募集
医師
看護師
ヘルパー
健友会 電話 03-3387-3051

# 健友

第121号 2019年9月号
発行 社会医療法人社団健友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/

## シリーズ 『健友』20周年 ②

**機関誌「健友」20周年シリーズ2回目は、前号でも取り上げた中野共立病院の前身である城西診療所の初代所長・後藤医師夫妻が着任するまでの経緯と人柄を紹介します。**

## 患者と対等平等な医師

### 中野療養所時代

中野共立病院の前身・城西診療所ができた終戦当時、空襲による住居、病院を含む公共施設の焼失、食料の極端な欠乏、破局的なインフレーションで都市住民の生活はさんたんたる状況でした。国民皆保険制度もなく、貧困者の受診は困難を極めました。そんな中、労働者・生活者のための診療所を、という地域住民の熱意に動かされ、1949年に初代城西診療所所長となったのが後藤励蔵医師でした。

### 住民の熱意に動かされ

励蔵医師は国立中野療養所(主に結核の療養所)の医師で、空襲のはじまった時に『患者と生死を共にする』という遺書を妻に送って、一人療養所に住み込んでいました。空襲警報がなると患者と共に防空防火に走り回り、患者から厚い信頼を得ていました。

結核の研究を続けたいという励蔵医師のところに地域住民が押しかけ、城西診療所の所長を引き受けて欲しいと「18畳の部屋に入りきれないほどの人が押しかけ、膝詰め」で訴えました。励蔵医師は所長を引き受けたものの、療養所の患者には強く反対され「私の心は決まっていたが…空襲のさなかに死ぬも生きるも一緒にと、誓い合った間柄だけに、私もはらわたがちぎれるような気がした」とつづっています。

励蔵医師は中野療養所時代からの知己、須田朱八郎(初代全日本民医連会長)とともに全日本民主医療機関連合会の設立にもかかわり、初代役員にも選出されました。

疎開していた妻のマン医師も上京し、ともに城西診療所にて診察にあたりました。マン医師は川島診療所の初代所長になり、その後都議会議員としても活躍しました。

※「」内は励蔵医師自伝『人民は大地である』より抜粋

(編集部 大野)

中野勤医協創立40周年記念集会での後藤励蔵、マンご夫妻—1989年

## 後藤励蔵先生・マン夫妻の思い出

青山豊次(元後藤診療所事務長)

### 後藤先生夫妻との出会い

後藤励蔵先生・マン夫妻は理想的とは言いませんが、しかし、いいコンビです。先生は会津若松の出身、マンさんは群馬の女性であるからして何かありそうという感じがします。

私は壮年の頃、5年ほど後藤診療所(1967年勤医協と合併、後藤励蔵所長、中野1丁目、現在は閉院)に勤めました。前の事務長が辞めることになり、断れなくて行ったときにはすでに事務長はやめていました。話がきたのにはそれなりの訳があります。前にも診療所の事務長がやめてしまい、頼まれて数か月働いたことがありました。他にも縁があります。私の両親と先生ご夫妻はほぼ同年齢で、私の子どものころからの知り合いでした。つれあいの家族はもっと前から後藤先生の世話になっていました。そんなわけで私たちの仲人もお願いしたのです。

城西診療所時代の励蔵医師(右)

### 「医師と患者は対等」を貫く

さて、診察のことです。先生は白衣を着ませんでした。そのほうが患者さんと親しく対等に話せるということらしい。もっとも住まいが診療所の2階だから地元の住人でもあり地域の人々からは大きな信頼がありました。ボランティアで数年勤務した人もいたくらいです。患者さん宅を訪ねると、「お茶でも」と言われ長時間話を聞くこともありました。

城西診療所で 励蔵医師(上段左)と医師看護師たち

### 都議会議員として、医師として

マンさんは都議会議員でいつも忙しく飛び回っていましたが、職員旅行に参加したこともありました。後藤先生が不在のときは気軽に診察にも応じてくれました。そんなときはやはり医者なんだと妙に感心したものです。マンさんは怖いもの知らず、男まさりでしたが、後藤先生には優しいと誰もが認めていました。

晩年、マンさんが入院していた青梅の病院を先生と共に訪ねました。真っ白い顔をして人形のようにきれいでした。話しかけると眼を開けますが、じきに閉じてしまいます。

後藤先生には亡くなる2か月前たまたま出会ったのです。後藤ファンが店主の居酒屋で飲んでいたとき、ふらっと入ってきて先生の孫が迎えに来るまで、一緒に飲んだことを思いだします。

