

謹賀新年

健友

第156号 2026年1月

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
H P <https://www.kenyu-kai.or.jp/>

地域 みんなでつくる 平和で健康な暮らし

中野・杉並健康友の会の「芸能まつり」と「作品展」が開かれ、多くの人でにぎわいました(2025年9月、11月)。平和と健康があつてこそその楽しみです。健友会と友の会は、地域みなさんと共に安全・安心に暮らせるまちづくりを目指し、今年もさまざまな課題に取り組んでいきます。



桃井健康友の会



中野共立健康友の会



えこ・ぬま健康友の会



桜山健康友の会



やまと健康友の会



かわしま健康友の会



天沼健康友の会



ももぞの健康友の会



西荻健康友の会



切り絵 中野共立健康友の会
諏佐洋子

新年おめでとうございます。

昨年、中野・杉並健康友の会は、各友の会の活動の成果を持ち寄って「芸能まつり」と「作品展」を、前回は上回る参加者で成功できました。寄せられた「いつまでも地域の健康づくりの中心になってほしい」という感想に励まされました。健康チェックやウォーキング、サークルなども含めて健康で生き生き過ごす元気な姿が光って見えました。

友の会は、76年前に中野と杉並に誕生した民主的な診療所とともに、健康と平和を守る活動を進めてきました。今年も、「住み続けられるまちづくり」に大いに取り組み前進したいと思っています。

平和の問題では、大きな情勢の変化を危惧しています。憲法を大事にして80年、戦争で人を殺さないできたことが誇りだったこの国が、今や積極的に軍事費をふやし、武器をそろえ、「台湾有事」の一言で他国の戦争に加担すると考える国になっています。

命・くらし、平和憲法を大事にする友の会として、今年も力を合わせ取り組みでまいります。

地域の健康づくりの中心に

中野・杉並健康友の会 会長 植木 紘二



暮らしと健康を守る平和国家を

社会医療法人社団健友会 理事長 伊藤 浩一

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

昨年は米国の第二次トランプ政権誕生で幕が開け、参院選挙の敗北にもかかわらず誕生した高市政権の暴走を予感させる年でした。米価など物価高騰も深刻で、全国の医療機関も諸経費高騰による経営危機に直面し、医療崩壊の危惧が高まりました。こうした物価高や格差拡大などの矛盾の中、米国で民主社会主義者のゾーラン・マムダニ氏がニューヨーク市長選を制したことは新たな地殻変動を感じさせました。

国連は、世界の軍事費が2022年以降、GDP比2.2から2.5%、政府予算比6.6から7.1%に増えた一方、社会的投資が抑制された指摘。公平性や地球の持続可能性を優先し、軍事費を見直すよう呼びかけています。防衛費増大は、貧困の根絶や格差の縮小、生活や生業の安定、防災や古いインフラ整備につながるとは思えません。

安保関連法成立から10年来、平和国家が戦争をする国にするのが問われる分岐にあります。暮らしや健康を守ることと軍事化は両立しないことを、友の会の皆さんとともに訴え続けたいと思います。

※持続可能で平和な未来のために世界の軍事支出の再調整を(2025年9月9日付プレスリリース・日本語訳、国際連合広報センター、2025年9月23日)



⑧ 桃井診療所 人工透析

所長 井田 隆 開設 1951年
 住所 杉並区荻窪5-13-2 電話 03-3398-0723
 交通 JR・東京メトロ丸の内線荻窪 徒歩5分
 診療科目 内科(糖尿病、膠原病、禁煙外来(予約制))

身近な診療所に

日中は働いている人など、診療時間内に予約の電話をかけられない患者さんのために、インターネットからも予約を受け付けています。「断らない」姿勢で取り組み、人工透析も外来も患者さんが増えてきました。

人工透析では患者さんが安心して通院できるよう、配慮を怠りません。新型コロナウイルス感染症の流行以降、友の会の「うたう会」は外の会場で実施していましたが、安全を確保し、所内で再び開催できるようになりました。

事務長の松本晶美さんは「友の会の活動を見かけて、診療所に親しみをを感じる患者さん多いと思います。今年は折り紙会や健康チェックもやりたいですね。かかりつけ医機能を強化し、地域の身近な診療所を目指していきたいです」と前向きです。



