

健友

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

食べる喜びが生きる意欲に

〜川島診療所歯科の訪問診療〜

自分の歯で食べることができる人は認知症になりにくい、というのを存じてほしい。

近年「口と全身」に関する科学的解明(図参照)が進み、歯科治療で口の中の状態や摂食機能を改善することは、日常生活能力や運動機能の改善につながるということが明らかになってきました。

川島診療所歯科は15年前から訪問診療(往診)を行い、歯科と医科の地域連携を積極的に進め効果をあげています。

歯科から健康づくり

事務長(歯科衛生士) 菊地 陽子

口から食べられない辛さ
Aさんは塗装業を営む、職人気質の75歳の男性。2年前、誤って階段から落ち頸髄を損傷。身体の大部分が麻痺し、寝たきりで約1年の入院生活を送りました。食事

を送ることもできず、入院中に胃ろう(胃に直接チューブで栄養を送る)を造設。自宅に戻っても、口から食べるのは一生難しいだろうとの診断を受けました。



とびっきりの笑顔に
「食べることをもう一度取り戻してあげたい。」

Aさんの主治医、中野共立診療所の伊藤浩一先生や言語聴覚士と連携し、チームを組んでリハビリと口腔ケアの訪問診療を続けました。

写真は、地域のグループホーム「コル・テンポ薬師の家」での訪問診療の様子。週1回訪問、入所者全員に、口腔ケアと口腔機能維持のためのリハビリを実施しています。

中には他の病院で、余命1ヵ月と診断された方も。寝たきりで体が硬直していましたが、訪問入浴や訪問リハビリ、介護と医療・歯科の連携で車イスに乗れ、腕が上がり、歯磨きと食事も自分でできるようになりました。

治療やケアが終わると、その方の症状に合わせて、「吹き戻し」(写真下)を使い楽しみながら口唇の力と呼吸を鍛えるリハビリなども実施。施設では、「口はとても大事。本当に安心して任せられます」と信頼を寄せています。

やはり患者さんの近くへ

(株)東京医療問題研究所(東医研)
代表取締役 橋本 由美子さん

5月末日に東医研の社長に就任した橋本さん。「とりのあえず動く。それだけに失敗談も多いですが、いつも誰かが助けてくれます。でも、社長は番ぐるむわ(笑)」

と話し、大手薬局で「小さな薬局は買い物ついでに休憩していただく患者さんもお話するのが楽しかったです。薬剤師でも薬そのものより、人との対話のほうが好き」。本社に来てからは、患者さんと接する機会が少なくなったのがちょっと淋しそう。



大切に、薬局長として9年間勤めたこともあって、特に思い入れが深いそうです。ケアマネージャーとしてケアプランを作成していることもあり、目線は常に「地域で暮らす患者さん」に向いています。

「やはり患者さんの近くへ」をモットーに、患者さんとの接点を大切にしている薬局でありたい」と語りました。(編集部 武藤)

図 すすむ「口と全身」との科学的解明

肺炎

口腔内の細菌を誤嚥(ごえん)し、体力が弱まると、肺の中で歯周病菌が増殖し肺炎を起こします。

糖尿病

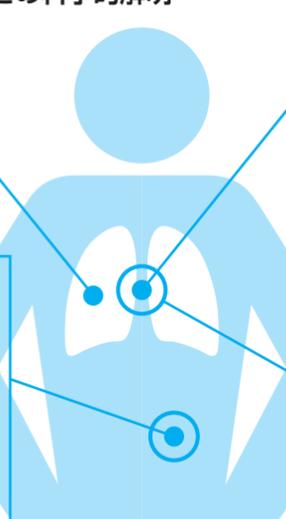
歯周病菌への免疫反応として放出される物質(サイトカイン)がインスリンに作用してその機能を阻害するため、結果として血糖値が上昇し糖尿病になります。

