

募集

医師  
看護師  
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

# 健友



この国が変えられようとしている

# 憲法改正

…あなたはどのように考えますか

～「憲法改正 Yes・No」シール投票を実施～

自民党憲法草案がどんな内容なのか、多くの人に知ってほしい。  
今年の4月から二つの大学が開校し若者であふれかえる中野駅で、健友会・健康友の会・新日本婦人の会など33人で「憲法改正 Yes・No」シール投票を実施しました。

遠くから見つめる  
18歳女性

大きなボードを遠くから見つめる18歳の女性。気がついた職員に促され、ボードの前に進みます。説明を受け、反対の欄にシールを張り、「気になっていただけど話せる人がいなかった。96条が憲法を変える手続きを定めたものと知りました。9条を変えて戦争ができる国にしようとしていると聞くと、今の憲法は変えないほうがいいと思います。だから96条改正には反対です。戦争はいや。話が聞けて良かったです。」と話してくれました。

若者には若者で

「自分から声かけしたい」。中野共立病院の村越さんの提案を受け、各人が小さなボードを持ち、対話をしながらシール投票をお願いして回りました。

「よくわからないけど、安倍首相がやっていることだからOK」と20

「戦争には行きたくない」

代男性。なんとなく知っているという30代男性からは、「憲法を変えることに反対している人に対する違和感を持つ。いろいろな意見があっている、だから賛成」との声が。

村越さんは、「賛成の方に反対の方にも、よい内容を広く知らせていけば、この国にとって憲法がどういうものか、なぜ守り続けられてきたのかが理解され、雰囲気ではなく理性的な判断をする人が増えるのでは」と思

また、「96条、何で過半数じゃいけないの？」の声も。「96条を変えれば国民投票の機会が増え、国民の意思が実現されやすくなる」と言われます

96条の持つ意味



## シール投票の結果

96条 賛成 1 反対 59 わからない 7 (男性 32人、女性 35人)  
9条 賛成 6 反対 69 わからない 5 (男性 32人、女性 48人)  
\*平均年齢 (おおよそ): 男性 33歳、女性 39歳

## 憲法 96条

(憲法改正手続きについて規定する条文)

1 この憲法の改正は、各議院の総議員の三分の二以上の賛成で、国会が、これを発議し、国民に提案してその承認を経なければならない。この承認には、特別の国民投票又は国会の定める選挙の際行われる投票において、その過半数の賛成を必要とする。

■自民党草案では下線の部分を「三分の二以上の賛成」⇒過半数の賛成へ  
「過半数の賛成」⇒有効投票の過半数の賛成へと変えようとしています。

憲法を語ろう

が、両院の過半数の賛成で発議できるとなると、ほとんど審議せず国民投票に持ち込むことも可能になります。それでは何が問題か、国民はよく理解しないまま投票することになります。そして、領土問題などで危機感をあおり立てることで、国民の意思が誘導されることも考えられます。

改正に反対という意見が多数を占めました。大手メディアが行った世論調査には表れない数字を示しました。これは、「賛成」と「わからない」人は興味を示さず、「反対したいけど、どこに声を出していいのかわからない」と悩んでいる人たちが多く参加してくれたからではないかと思えます。わからなくとも興味を示さない多くの人や、賛成の人と、自分の言葉で対話することの大切さが浮き彫りになった行動だったのではないのでしょうか。

今回は、10代から80代の、まんべんない年齢層の方80人に協力していただき、96条・9条ともに

高校時代にA新聞の有名コラムを読んで、ベトナム戦争の真ただ中、そのコラムの記事に溜飲を下げ、時には感激しながら読んでいた▼故郷にCという地方紙があった。紙面全体が貧弱で目を向けることは全くなかった。「祖父・父親の代から一貫してA新聞」というのが、他紙が営業に来た時の断り文句だった▼福島第一原発事故があり昨年我が家に異変が起こった。1世紀近く続いたA新聞の読者をやめた。理由は批判精神や真実に迫ろうとする姿勢を感じなくなったから▼新たに購読したのは故郷のCという新聞社の地方新聞。物足りない点もあるが、この新聞でジャーナリストの真実に迫る心意気・気概を感じる記事を読める▼今、我が家の子どもたちが新聞記事を読むことはほとんどない。国民、特に若者に縁遠くなっている。真実に迫り読者の胸に響く記事・報道をできなくなった時、新聞は戦前と同じ役割を担う道に進む。(飛)