健友会の医療と介護

住み慣れたまちでの暮らしを支えます

健友会は医療活動や介護サービスを通して、地域のみなさんの暮らしをサポートしています。その人らしく、住み慣れた地域で過ごせるよう、生活支援や困りごとの相談も受けています。

各診療所には、患者さんや地域のみなさんと一緒に活動する友の会があります。友の会では、ワクチンの割引のほか、体操やウォーキングなどのサークル、おまつりなど、健康づくり・仲間づくり・まちづくりに取り組んでいます。

今年もみなさんと繋がり、支え合いながら、無差別・平等の医療と福祉の実現を目指し、邁進してまいります。

🌙 夜間診療あり

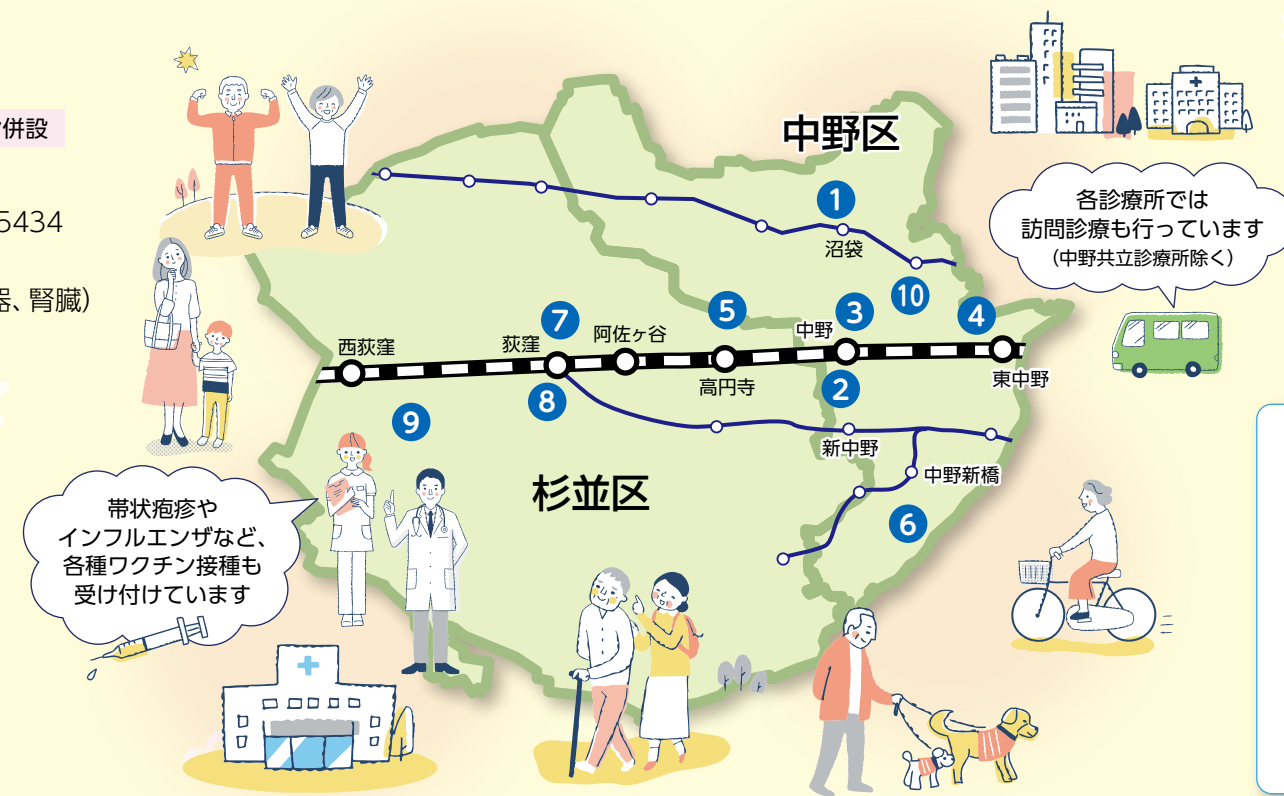
診療日・時間、ワクチン、訪問診療などの詳細な情報は、電話でのお問い合わせ、もしくは、ウェブサイトでのご確認をお願いします。



