

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

健友

けんゆう

核兵器のない世界求めて

～平和アピール in ニューヨーク～

5年に一度開催されるNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議が5月に国連本部で開かれました。

これに先だって、4月25日から30日までニューヨークで平和アピール行動が実施されました。熱気溢れる1週間の取り組みについて、健友会・東医研から代表参加した、中野共立病院医療サービス課の牧野大志さんの報告を紹介します。



頭に「平和」と書いてアピールする牧野さん



路上で「核兵器廃絶」を墨で書きパフォーマンスをしながら署名の訴えを行いました。



「核兵器のない世界を」と一万人パレード

平和を願う 一万人パレード

反核平和を求める世界

中の人びとが、5月の国際会議に期待したのは、核兵器全面廃絶に向けて交渉をスタートさせることです。これを後押しし

最も印象的な思い出は、公園に繰り出して少人数の班で行った署名活動です。米国では請願署名は一般的ではないと聞いていたのですが、勇気を出して実際に声をかけてみると無視して通り過ぎる人は少なく、署名をする、しないは別としてほとんどの人が耳を傾けてくれました。難しい言

部のある都市を訪れ、人道的な視点で核廃絶を

勇気を出して 署名を訴える

日本からは633万

筆の核廃絶署名を国連へ提出しました。この中には、健友会も加入する中野原水協が4年以上にわたって集めてきた約1万5000筆も含まれています。

人道的なアプローチ

5月22日、約1カ月に

わたったNPT再検討会議は最終文書を採択できないまま閉幕しました。しかし、議論の中では核兵器の非人道性が強調され、核保有国を含め、全面廃絶に向けたプロセス作りについても真正面からの努力がされたよう

直面している問題は 同じ

米国の医療者や青年労働組合員と交流する機会

葉を使わなくても平和への思いは通じあう、感動的な体験でした。



セントラルパークで「We say no to nuclear weapons」と英語で署名のお願いをする牧野さん

訴え安全と平和の追求が続けられていること、市民レベルでの国際交流が強まっていることを肌で実感しました。

戦争に反対する一人 として

一人ひとりの命を支

せん。

う核兵器の存在はとうてい許すことはできません。平和と安全のための戦争などあり得ません。



一緒に参加した、中野原水協事務局長金子恵美子さん(右から2人目)。手には、ウロコにびっしり平和・反核を願う日本からのメッセージが書かれた鯉のぼりが。

頼られる薬剤師を目指して

青葉調剤薬局 薬剤師 南部 聖弥 (26歳)

今年4月に入職した南部さんは、東医研の青葉調剤薬局で先輩の指導を受けながら調剤業務に就いています。

東医研との出会いは大

で働きたいと漠然と思っ

式に転向し、大学(帝京平成大学)でもサークルに入っていたそうです。学生時代は上高田に住んでいましたが、



わったことが心に残っています」

趣味はテニスで、中学時代は軟式をや



今年の新入職員。手前から南部聖弥さん、新井啓介さん、若槻優貴さん

新聞に載っていた時事川柳「憲法を無視して約東上機嫌」(5月19日東京)。「戦争立法」をまだ国会に上程してもいけないのに、アメリカに約束してきた安倍首相のへつらいぶりを風刺したもの▼今年には終戦70年目、もういい加減過去を清算すべきだ。この点でドイツがとっている姿勢と大きな違いがある。アジアの諸国に多大な迷惑をかけたことを侵略戦争と認めることができない為政者を持つのは、誠に恥ずかしい▼少し前だがこういう投書もあった。国民学校3年生のとき「あたらしい憲法のはなし」で勉強したというのである。大人も子どもも戦争を反省し、新しい日本を作ろうと真剣だったのである。ところが今の政治はどうだと嘆いている。同感である▼そのテキストは昭和22(1947)年当時の文部省が作ったもので、憲法を述べているのだから漢字(しかも旧漢字)が並んでいる。政党では共産党の名もある。そして、民主主義を基本にしてこの憲法は作られたと明記してある。小学生にもわかるように▼戦後70年という節目の年、今こそ戦争NO!の声を大きく上げようではないか。(青)



中野・杉並健康友の会では、歩こう会やセラバン・ころぼん体操などで楽しく運動を行っています。写真は柴又の土手を歩く城西診療所健康友の会。



健康で長生きするため 健康診断を上手に利用しましょう

中野共立病院付属健診センター
保健師 小田嶋 理恵子

「元気で長生き」を実現するには定期的な健康診断で自分の健康状態を知ることが、健康的な食習慣や運動習慣で健康寿命を延ばすことが鍵になります。第2弾は運動習慣について、小田嶋さんにお聞きしました。