# 認知症は予防できる

## 〜三多摩健康友の会を訪ねて〜

65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は2012年時点で462万人、予備軍が400万人いると厚労省研究班の調査でわかりました。

中野・杉並健康友の会では、認知症の早期発見・早期治療に役立つ脳健康チェックの取り組み、物忘れ相談プログラムを用いた学習を行っています。

### 認知症を理解することが第一歩

「認知症を理解することが認知症の方やその家族の思いを共有する一歩となり、教室に集まる人と人との結びつきが認知症になっても住み続けられる『まちづくり』に繋がっていくのではないのでしょうか」といいます。

教室は全ての支部健康友の会で取り組まれています。



いきいき体操を体験 (右下も。国分寺ひかりプラザにて)

「認知症予防・いきいき教室」は、①毎月1回集まって認知症と生活習慣病について学び、健康

### 体操とミニ講座、脳トレ、音楽も

毎月1回参加費は200円(テキスト代、会場費、講師謝礼など)。医師(リハビリ専門医である中野共立病院の山田智院長)や保健師・運動指導士などの監修によるテキストに基づいた体操とミニ講座。おたのしみゲーム・脳トレ・音楽など健康友の会ごとの特徴がみられるプログラム。「年間計画表には体操した日をカレンダーに書き込める楽しさがある」と参加者の男性が発言していました。

### 「学んで保健委員に

### 次のステップが見えてきた

「DVDは作らないのか?」の質問には、運動指導士の方は、「中野共立病院の山田智先生にも作るように言われているのですが、参加者の顔を一人ひとり見ながら進めている。何よりも転倒が怖いので、生で指導することには考えていない。ここで学んだ方が各支部健康友の会に持ち帰り保健委員として活躍している」とのことでした。

プログラムは体操の合間に水分補給・手作りのクイズ、地域包括支援センターの方が介護保険べんり帳を使ってお話などありました。

簡単な体操を楽しみながら体験し、私たちが取り入れている「ころぼんせらバン体操」も合わせて定着していることを聞



## 腕があげられた!

### 川平和美先生の「川平法実習」

中野共立病院 リハビリ室室長 島田 真充



鹿児島大学前教授で霧島リハビリテーションセンターの川平和美先生に、中野共立病院の「川平法」

川平先生は、脳梗塞や脳出血後の麻痺にたいする促進を直接受けることができました。

この度、4月28日中野共立病院で、助手の方々とともに健康友会のリハビリスタッフほぼ全員が川平先生の実習を直接受けることができました。

実際の患者さんに川平先生の川平法をしていただく、今まで肩より上にあがらなかった上肢が、ぐっと上まであげられるのを見ているのが嬉しかったです。

この1日の実習の成果を今後のリハビリに活用していきたいと思っています。

## 病院・診療所・友の会

### 100人の骨密度測定

桃井診療所



6月1日(土)、地域商店街まつりで無料骨密度測定を実施しました。多くの、授乳中や子育て中のママさん達も「測定したことがない、ぜひお願いします」と興味深々。友の会の役員さんと呼び込みのお手伝いを行いました。(小西)

### 血圧測定に47人参加

中野共立健康友の会



6月1日(土)、第19回スマイル福祉まつりに参加しました。伊藤診療所所長、木村看護師と共に、役員など8人で無料の血圧測定、体脂肪測定に取り組み、さまざまな年齢の47人が受けました。順番を待ちながら、ボランティア活動の様子を写した写真に興味深く見入っていました。(関)

### フラビ・フキ・ウド・アシタバ 山菜とれたヨ!

ぬましん健康友の会

春の旅は25人で5月26日(日)〜28日(火)、尾瀬・岩鞍

リゾート地で楽しい旅となりました。初参加者からも「楽しくゆっくりした旅でいいですね」の声もあがり、新緑のスキー場でグランドゴルフ・山菜採り・散歩とそれぞれ、自然を楽しみました。(鈴木)



### 醤油工場見学と大洗の旅

城西診療所健康友の会

5月24日(金)、キッチンマン醤油で、原材料から醤油になるまでをしっかりと学習、お土産も頂いて醤油博士になりました。昼食は、海の幸をたっぷり味わい、大海原を眺めながらの入浴。日頃の疲れが吹き飛び、皆さん大満足。(田中)