動脈疾患

歯周病をもつ心疾患患者の死亡率は、通常の2倍といわれています。歯周病菌の作り出す物質が心臓の冠状動脈内腔を肥厚させ、狭心症、心筋梗塞を起こします。

心内膜炎

歯周病菌は付着能力が強く、心内膜に付着し増殖して内膜炎を引き起こします。



を持っていて、人にとって、は、とても難しいことである。歯科から健康づくりを、さらに医療や介護の分野との地域連携を進め、一人でも多くの患者さんが最期まで口から食べられるよう関わっていきたく考えています。

近ごろ、本屋に奇妙な名前の本が並んでいる。「悪韓論」「犯韓論」「呆韓論」…ある店では10冊以上もあった▼安倍晋三首相の歴史認識がおかしいと言われて久しいが、一向に反省しない。それに勢いを得てこういふ本が出てきたに違いない▼大久保周辺での在日朝鮮・韓国人をののしる「ハイト・スピーチ」も同根だ。隣国と仲良くしないと決意しているという人たちの存在は誠に嘆かわしい▼この春、朝鮮大学校(小平)を訪問する機会があった。応対してくれた事務局の人や教授らに資料館や図書館を案内してもらった。昼は学生食堂で食事も共にし交流した▼別の日、家の近くのコンビニで酒の棚を見ていたら、2人づれの外国人に「これはアルコールか」と聞かれた。日本酒だと言うと「どれがいいのか?」と。多分初めて飲むのだろうか、日本人として下手な酒は勧められない。そこで純米酒がいいだろう、自分も飲んでいると言ったら、その酒を迷わず買って行った▼一緒に飲めたら、庶民レベルでのさらなる「交流」になったかもしれない。(青)

背中であつた勝負!!

平和Tシャツ隊が行く

「健友会」職員と「中野共立健康友の会」有志による「平和Tシャツ隊」。自転車で原発なくせ首相官邸前抗議行動に参加し続けて、6月13日で百回目になりました。

平和Tシャツ隊の仕掛け人、山本英司医師（中野共立病院副院長）と、毎回参加の平和Tシャツ隊のマドンナ、野澤愛子さん（中野共立健康友の会事務局長）に平和への思いを聞きました。

平和を愛する 秘密結社設立

「平和のことはずっと考えていました。近頃、世の中の動きが不穏になってきて、何とかせねばなるまい」と使命感を抱き……とは言うものの、『平和』と叫ぶばかりでは人は集まらない、行動しないと。オモシロ感が



92回目の首相官邸前抗議行動は新入職員13人も参加



100回目の行動。国会議事堂に向かい「平和」を強く訴える

背中「平和」が 熱い思いを語る

ブルーのTシャツの背

平和行動参加は 自分自身のため

必要」と山本先生。立ちあげたのが『平和を愛する秘密結社』。目立つ方法でひそかに人を集めようと「平和」Tシャツを制作販売、売上は原水爆禁止世界大会代表団に寄付しています。

中全面にドカンと大きく「平和」の白文字。前はブルー一色、何も無い。熱い思いを胸に秘めて、背中であつた勝負です。十数人の背中が並ぶと「オーッ」と声が上がります。

取材を終えて

6月2日、政府は「戦地へ自衛隊」の可能性のある基準案を提案しました。首相の背中に「戦争」の文字がハッキリと読みとれます。私たちは政権を背に向けて「平和」宣言をしませんか。平和Tシャツを着ると、仲間とつながる気分になります。「行動してみようかな」という気がしてきます。（編集部 木村）

止まったままの時計

福島視察に参加して

健友会看護部長 小林はるみ

4月、福島の現地視察に参加してきました。いわき市に宿泊、広野町を越え楳葉町・富岡町へ。

4月の福島の現地視察に参加してきました。いわき市に宿泊、広野町を越え楳葉町・富岡町へ。

田んぼには 放射能廃棄物が

除染の町、楳葉町。地震後の散在していた物はなくなり、除染した後の「屋根瓦」と「お墓」が光っていました。避難解除準備区域ですが、田んぼには除染後の放射能廃棄物を入れた黒い塊があちこちに。田んぼも畑も機能しない、まず「人がいないのです」。

フクシマの現実 原発ゼロへの警鐘

家の外側は崩れていませんが、野生のイノブタが手を振って中に入り、ネズミやゴキブリも……。4年目にしてもこの状態。空間の放射線量は高いまま。放射能は漏れ続けている。これがフクシマの現実です。