継続は力なり

「身体活動」とは、家事・通勤・労働などの「生活活動」と、スポーツやエクササイズなどの「運動」を合わせたものです。忙しくて運動ができません。日常生活の中で身体活動量を増やせば健康づくりとして十分な活動ができます。

運動をしないほうがよいときは？

防にも役立ちます。特に高齢者は、膝や足腰などが衰えるロコモティブシンドローム(※)をはじめとする要介護状態の予防になります。

防にも役立ちます。

健康を維持し、楽しい生活を送りましょう。

※ロコモティブシンドローム……骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、寝たきりや要介護になるリスクの高い状態のことをいいます。



桃井健康友の会の高尾山ハイキング。

からだを動かすと健康になるの？

からだを動かすことによって、心肺機能の健康・代謝機能の健康・骨の健康・こころの健康を維持できます。また、生活習慣病を予防する効果があり、死亡のリスクを下げる効果があります。

自宅でできる運動

わざわざ外に出なくても、自宅でできる運動があります。右下の図を参照してください。

「継続は力なり」。小さな運動でも毎日コツコツ運動することで健康維持の助

6月から区民健診が始まっています

身近な区民健診や東京土建健診・協会けんぽ健診などで自分の健康状態を知ろう

- 区民健診は、基本健診とがん検診に分けられます。基本健診はおもに高血圧、糖尿病、高脂血症など内科の病気を調べます。がん検診は、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんなどの検査を行っています。
 - ★注意 各自治体により受診日程や内容・受診対象者(年齢)などが違ってきます。
- 詳しいお問い合わせは、各自治体や保険組合をお願いします。

レンジでチン 簡単料理

手作り牛丼

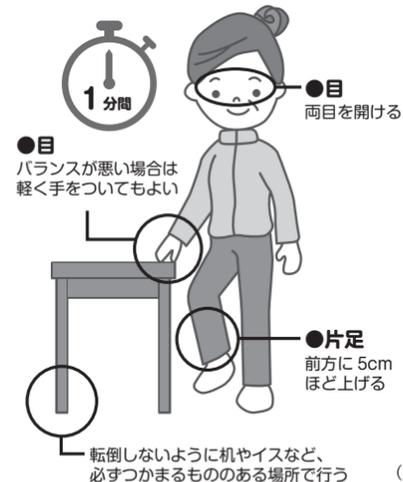
- 材料 (1人分)
(エネルギー 310kcal たん白質 7.2g 塩分 1.5g)
- 牛肉ばらこま切れ……………50g
 - 玉ねぎ……………100g (中玉半分)
 - めんつゆ (濃厚タイプ) ……適量 (大さじ1程度)
 - ご飯……………適量



●作り方

- ①玉ねぎはうす切りにする。
 - ②牛肉に麺つゆをまぜておく。
 - ③耐熱容器に玉ねぎをしき、その上に味付けした牛肉をのせる。
 - ④ラップまたはふたをしてレンジで加熱 (2分～3分)
 - ⑤かき混ぜて、味をなじませる。
 - ⑥ご飯にのせる。
 - ⑦お好みで七味唐辛子、紅しょうが、ねぎをのせる。
- *野菜から水分がでるので、めんつゆは濃いめがお勧め。濃い場合は、水で薄める。
*溶いた卵を流し入れて再度加熱すれば、卵とじに。(管理栄養士 櫻井清美さん提供)

開眼“片足立ち”運動



- ①腰ほどの高さの机に片手をつき、片脚を前方に5cmほどあげます。両目は開けたままです。
- ②片脚1分間ずつを、朝昼晩3回繰り返します。

右足立ちで1分間
+
左足立ちで1分間 = 1日分
×
朝昼晩3回繰り返す

*片足立ちは両足立ちに比べて、2.75倍の負荷がかかるそうです。継続は力なり！毎日続けてみましょう。

(厚生労働省 2006.8.29 記事、坂本桂三、整形外科学より)

あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

緑いっぱい東京散歩

桜井健康友の会



5月16日参加者9人。築地市場の小さな寿司店で昼食の後、浜離宮庭園へ。園内は緑一色。都会の騒音はピタッと遮断される。「三百年の松」に敬意を表し、殿様気分が散策中、大きな亀に出会う。汽笛の音も海からの風も緑色に染まって平和の香りがした。(木村)

和やかに友の会総会

西荻診療健康友の会



5月27日、健康友の会総会が行われました。真夏のようなかさの中、38人が参加。2部は杉並生まれ杉並育ち、真打になりたてはややほやの落語家・昔々亭新太郎さんによる落語で、和やかに会が終了しました。(金井)