### 無料の血圧・血糖測定

川島診療所

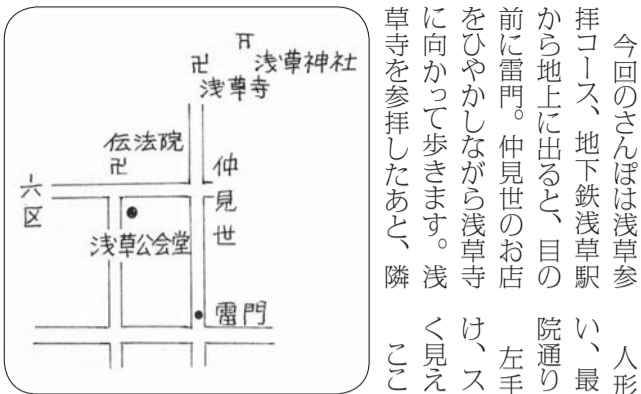
5月8日(水)午後、栄町公園で川島診療所「無料の血圧・血糖測定」が行われました。公園で遊ぶ中学生や子育て中のママさんら20人余りが測定を受けました。澤田所長に個別の質問が寄せられる





### 浅草参拝コース

浅草の仲見世は、スカイツリーができてから観光客が増え、さらに賑わっています。



にぎわう仲見世通り

天診健康友の会 皆川 惇 (杉並区井草)

の浅草神社を参拝します。浅草寺の観音様を隅田川から拾い上げた漁師の繪前浜成・竹成兄弟と土師中知の3人の3人を総称したお祭りです。観光客も無く、静かで落ち着いた雰囲気、浅草神社を出て、仲見世通りに戻ります。人形焼のお土産を買い、最初の十字路が伝法院通りです。左手は空が大きく開け、スカイツリーが大きく見えるポイントです。

青山豊次/作

屋、メンチ屋などの有名店を眺め、そのまま進むと左手角が、浅草公会堂。入り口前には「スターの広場」。萬屋錦之介や大川



おタヌキさま



静かな浅草神社社殿

伝法院通りを先に進み、六区通りに出ます。かつての繁華街の賑わいはありませんが、映画館、寄席など往時の面影が残っています。この辺で軽く食事して、帰るところにします。

## 青年職員が、元気よく議員要請

5月15日、東京民医連の青年職員315人が医療・介護改善の声を国会議員に届けました。健友会・東医研からは、4月に入職した15人が3班に分かれ、15人の国会議員(秘書)に、国民健康保険証の取り上げ問題や患者さんの美態を、力強く訴えました。(編集部 高村)



## 看護・介護の現場から 29 “ギリギリの生活”を立て直すための支援

中野共立病院 医療社会室 医療相談員 小山百合子



◆入院費の支払いが困難 30歳代の女性Kさんは、糖尿病で中野共立病院に入院。入院費の支払いが困難で、担当医師より相談の依頼がありました。Kさんは日給週払いの仕事で深夜まで働き、生活費を立てていました。所持金・預貯金もほとんどなく、厳しい生活状況の中で市販薬や友人からもらった薬で乗り切っ

◆糖尿病も生活も悪化 数ヵ月後、Kさんは時間外で外来を受診。糖尿病が悪化していました。医師より経済面の相談に乗ってほしいと連絡がありました。前回は大きく違うところ本人が困っていることでした。生活状況はさらに悪化。会社が倒産し、日払いの仕事をしているとのこと。食事もちょうどと摂れていませんでした。国民健康保険料未納、家賃滞納、ガス・水道は数ヵ月前から止められて

◆ほっと一息 その後、生活保護申請は受理。アパートの転居支援を受け、借金は「なんでも相談会」弁護士との債務整理支援の準備中です。現在は医療費の心配をすることなく受診ができています。 昨今騒がれている生活保護バッシングで、生活保護の申請がしにくい状況になっています。賃金低下、雇用等の問題が改善されず、ギリギリの生活を余儀なくされている方が多数います。私たちが医療相談員は、制度を必要としている方が社会的な支援の仕組み(セーフティーネット)の網から抜け落ちないように、今後も支援していきたいと思っています。

## つながり & つながり 病院・診療所・友の会

健康講座開催 やまと健康友の会 6月5日(水) 午後、やまと診療所2階で「日本コシチネンス協会会員」の広瀬幸子さんを講師にお迎えし、健康講座「尿失禁と骨盤底筋体操」の講演と実技が20人の参加で行われました。広瀬さんは、「膣と肛門を閉める」骨盤底筋体操をあらかじめ続け、筋力をつけることが大事と話されました。(長澤)