後藤診療所時代のマン医師 近所の子どもたちと

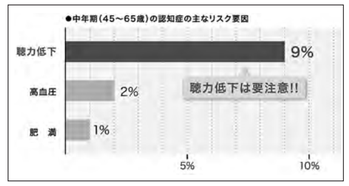
## わたし

西荻窪診療所のある西荻窪の街で大規模開発が進められようとしています▼一つは駅から南北に続く商店街の道路を11mから倍の20mにするという、70年前に立案され古くからの商店や住宅を潰す拡張工事です。防災のため、と区は説明していますが、ここは区内で最も延焼の危険の少ない地域、さらに年々交通量が低下し渋滞に縁もゆかりも無い道路、住民からは見直しを求める声が急激に拡がっています▼二つめは、西荻窪駅の南口等の大規模開発です。これは中野駅前再開発でも問題になった不動産デベロッパーが行政と結びついて土地の売買を進め既成事実を積み上げ、住民には諮らず知らせず、形だけは「まちづくり」と偽って進めているものです▼「防災」や「振興」と言う錦の御旗の下に、実際には利権の材料にされた中野での手法がそっくり杉並区政でも進められようとしていることに怒りを感じます。「まちづくりは住民の声を活かしての当り前の政治」が杉並でも日本中どこでも必要だなと改めて思います。(菅)

# やまと健康友の会健康講座
# 加齢性難聴と認知症の予防

## 70歳以上は半数が難聴に

人は誰でも加齢とともに聞こえが悪くなり、早い人は20代から徐々に進行、70歳を超えると約半数が難聴になるそうです。そして近年、そのままにしておくと認知症にもなりやすいことが指摘されています。そこで以前、やまと診療所副所長だった共立病院の中山麻理医師を講師に健康講座を開催しました。




## バランスの良い食事を

参加者に、①会話中に聞き返すことがよくある、②集会や会議などで会話が聞き取れない、③電子レンジ、体温計などの音が聞こえにくい、など数項目のチェックをしてもらうと、「そうそう」と頷く方が少なくありませんでした。加齢性難聴は、動脈硬化などの生活習慣病を防ぐことが予防につながるといわれているので、ビタミン豊富な野菜や魚などを中心にしたバランスのよい食事をとることが大切とのことでした。

## 家族や社会から孤立しがちに

聞こえが悪くなると次第に家族との会話から遠ざかったり、何度も聞き返してはと、ためらったりすることで家族や社会からも孤立しがちになります。そして、生きる意欲の低下から認知症につながる危険が高まるそうです。

中山先生は、「こうなる前に聞こえが悪くなったと感じたら、恥ずかしいと思わず耳鼻科を受診し、補聴器をつくってもらうこと」を勧めました。

笑いを取りながら楽しいお話

## 参加者の経験からも

すでに補聴器を使用している方からは、「友の会の役員会に参加しても、聞き取れない状態でした。いちいち聞き返しては会議が進まないので黙っていましたが、補聴器をつけて音のない生活から解放されました。二夫と2人暮らしですが、テレビの音量を大きくしてしまうので、それにつきあう夫も辛いだろうと思ってなど、聞こえることが前向きな生活をつくりだすことが語られました。（編集部　石田）

熱心に耳を傾けて

# 小規模薬局における在宅訪問
## ～月100回を超えました～

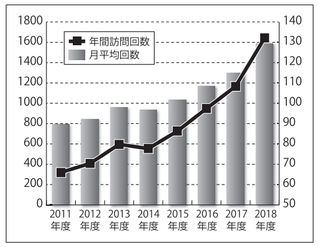
ちひろ薬局　薬局長　柏原健

7月に開催された、東京民医連医療介護活動連動交流集会で報告した学会発表を紹介します。

### 訪問件数は増加傾向

ちひろ薬局は西武新宿線沼袋駅から徒歩5分、商店街にある小薬局です。江古田沼袋診療所の処方箋の約70％に対応しています。処方箋受付回数は年間約1500枚、月平均700枚で、約160の医療機関に対応しています。備蓄医薬品数は約1300品目です。常勤薬剤師1名、非常勤薬剤師3名で日々業務をしています。

