うたい文句の「百年安心」のウソがつきつきとばれるなかで、あとは数の力で。混乱する議場の中で、表情もかえすこれを見守る首相・厚労相の面々▼日本、この国のいまのいたらく、何かあほらしく気がぬけてしまう。政治だけではない、いつものことだがテレビのニュース番組は不快な話が多すぎる。街の人たちの声を聞いても、この年金については怒りの声もあるが、「あきれてあきらめて」の声が多い▼梅雨空のなか、参議院選挙がある。くだらない、ばかりしい政治に、どう、まともな声をぶっつけようか、あきらめないで「意思表示」を。

楽しい地域活動めざして 友の会も計画達成に協力

04年度健友会 友の会総会



2004年度健友会友の会の総会が6月9日(水)午後、中野サンプラザで開かれ、各友の会から役員62人と職員9人が参加しました。

来賓、健友会専務理事入江徹氏の挨拶に続いて、藤井正彬友の会事務局長のまとめと方針の提案が行われました。

緊迫する政治、経済、医療情勢を反映して、中野、杉並の9つの友の会から、くらしや医療についての活発な学習活動の報告や積極的な提案がなされました。

重点であった機関紙「健友」の月刊化は4月から開始され、それにもなう手配りを広める課題については、かわしん友の会から「月刊で手配り部数は増えたが、職員は十分に遊び、また、教育をうけ、成人してからは職を得て働き、病気になるたり、高齢になったときは社会保障の制度を利用できるのです。」

憲法とくらし

シリーズ③



国の義務を放棄した「年金改革」

代々木総合法律事務所 弁護士 渡部照子

自民・公明党が「百年安心」と宣伝した年金制度改革関連法がこの6月5日に成立しました。

国民年金保険料が13年連続して引き上げられて1万6900円になった後も、さらに、保

険料は引き上げられること、また、モデル世帯の厚生年金給付額も現役世代の平均収入の50%より下がることが明らかになりました。

この法律が成立した直後、世論調査で内閣支持率が落ちました。私が疑問を持つのは、

つづの友の会が団結して進もうと意気込みのある総会となりました。新しく選ばれた健友会友の会の4役は左記のとおりです。

- 会長 小池賢次郎
- 副会長 榎本 博
- 事務局長 藤井 正彬
- 副会長 伊藤 賢二
- 事務局長 高橋 力
- 副会長(新) 犬山 征二
- 同次長(新) 塚本 晴彦

耳よりな 歯の話

川島診療所 歯科 永江 陽



歯科往診は赤い車で

①残存歯のある方には「超音波」歯ブラシ。短時間で歯ブラシの直接届かない所の汚れまで落とせ、超音波のマッサージ効果で歯肉の状態も改善します。一万五千円前後と高価ですが、ファミリィ・タイプならお得です。

り、抵抗力の低下で舌苔等も出来やすくなり、果物の酵素が舌や粘膜の汚れを分解します。

職場訪問



若いパワーにあふれる理学療法士、作業療法士のみなさん。前列左より3人目、小林康雄さん

中野共立病院 リハビリテーション室

病院の玄関を入ると正面に明るく清潔な温かみのある理学療法室があります。地下には作業療法室があり、リハビリテーション室長の小林康雄さんのもと、それぞれ理学療法士5人、作業療法士3人が働いています。

患者の痛みを共有 リハビリに期待が



痛いの、少しがまんしてね

ここでは「医療福祉宣言」が壁に貼られた文字ではなく、日々、実践されているのを感じます。笑顔とさわやかさ、仕事熱心が患者さんの信頼を得ているのでしょう。小林さんは「患者様から学ぶ喜びと人の痛みがわかるものがある仕事に携わっている」と若いスタッフたちの仕事ぶりに確信をもっています。

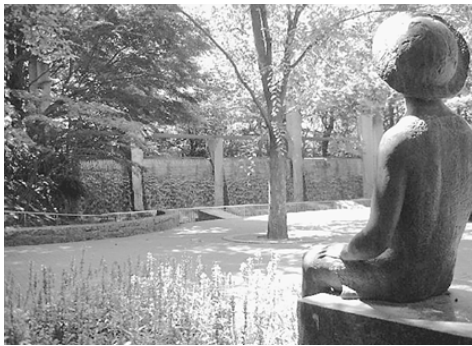
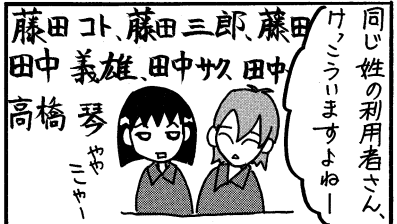
今、リハビリが内科、整形外科、婦人科、歯科など多方面から必要とされ、「日々、技術の向上と安全の確保に努め、患者様の声に耳を傾け、患者様の声を大切にした理学療法、作業療法を提供」(宣言)するための研鑽が積み重ねられています。(編集部)

連載まんが 第21回

コシマルコ

by.金子 封い.