6月5日(水) 午後、やまと診療所2階で「日本コシチネンス協会会員」の広瀬幸子さんを講師にお迎えし、健康講座「尿失禁と骨盤底筋体操」の講演と実技が20人の参加で行われました。

生まれ変わる診療所を楽しみに 西荻窪診療所 5月初め、西荻窪診療所の外壁工事が始まり、25年を超えた老体は雨漏りしてしまふような状態だったので、満を持しての工事です。これに伴い、毎年玄関先で大輪の花を咲かせていた紫陽花を切らなければならなかったことがとても残念ですが、新しく生まれ変わる姿をみんな楽しみにしています。(岩山)



5月初め、西荻窪診療所の外壁工事が始まり、25年を超えた老体は雨漏りしてしまふような状態だったので、満を持しての工事です。

バザー人気No.1は 事務長お手製スープ 桜山健康友の会 5月8日(水)にバザー開催。五月晴れなのに人通り皆無。受診を終えた患者さん数人が募金をし、伊藤事務長手作り具沢山スープを味わい絶賛。

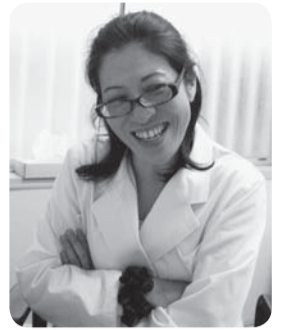


シャレーポピー満開 天診健康友の会 5月17日(金)、春のさと歩き「立川・昭和記念公園」に14人が参加しました。爽やかな好天に恵まれ、緑あふれる園内をみんなまで散策。花の丘では180万本のシャレーポピーが満開で私たちを迎えてくれました。(犬山)





# うちの所長 第9回



桜山診療所 辻 恵美子 所長

## 医師として 責任を果たす

銀座(東中野ギンザ)を歩くファッションセンス抜群のスリムな女性は何？ 桜山診療所の患者さん？ 10人中9人は気づかないが、歴とした桜山診療所の所長先生なのです。

もちろん白衣の辻先生も素敵。「医師としていつも守っているのは、患者さんに対して責任を果たすこと」と静かなトーンで語り。患者さんは高齢者が中心なので、医療関係以外の経済的な話、家族のこと、地域の昔の様子など、いろいろな



桜山診療所前で

話からこそ。地域のみなさんに「体調管理だけでなく、心のよりどころとして利用していただけたら嬉しい」と話します。

### 患者さんの 本当の気持ちを汲んで

辻先生は聞き上手。きりっとした目差しで一つひとつ領きながら聞いてもらえる、それに笑顔がとても温かい、ついつい話が長くなってしまいます。「今日もじっくり話ができた」と患者さん(女性)。

「お話を聞いて本當の気持ちを感じてあげたい。小さなことも見落とさないように。できる限り患者さんの意思を尊重したい」という辻先生。しかしどんなに親しくなっても、主治医と患者という立場を忘れることなく、接し方や態度に失礼がないよう心掛けています。

### 「個」は大切、患者への責任を全うしたい

子どもの頃から「うちの家族はどことなく頼りないなあ」と感じていて、「私がしっかりと支えなければ」と医師の道へ。「自分の能力を生かせる誰かがいて、その人の役に立ちたい」という思いもあったそうです。「個」は大切と考え、患者さんのために責任を全うしたいという生き方につながってきます。

桜山診療所のこれからについては、「高い医療レベルを維持していくのはもちろん。在宅医療に力を入れていきたい、幅広く積極的に。さらに日常の体調管理、病気になる前からの活動『健康講座』の開催など、小さな診療所だからこそ、こまめに、できることをしっかりとやっていきたい」。最後に「区民健診実施中です。忘れず、早めに受けてください！」と。

(桜山健康友の会 木村ケイ)