ちひろ薬局から薬剤師が訪問している訪問患者は現在65名です。訪問範囲は薬局からほぼ半径1・5km圏内（一番遠い患者で片道2・3km）。移動手段は電動自転車をつかいます。〝入院から在宅へ〟の政府の方針から、在宅での需要の高まりに合わせて、訪問件数はグラフのように年々増加しています。




### 求められる仕事と課題

訪問患者層は、年齢は50代～90代と幅広く80歳以上が7割を超えます。独居36名、老老介護7名、施設18名と、圧倒的に独居、老老介護が多くなっています。渡された薬を自分で管理できるのは全体の内の3名のみです。処方通りに服薬ができているか不安な方が多く、カレンダーに薬を張り付けて飲んでもらうなど、細かい対応をしています。

在宅訪問の課題は、①独居が多くキーパーソン不在であること、②認知症患者の増加で服薬自己管理困難だが在宅で生活せざるをえない状況があること、③服薬介助も介護度によって制限があり十分な支援ができないこと、④薬剤師の在宅訪問の点数（診療報酬）が少なく、時間と労力に見合っていないこと、⑤玄関先で帰されてしまうなど介入拒否があり、残薬確認すらできない状況があること、⑥薬を受け取ろうともしない人への対応、などがあげられます。

今後も薬剤師の在宅訪問に対するニーズは絶対的に高まっていきます。また、薬剤師が関わる在宅領域も増えていきます。地域で待っている患者さんのために薬剤師一同、より勉強をして、多職種で在宅医療を進めていけるよう、努力していきたいと思います。

訪問に向かう柏原薬剤師

薬剤カレンダーの見本

## すなつぷ＆すなつぷ　病院・診療所・友の会

### 折り紙を始めました
中野共立健康友の会

毎月のころぽんセラバン体操の後に参加者が集まって、友の会コーナーで折り紙を始めました。今回は原水禁世界大会に持っていく鶴をみんなで折りました。「あれ？案外難しいわね」と苦戦しながらも楽しい会になりました。（大野）

### 友の会総会を開催
かわしま健康友の会

6月26日、友の会総会を開催しました。30人の参加で、総会第二部では映画上映会を開催。「ペコロスの母に会いに行く」を観て、心温まる時間を過ごしました。（小野沢）

### おしゃべりカフェに17人参加
桃井健康友の会

7月11日、居場所づくりの試みとして「おしゃべりカフェ」を開催しました。初めてのとりくみです。チラシをポスティングして地域にもお知らせしました。お菓子をいただきながら、病気や年金のことなど会話が弾みました。（小俣）

### 麻雀サークル始まる
やまと健康友の会

かねてから準備してきた健康麻雀を、「初心者限定」の条件で7月10日にスタートしました。手取り足取り教えてもらいながらやっているうちに、あっという間に1時間が経過。とにかく楽しい！（小泉）

### 友の会まつりの作品完成
ももぞの健康友の会

6月・7月の茶話会で友の会まつりの作品を仕上げました。細く切った紙をくるくる巻いて、お花にしたり、ブドウにしたり、花火にしたり。茶話会メンバーはみんな手先が器用です。おしゃべりしている間にでき上がり。（田中）

シリーズ
# 薬局紹介7
## 在宅での服薬・薬の管理を支援しています

なごみ薬局　薬局長　伊東　ゆみ

お気軽にご相談ください

### ■自宅まで薬を届けます

なごみ薬局は荻窪駅北側の商店街にある小さな薬局です。向かいに天沼診療所があります。

近年在宅で療養する患者様が増えています。当薬局では、薬を薬局で受け取ることができない場合に自宅まで届け、生活状況に合わせた服薬や薬の管理をお手伝いしています。往診の患者様が主ですが、例えばヘルパーさんの付添いで受診は可能だけれど、家で薬の管理が困難な場合は外来の患者様も対象になります。いずれも処方医の指示が必要です。

### ■生活に寄り添った支援

薬局に来ることができなくても服薬状況、残薬や他科受診・併用薬の有無、薬の効果、副作用の有無などをチェックし外来と変わらないサービスを実施しています。また患者様のご自宅に伺うことで、より生活に寄り添った支援をしています。

患者様の場合、1日6回を3回の服薬にまとめる提案をしたり、治療域と中毒域の境が狭い薬は検査値をもとに計算した値と患者様の水分や食事の摂取量を考慮し半分の量を提案したり、行動範囲、生活環境を考慮した服薬支援をしています。