健康麻雀100回記念

天診健康友の会

2011年10月に4人でスタートした健康麻雀サークル。6月3日で100回を迎えました。当日は11人が参加し、お寿司とビール

で和やかにお祝した後、熱戦を繰り広げました。(犬山)



ちよこつと歩こう会

桃井健康友の会

新緑の季節になり、桃井診療所と友の会の記念すべき第1回歩こう会は、5月29日、9人の参加で高尾山へちよこつとハイキング。ちよこつとから始めましょうと、登山はせずにケールカーを使用しました。人気の天狗焼きを買って



薬王院までのんびりハイキング。その後は美味しい高尾そばをいただきました。美味しいものって、やっぱりいいですね。(根津)

フラダンスにうつとり

中野共立健康友の会

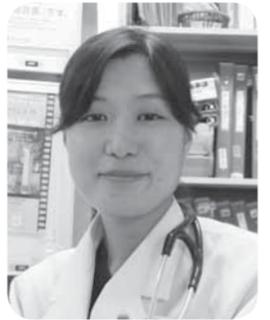
毎月恒例の病棟お茶会は、友



健康談 第10回

笑い飛ばして前を見る

育児型健忘症を経験して



中野共立病院 後期研修医 米田 直子

かなることわかってきた。軽い失敗で笑える範囲のうちは、笑いのネタにしてしまうことも、皆が楽になる秘訣だろう。

また、忘れることは悪いばかりでもない。失敗したことそれ自体や、他の悩みも忘れやすいというのは、それだけで大きな強みかもしれない。

わが子に感謝

自分自身に加えて、自分の親の物忘れも気になる今日この頃。不安な気持ちになることも多いが、それでもよほどのことではなければ笑い飛ばして前を見よう。

メモする、周囲を巻き込む



旅行が大好きな米田先生。写真はギョレメ屋外博物館（トルコの Cappadocia）

それでも1年近く立つうちに、メモするのとや、周りに一緒に覚えておいても工夫次第でなんと

（育児型健忘症は私の造語です。検索しても出てきませんので、ご注意ください）

PEACE CYCLE 2015 in TOKYO

中野共立病院 副院長 山本 英司



荒川の土手にて

自転車で東京・千葉・埼玉を駆け抜けて

2015年5月17日、沖繩では3万5千人が那覇市の野球場に集まり、「辺野古新基地建設反対」の決議を行いました。

その日東京では、健友会有志が「平和」「憲法9条を守れ」「脱原発」「辺野古新基地反対」「核兵器廃絶」をスローガンとして、東京・千葉・埼玉を自転車で駆け抜けました。

総走行距離93kmのアピール

いまや健友会・友の会でお馴染みの、「平和Tシャツ」を着た職員11人が自転車を飾り、民医連の10病院を訪問するという企画です。中野から千葉県流山市まで行って



中野共立病院前で。伴走車には職員・友の会員が寄せ書きした横断幕をつけ、さあ、出発!!

いま行動しなければ一生後悔する

健友会職員・友の会の皆さん、日本はいま、良い方向に向かっていきますか？ いま行動しなければ、一生後悔する大事な時期ではないでしょうか？ 是非、私たちと一緒に行動しましょう。



平和をアピールしながら沿道を走る。



訪問した病院は、代々木病院、東京健生病院、王子病院、柳原リハビリテーション病院、柳原病院、みさと健和病院、みさと協立病院、東葛病院、小豆沢病院。どこでも大歓迎をうけ、院長や職員も途中参加しました。写真は代々木病院にて。

俳句

腕まくり裾まくりして 蛸を遊ぶ

今年竹ゆれて涼しき葉ずれ音
桜山健康友の会 広瀬須美子



武家屋敷の面影 (古河)

天診健康友の会 椎津 國雄

電子カルテ導入準備始まる

中野共立病院 事務次長 有馬 聖喜



情報化社会の流れに伴い、いよいよ中野共立病院も電子カルテを導入することになりました。健友会では現在、中野共立診療所とやまと診療所に導入されていますが、中野共立病院では別の電子カルテの導入を検討しています。さらに病院の電子化を機に、中野共立診療所も同じ電子カルテに入れ替える方向で進めています。

電子カルテ導入で期待できることは、病院・診療所間での情報の共有や日常業務の効率化です。入院された経過や外来に通院された情報、処方された投薬内容など電子カルテに一元化することで安全な治療方針を立てることが出来ます。

また病院の運営も大きく変化します。今までの紙カルテから電子化することで、受付業務や通常業務の流れ、スタッフの動き方が変わってきます。

現在は、電子カルテを導入する上で、どのように業務を組み立てるべきか検討会議が盛んに行われています。稼働日は中野共立病院、中野共立診療所とも2015年11月1日を予定しています。電子カルテに対する期待は大きいです。

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