走れ! 訪問看護師



公園の周り是一周700mのジョギングコースに

「この年まで大病もしないでこれたのは、歩いてるせいかもしれない」と若々しく語る。(編集部)

元気をくれる 朝の若葉が

環7通りのすぐ近くに緑いっぱいの世界がある。杉並区立「蚕糸の森公園」、昭和54年まで国立蚕糸試験場があったところ、門を入って右奥に「蚕糸科学技術発祥の地」の石碑があり、そばには公園内に点在する桑の木についての説明板もある。早朝の公園は



蚕糸の森公園は地下鉄丸ノ内線「東高円寺駅」0分

実に爽快。歩くのが何より好きという高橋さん、広場でフジオ体操をしたあと公園を2周するのが日課で、もう16年余り続けている。太陽を浴びてキラキラ光る若葉、池面を渡る風、滴の音、可憐

道ば



城西診療所友の会 高橋ヨシエさん

ひるば

健友会友の会 FAX3387-5888

勇気ありがとう

元職員 西かつのり

「健友」毎写目を通していますよ。

6月1日号は特にあつたかさど勇気をもらいました。

飯島登さんの「高遠菜穂子さんへ」。声を出して味わっています。あつたかい、体温が伝わってきますね。心に残る詩です。

それから、片岡武敦さんが93歳で南極大陸を達成されたとのこと、なにより慶賀です。ますますのお元気を祈念します。

片岡さんの勇気に比べたら禁煙に踏み切ることなどお安いことではありませんか。医療機関の職員から喫煙者をなくしましょう。

編集部の健康を。

短歌

中野区弥生町

塩原美恵子

級友の未来うばいし女子児童 夜明け待ちいる姿 いたわし 小学生に「生命大切」 訓すには 暮しの中の「危険」探させる

介護事業所利用者みなさんの

作品紙上紹介

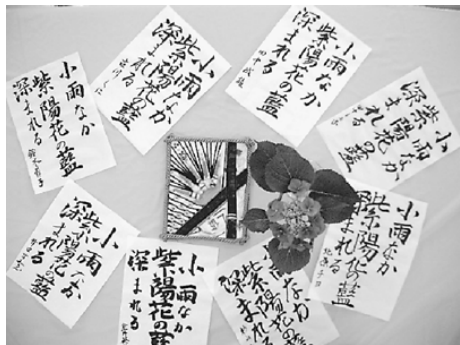


ひるばに 花がいっぱい!

6年間の思い出を 花束にしました

桜山診療所職員 三浦麻美

「お花はいいねエ」各診療所のデイケアをご利用の皆さんは、花が大好き。花を見てると自然に顔が和んできます。昔の歌が出てきたり、好きな花の話したり、体の



共立診療所デイケア「書、

墨色あざやか 花の「書」完成です 共立診療所デイケア 字数も多くてちょっとむずかしい課題に8人が挑戦。精神を集中して一字一字丁寧に書きました。

心に残る映画

『東京物語』

共立友の会役員 佐藤 雄一

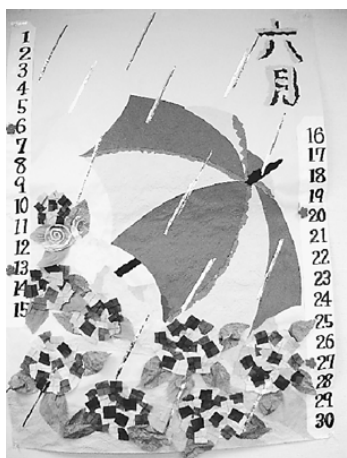


老夫婦が息子達を訪ねて上京。子供達は最初歓迎したがたちまち邪魔にし熱海へ厄介ばらい。戦死した次男の嫁の紀子だけが親身に面倒を見るうち老夫婦は田舎に帰る。まもなく母は急死。父は一人取り残される。 サイレント時代から小津監督は、ほぼ一貫して親子関係を描いてきた。その集大成の最高傑作が「東京物語」である。小津監督は人間の不幸は親と子と云う関係に始まる。と云う。関係に言葉をよく引き合いに出すが、日本の家族関係がどう崩壊するかを描いた作



大事に育てた花が見事に咲きました 桃井診療所デイケア デイケア利用者一人ひとりの名前を書いた鉢植えに、毎日自分で水をやって大事に大事に育てました。どの鉢もきれいな花が咲きました。診療所の屋上に飾ってあります。