患者様を中心に在宅療養を支える家族、医療機関スタッフ、ケアマネージャー、訪問看護師、ヘルパー、施設スタッフなどと連携し情報の発信・共有を心がけています。

現在、月に25人前後、60～70回の訪問を行っています。訪問日や時間、回数、費用など在宅訪問にかかわることは何でもお気軽にご相談ください。

●看護・介護の現場から　66

# お世話になった地域に恩返し

中野共立病院　居宅介護支援事業所　五味大空（ごみ ひろたか）

### ヘルパーからケアマネへ

友の会の皆様初めまして。中野共立病院・居宅介護支援事業所でケアマネージャーの仕事をしている五味大空です。ケアマネージャーの資格を受験するためには様々な国家資格に基づく業務経験が必要となります。医師・歯科医師・薬剤師・看護師等。柔道整復師や管理栄養士の業務経験も受験資格となります。自分の基礎資格は介護福祉士です。居宅介護支援事業所へ異動したのは昨年3月で、それまでは同じ健友会のヘルパーステーションほっとや他事業所も合わせ約15年、ホームヘルパー（訪問介護員）としておむつ交換や入浴介助、掃除や時には調理の仕事も行い、中野の街中を自転車で駆け回っていました。

### 介護経験を活かして

ケアマネージャーの主な仕事は介護を必要とする方が介護保険サービスを受けられるように、日常生活や健康面の困りごとの相談に乗り、ケアプラン（サービス計画書）の作成やサービス事業所との調整を行うことです。実際に介護を行うことはなく、ヘルパーの仕事とは大きく違いがあります。まだまだ新米ケアマネージャーではありますが、事業所は共立病院の地域包括連携室にあり、先輩ケアマネや経験豊富な看護師さん・医療ソーシャルワーカーさんがいますので相談しながら、経験不足の面を補い、ヘルパー時代の経験を活かしていければと思います。中野で生まれ育って37年となり、お世話になった地域に少しでも役に立ち、恩返しができればと思いますのでよろしくお願いいたします。

# 人　はたらく女性の先駆け

桜山健康友の会副会長　木村ケイさん

趣味の〝書〟の前で

### 「健友」のレジェンド

診療所で行われている食事会にエプロン姿の木村さんを訪ねました。「頼りになる存在です」「散歩会では歩くのが早くておいてかれています」と会員の方々。

編集委員長を務める「健友」の創刊直後からメンバーに加わり、「健友」とともに歩んできました。きっかけは、乳がんを患い共立病院で3か月の入院生活を送ったことです。執刀は山本英司医師（現病院長）、今も体調を気遣ってくれています。退院後、初代編集長だった末広照子さんから「手伝って」と声がかかり編集委員を引き受けました。

### コピーライターとして活躍

「コピーライター」の職業が広く知られていないころから、ラジオやテレビで企業のCMを手掛けてきました。

京都の西陣友禅染の家に生まれ、同志社大学で英文学を学びましたが、友人の父親が役員を務める大阪の広告代理店に遊びにいったことから、見込まれて就職することに。その後東京に転勤、レブロン化粧品や、バファリン、ポリデント、パンパースなど多くの広告を手がけました。

職場に女性はただ一人。30歳の時、働きが認められてごほうびにレブロンの本社があったニューヨークに3か月滞在、街の中心にアパートを借りニューヨーク生活を満喫。「会社のパーティに出席したら、学生と間違われた」と笑います。ドイツ、イタリア、スイス、イギリスのクリスマスマーケットを観て帰国しました。（編集部　遊佐）

## すなつぷ＆すなつぷ　病院・診療所・友の会

### 大盛り歓迎　お替り自由
桜山健康友の会

7月の食事会は「肉も野菜もたっぷりのカレー」。「待合室にカレーの匂い、カレーに魅せられ足どり軽く、大正・昭和・平成・令和を生きるカレー好き」などなど。食べてしゃべって笑って。「高齢者は肉　を！」辻所長の助言です。（木村）

### そうめん定食を楽しむ
えこ・ぬま健康友の会

つゆ明けが待ち遠しい7月26日「ひまわり食事会」を行いました。6月が会場の都合で中止だったので参加者も多く、夏の定番「そうめん定食」を楽しみました。初めての参加者も2人加わり、調理室は久々に大盛況でした。（鈴木）