「人間の生存の権利と、電気代の高い低いの問題を同列に並べて議論することの愚かしさ」を、司法は大阪原発訴訟の判決で示しました。原発ゼロを！との思いを改めて強くしました。



富岡町はこれから除染に入る町。ここは大地震被害のままで。美容室の時計が2時48分止まってそこに。船も車も田



雨天をついで日帰り旅行 城西診療所健康友の会



5月21日雨の中、37人の参加で「ゆば」製造工場、富弘美術館などを見学しました。自分で団扇をおおぎ、できたての湯葉をその場で試食。昼食は湯葉づくしのミニ懐石料理。富弘美術館で、心優しい絵と、彼の人生に触れ、感動の1日でした。（田中）

地域との協力関係築きます 川島診療所

すぐ近くに強力な仲間ができました。5月30日、かねてラブ・コールを頂いていた南中野地域包括支援センターとの共催で、初の健康講座（肺炎で死なないために）を開催。協力関係を築きます。（永江）

医療をうける立場になって 桜山健康友の会

5月24日の友の会総会に参加できない辻恵美子所長は、手紙で挨拶。母が下肢股関節を手術、入院中で、車椅子生活の状況を説明し「医療をうける立場になり、医療の問題点を多々痛感しました。かかりやすい医療、適切な診断と治療をめざしていきたいと心を新たにしました。1日も早いご回復をお祈り申し上げます。（木村）



友の会総会、落語に大笑い やまと健康友の会

5月21日、朝からの雨模様。心配した友の会総会も用意したお弁



お話と寸劇で「認知症では？」 西荻窪診療健康友の会

5月21日、友の会総会が行われました。30人を超える参加者を迎え、ケア24西荻の大出さんから「認知症では？」というけれど……というお題で、友の会協力員さんの寸劇を交えてお話しいただきました。

一枚の写真

犬山征二さん提供

賭けない、飲まない、吸わない

写真は、天診健康友の会の活動で健康麻雀を楽しんでる仲間です。診療所の3階会議室で行っています。

健康麻雀で脳トレ

健康麻雀(賭けない、飲まない、吸わない)は指先を使った脳トレで、大変楽しく、今、高齢者の間で人気のあるゲームです。

最初は月1回4人から

2011年10月、4人で月に1回、1卓です。



これから世話役の方を増やして、さらに充実していきたいと思っ... (天診健康友の会 犬山征二)

TPP参加で

薬剤費膨張

東医研薬剤師 平林政子

TPP交渉は農林水産業への影響だけでなく、私たちの命や健康に直結する国民皆保険制度や医

薬品・医療機器などにも重大な影響が懸念されています。

●米国の要求で値段が...

米国の要求で値段が決まらると、医薬品や医療機器の価格が上がる... (要支援1〜要介護5)

何故なら日本は現状でも、医療費の中で薬剤費の占める割合が高い... (岩山)

●命が脅かされるTPP

こうした動きは、民医連がめざす無差別・平等の医療の実現からかけ離れていくものです... (武藤)

●看護・介護の現場から 35●

1人ひとりに添ったリハビリを

西荻窪診療所通所リハビリテーション 主任 中崎 恭江

西荻窪診療所通所リハビリテーションは、診療所の2階にあります。通所リハビリの対象となるのは、介護保険の認定を受けた方

◆選べるプログラム プログラムは利用者さんの幅広い希望に沿ったものにし、選んで利用していただいています。

◆生活に結びつく リハビリを 利用者さんの生活の状況や、困っていることを把握して進めていくことが大切... (鈴木)



あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

5月21日、友の会総会を開催。35人が参加し、診療所3階の会場はいっぱいでした。全議案を満場一致で採択した後、お弁当とビールでしばし歓談... (岩山)

楽しい友の会総会

天診健康友の会



5月24日、桃井診療所3階で友の会総会を開催、参加者は23人でした。13年度活動報告の後、小西事務長による「簡単ヨガ」でリフレッシュしたところで軽食... (犬山)