出来ばえは最高のカレンダー



多田デイサービス



西荻窪診療所



母とみ(東山千恵子) 次男の嫁紀子(原節子) 昭和28年松竹大船作品監督脚本小津安二郎脚本野田高悟キャスト等智衆・東山千恵子・原節子

品でもある。しかし、こ壊は必ずしも劇的ドラマの親子の不幸や家族の崩には作っていない。ラストシーンでの父の悲痛さ、孤独感が観客の胸に伝わる。

今月の健康

健康と思われる人がなぜ突然死
 突然ですが、今回は突然死のお話をしたいと思います。

健康と思われる人がなぜ突然死

突然死とは「内因性で症状が発生して24時間以内に死亡するもの」という定義があります。ふだん健康と考えられていた人が急になんらかの病気を発症し、死に至るものを突然死と考えます。

突然死の原因ですが、成人では心臓病が主な原因とされています。もちろん心臓以外にも原因はあって、例えば、大動脈瘤破裂、くも膜下出血などがあげられます。

どんな生活場面での突然死が多いかというと、統計的には就眠中(21.7%)、入浴中(10.7%)ですが、これらは誰でも行う行為なので多くなるのです。睡眠を怖がる必要はありません。入浴中の注意点については後述します。スポーツではゴルフ中の突然死が統計的には多いです。

どうすれば突然死を防げるか
 さて、どうすれば突然死を防げるのかを考えたと思います。心臓病(中でも心筋梗塞などの

虚血性心臓病)がもっとも多いことから、突然死を予防することは、ほぼ心臓病を予防する、あるいは治療することと同じになります。

喫煙者が虚血性心臓病になる危険性は、非喫煙者の2~3倍で、突然死は5~10倍になります。

中高年になってスポーツを開始するときや慢性疾患を指摘されている人がスポーツを行うときは、健康診断を受け、運動負荷心電図も受けましょう。

自分でも回りの人からも健康と思われる人がなぜ突然死

中野共立病院内科 大塚信一郎 医師

こったり、自律神経の動きが狂うことはよく知られています。また、アルコールが直接、心臓の筋肉にダメージを与え、心不全を起こすこともありま。なんらかの心臓病の診断を受けている方は禁酒が必要。また健康な人でも節酒が必要です。

- ①禁煙
- ②節酒、禁酒
- ③糖尿病、高血圧、高脂血症を指摘されたら
- ④スポーツをするときは中高年になってスポーツを開始するときや慢性疾患を指摘されている人がスポーツを行うときは、健康診断を受け、運動負荷心電図も受けましょう。
- ⑤入浴、排便時の注意

入浴は以下の注意を守ってください。
 (1)温度は38~41度
 (2)時間は10分以内
 (3)深さはできれば胸下まで
 (4)脱水状態での入浴はしない
 (5)脱衣所、風呂場全体を暖めておく

排便時の注意は、和式の便器を避けること、排便時の力みなるべく少なくすることです。

以上、簡単ではありませんが、突然死を防ぐためのお話をさせていただきました。あまり神経質になりすぎず、適度に参考にしていただければ幸いです。

主治医の指示に従って

きちんと治療しましょう。

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) 中野区弥生町3-27-11
 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) 土屋 ☆小林(膠原病・ マチ・アレルギー) 斉藤	黒川	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2・4) 広瀬(糖尿)(第4週) 松永(11時~翌夜外来) ☆藤井(糖尿)(奇数週) 川村(第1のみ) 古和(神経内科) 瀧口(第2・4)
	新患	伊藤	☆藤井	☆辻	☆小林	高津	新井
	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	廣野 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	休診
	夜間	柘植 (第1・3・5) 鈴木 (第2・4)	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) 宮崎	北濱	古賀	滝田(7/8~)	丸山 (~10時30分 まで受付)	高橋誠
眼科	午後	(2時開始) 茂田	(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

※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。

川島診療所 中野区弥生町3-27-11 ☎03(3373)2741

	月	火	水	木	金	土
午前	近藤 佐藤	佐藤	佐藤 近藤(往)	近藤 近藤	佐藤	近藤(第1・3) 佐藤(第2・4)
午後	近藤(往) 佐藤	佐藤 近藤(往)	佐藤 近藤(往)	近藤(往) 佐藤	佐藤 近藤(往)	
夜間		近藤 17:30~19:30 (注:予約時間です)			近藤 17:30~19:30 (注:予約時間です)	

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	内科医	坂本(内)	安藤(循)	澤田(胃) 坂本(往)	☆磯尾(糖)	松村(内)
午後	坂本 内科医(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)	澤田(内)
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)	坂本(内)	和合 安藤1・3(往)
午後	久保田 安藤(往)	☆和泉(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)	土屋(奇数週) 杉山(偶数週)
午後	中江 野田(往)	安藤(循)	休診	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	石川、☆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)	中村(内循)	竹崎(内)	森(内消)	☆井上(内) 竹崎(往)	☆藤井2・4(糖) 竹崎1・3・5
午後	青山(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 (~11:30)	上岐	上岐 川村(往)	☆石澤	川村	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