### 囲碁将棋サークル大盛況
天沼健康友の会

囲碁将棋サークルは毎週月曜日の午後開催していますが、今年度3人が入会し、熱戦を繰り広げています。（犬山）

### 「まちの保健室」始めました
西荻健康友の会

7月3日「まちの保健室」を西荻窪診療所で初めて開催しました！回覧板を見てきたご近所さん、手遊びサークルの皆さん、総勢18人の方に参加いただきました。特に血管年齢、もの忘れチェックが大好評でした。（佐藤）

シリーズ こんにちは！友の会 10

# 地域に出て活動

## えこ・ぬま健康友の会

### 住宅デーに参加

東京土建中野支部住宅デーに、江古田沼袋診療所と共に健康友の会のPRとお誘いを兼ね、健康相談コーナーを担当。

前日の雨は止み、肌寒いくもり空でしたが、役員は揃いのはっぴで入り口での呼び込みと、血圧、握力、体脂肪測定の受付や測定補助をしました。

会場にはポップコーン、ヨーヨーつり、木工工作などたくさんの楽しいコーナーがありました。

友の会　健康相談コーナー

### 子どもたちもワイワイ楽しく

木工工作コーナーは盛況で、夢中になって完成させた椅子などを見せ合い、楽しそうです。また、肌寒い中かき氷を食べていましたが寒くないかなー？

健康コーナーは血圧測定から健康相談へと流れていただき、「血圧は毎日測っています」と話しながらも心配そうに数値をのぞいています。握力では男児2人とお父さんが競争し、子どもがもう一度挑戦し直す場面も。体脂肪測定では後ろからのぞかれないように少し遠慮がちの測定です。

健康相談は職員が担当、順番待ちができるほどでした。診療所の地図を測定記録用紙裏面に書いて説明。また友の会入会の案内を渡したりと充実の一日でした。

参加者は近隣の人で子ども連れが多く、顔見知りの方や患者さんに声をかけたりと会話が弾みました。

（編集部　粉川）

大人気！木工工作コーナー

## 作品展のご案内

**9月18日（水）～20日（金）**

なかのZERO（西館）美術ギャラリー1階

絵画・写真・書道・絵手紙・手芸・
折り紙・俳句・フラワーアレンジメントなど

◆鑑賞時間　9月18日（水）13時～16時30分
9月19日（木）10時～16時30分
9月20日（金）10時～14時30分

## フラワーアレンジメント

共立健康友の会
轡田（くつわだ）こと さん

## 絵

かわしま健康友の会
青山豊次 さん

# ひろば

## 三診合同旅行（西荻・天沼・桃井）に47人参加

桃井健康友の会　遊佐正子

6月25日河口湖ハーブフェスティバル、恵林寺を訪ねました。幹事は西荻友の会。石和温泉での昼食と露天風呂で♪いい湯だな～♪。シャトー勝沼でワインの試飲。自然にいやされ、バスの中ではクイズ、菅井前西荻友の会会長のハーモニカ伴奏で合唱、職員の〝東京のバスガール〟の熱唱ありと大いに楽しみました。

### 編集部から

戦後の医療も生活も困難な中、住民の熱意に応え対等平等な医療を行った後藤医師夫妻を紹介しています（1面）。今、適切な治療を受けられない貧困層が増えています。後藤医師が設立にかかわった民医連は、綱領に「無差別平等の医療」をかかげています。健友会では無料低額診療事業を行っています。

## あなたの投稿をお待ちしています

随想、詩、写真、絵、
レシピや健康法など
なんでも
編集部　大野まで

## 健友会の事業所では無料低額診療事業をしています

### 医療費のお支払でお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための事業です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、適用となれば医療費の保険診療分が無料または低額になります。

〈対象となる方〉経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

**実施事業所**

中野共立病院　03-3386-3166（代）
中野共立病院附属中野共立診療所　03-3386-7311（代）
川島診療所　医科　03-3372-4438
歯科　03-3373-2741


**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 | ●桃園薬局 | 中野区中野3-3-2 | 3384-5527 |
| ●ちひろ薬局 | 中野区沼袋2-30-7 | 3387-3426 | ●西荻みなみ薬局 | 杉並区西荻南1-14-19 | 3335-7200 |
| ●わかば薬局 | 中野区弥生町3-27-11 | 3372-5664 | ●なごみ薬局 | 杉並区天沼3-28-8 | 5347-0671 |
| ●すみれ薬局 | 中野区東中野3-17-17 | 3362-2510 | | | |