総会、おいしく楽しく

桃井健康友の会

5月28日、友の会総会「春のつどい」は中野サンプラザを会場に132人、職員も44人が参加して行われました。取り組み発言の中で男性会員が「ぶらぶらしていたら、友の会事務局の人につかまって機関紙の配達をさせられ、いい運動になっていきます」と茶目けたっぷりに発言... (根津)

越後湯沢温泉の旅

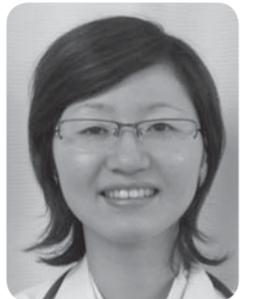
ぬましん健康友の会

5月28日、越後湯沢温泉へ。塩沢で昼食、楽しみにしていた「へぎそば」に大満足... (鈴木)





健康談 第5回



中野共立病院 内科 西村 りえ

熱中症にご注意を！

いよいよ、今年も夏がやってきましたね。夏といえは、そう、熱中症がこわい季節です。

熱中症とは、高温多湿の環境下で体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。

予防法を知っていれば安心

特に高齢者や乳幼児、持病のある人、体調不良の人(二日酔い、寝不足など)がなりやすいです。死に至る恐れのある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

予防するにはどうしたらよいでしょうか？ 日常生活では脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。薄着になる、日陰に移動する、冷房を使う、頑張らずに休憩する、などです。住まいも、窓から差し込む日差しを遮るようなすだれ、カーテン

の利用、向き合う窓を開けて風通しを良くする、など工夫しましょう。

そして、何よりもこまめな水分補給です。のどが渇く前に水分補給をしましょう。ただし、アルコールは逆に尿を増やすので絶対に駄目です。持病で1日の飲水量が決められている方もいると思います。そういう方は主治医の先生と相談しましょう。

都市部のヒートアイランド現象や地球温暖化で、真夏日や熱帯夜の日数はどんどん増加しています。子孫も生きていける地球を残さなくてはと、暑い季節になるたびに思います。

熱中症のサインは

熱中症の最初のサインは、立ちくらみ、こむらがり、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感などです。

このような症状がある時は、涼しい場所ですて身体を冷やし水分をと



98歳の祖母と私とあんずの花(実家にて)

乙拌な生き方もまた人生

中野・杉並健康友の会 高橋 力

おおうDさんの顔だよ。「健友」5月号を見ていた目に元氣な顔写真が飛び込んだ。1年ほど切れかかっていた糸を繋げた「健友」。Dさんは奥さんを亡くしてから落ち込んでいた。Yさんと心配していた折り、早速再会の「酒和快」の席。「設計が仕事で、神田川橋梁の図面もやったよ。俺

は東京山の生まれで、三代目で江戸っ子よ」と鼻をぴくりと。

これからも週3回のデイサービスに通い、仲間とおしゃべりして元気にしていくという。いなせでないが、自分流乙拌な生き方とうけとめたDさん。大きな声で歌うというので、演芸ボランティアを約束した。



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、紙面の感想など、短信でお送りください。



珍しい、八重のドクダミの花 (西荻窪診療所待合室にて)



城西診療所健康友の会 餅田 英子/作

体がぽかぽか

地域の中でのヨガ教室



桃井診療所事務長の小西理枝さんが講師で、毎月1回、地域の方が集まるヨガ教室。

健康な毎日を楽しく気持ちよく体を動かし、心の乱れを治します。最もいい精神状態へと調整してくれる瞑想法も。

初参加の私は「無理しないで」の講師の声に助けられながら、ゆっくりゆっくり1時間…。体がぽかぽかに温まりました。

あなたも参加してみませんか。(桃井健康友の会 土方)

“平和なくして書を楽しめない”

第23回平和書道展より

中野の空襲(1945年5月25日)の悲惨さを忘れないために、毎年この時期に開いている。(早川 純代)



新日本婦人の会(さくら班)の書道小組 早川 純代/作



桜山健康友の会 小池 賢次郎/作



城西診療所健康友の会 米倉 笑美/作

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