## 子どもを産むなら 誕生月は「4月〜9月まで」

中野共立病院附属健診センター

粉川 潔



健友5月号「人」のコーナーを読んで投稿しました。今、二人の子どもを保育園に預けて働いています。

はじめて子どもができた時は、1歳位までは母乳で育てたいと、保育園のことはほかに気にせず産みました。そして

産後、「保活」(保育園探し)の大変さに驚き、母乳はそこそこに、「入れるうちに」と保育園に預けました。

2人目ができた時は、生後何ヶ月から預けたほうが良いのか、どこなら預けられそうか、保育園のことをまよ考えました。

そして最近、もしこれからもう一人子どもを望むならば、何年後であっても誕生月は「4月〜9月まで」と考えています。それは、自宅からもっとも近い保育園に、もっともスムーズに入園できるように考えているからです。

今の保育園は、親たちに子どもが産まれる前から試行錯誤をさせ、それでも入ることができないかもしれないという不安を抱かせます。この状況は、親が子どもとじっくり向き合うことを確実に阻害していると感じています。

なぜ政府は、親たちが本當に望む子育て支援がわからないのでしょうか。認証保育所は増やすが認可保育園は定員だけ増やす、育休は3年まで

「健友」5月号に掲載された、飯島登さんの記事には、あらためて強い感銘を受けました。

中野区役所南壁面に掲げられていた「憲法を生かそう くらしに 中野のまちに」と、大書されている横断幕が取りはずされていた経緯は、多くの方が読まれていると思われ、詳しくは述べませんが、横断幕は結局、今年の3月にやっと復元されたことなのです。

私は隣の杉並区に住んでいますが、この横断幕ができるまでの、中野区の有志の方々の活動には強く心打たれたものでした。革新区政を生み、憲法擁護・非核都市宣言を取れるようにするなどの表面的で本質を理解していない政策ばかりです。

政治家には、もっと謙虚にママパパ達の声を聞いて回って欲しいです。経済団体とばかり仲良く食事したり懇談したりしている話をよく聞きますが、そんなことより保育園の保護者会に出席して、声を聞いて回った方がいいのではないのでしょうか。



## 「復活させた横断幕」に 感銘を受けました

西荻健康友の会 安齋 登

作り上げた歴史に感激を禁じ得なかった記憶がいまだに消えていません。横断幕を仰ぎ見る度に、中野区民の方々の熱意が未だに私に強く伝わってきます。

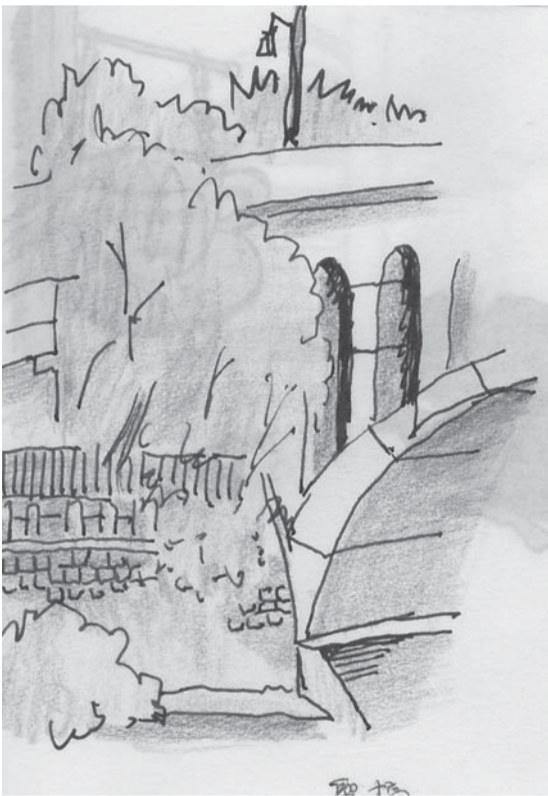


健康友の会 FAX 3387-5888

### 読者のひろば投稿のお願い

日々の出来事や思い、紙面の感想、なんでも短気で送ってください。

●絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳なども募集しています。



スケッチ・聖橋 (お茶の水) かわしん健康友の会 青山豊次/作



### 健友会の医療・介護の充実のために 協力借入金・地域協同基金・寄付金にご協力ください

(年利1.5%、5年間) (無利息)

【募集のご案内】 申込用紙は当法人の病院・診療所・各事業所においてあります。詳しくは「募集のご案内」をご覧ください。

【問合せ先】

医療法人社団 健友会 経理部 〒164-0001 東京都中野区中野5-44-3 Tel 03-3387-3051 Fax 03-3388-1381

## 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
- 中野在宅ケア 中野区中野 5-46-10 5318-2265