介護・訪問看護事業



事業所一覧

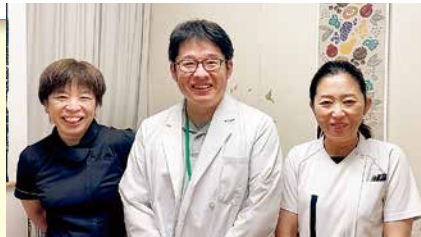
**「繋がり」と「気づく力」で**

所長の泉水(せんすい)信一郎さんは昨年8月に着任したばかり。健康まつりでは、フレイル(加齢に伴う虚弱)について講演し、わかりやすいと大好評でした。

泉水さんは「社会との繋がりの有無は健康や要介護度に関わります。フレイル予防には繋がりが一番。地域のことはまだわからないことが多いですが、実態に合わせ、家庭医の専門性を活かしたいですね」と意気込みます。

電話口で患者さんの呂律が回らないことに気付いた事務職員が、看護師や医師につなげ、救急搬送したケースがありました。看護師長の岩下智子さんは、患者さんとかかわりが密だからこそ、それぞれの視点で「気づく力」が養われていると強調します。

自宅での看取りや終末期ケアにも取り組んでいる訪問診療に触れ、「患者さんの痛みや苦しさをいかに緩和するか。看護する家族の負担の緩和も大切です。それぞれの家庭に合ったサービスを提供し、本人の希望通りの看取りを支えられれば」と寄り添います。

**⑤ やまと診療所**

所長 神谷 寿美子 開設 1966年
 住所 中野区大和町3-3-12 電話 03-3339-5640
 交通 JR高円寺 徒歩10分 診療科目 内科(禁煙外来)

プライマリケア学会家庭医療教育診療所、小児ワクチン

⑥ 川島診療所 夜間診療(木)、無料低額診療事業

所長 米田 直子 開設 1950年
 住所 中野区弥生町3-27-11 電話 03-3372-4438
 交通 東京メトロ丸の内線中野新橋 徒歩8分
 診療科目 内科(一般内科、循環器、糖尿病)

⑥ 川島診療所歯科 夜間診療(火・木)

所長 佐藤 博子 開設 1980年
 電話 03-3373-2741 診療科目 歯科

⑦ 天沼診療所

所長 大竹 邦之 開設 1960年
 住所 杉並区天沼3-27-7 電話 03-3393-1866
 交通 JR・東京メトロ丸の内線荻窪 徒歩5分
 診療科目 内科(消化器、循環器、脳神経内科、糖尿病)

夜間診療(木(五週目は休診))、物忘れ相談診療・認知症外来(木・午前)、栄養指導(月2回、予約制)

⑩【上高田訪問看護ステーション】

住所 中野区上高田1-50-7
 電話 03-5380-4165

・南中野サテライト

住所 中野区弥生町4-26-2
 電話 03-5385-8865

・やまとサテライト

住所 中野区大和町3-3-12
 やまと診療所3階
 電話 03-3337-4169

・生協連会館サテライト

住所 中野区中央5-41-18
 生協連会館4F
 電話 03-5340-7365

【中野在宅ケアセンター】

住所 中野区上高田1-50-7
 電話 03-5318-2265

④ 桜山診療所 なんでも相談会(奇数月第3金曜日13:30～)

所長 伊藤 浩一 開設 1951年
 住所 中野区東中野3-17-8 電話 03-3369-0900
 交通 JR・都営大江戸線東中野 徒歩5分
 診療科目 内科

「困りごと」は、まず相談を

看護師長に松本亜矢子さん、事務長に谷中有津美さんが昨年4月に着任し、新しいスタートを切りました。エリアを拡大して取り組んでいる訪問診療では「お困りごとをお聞かせください」のカードを持参。ドライバーの生井晶子さんが、往診車で待機中に声を掛けられ、カードを手渡すことも。地域のみなさんの「困りごと」に耳を傾けます。



2か月に1回、「なんでも相談会」も開催。相談に応じるのは、中野すずらん法律事務所の弁護士、鳥飼康二さんです。

「相続の相談が多いですね。元気なうちに準備しておくといいでしょう。相談者の話を聴くうちに、人生や価値観が伝わってきます。その人の「こだわり」を実現したいですね。診療所のように通い慣れた場所を通して、支援できれば」と鳥飼さんはいこやかに。

事務長の谷中さんも「友の会と一緒に、いつでも気軽に立ち寄れる診療所を目指しています。困りごとがあれば、まず相談してくださいね」と呼びかけます。

① 江古田沼袋診療所 睡眠時無呼吸症候群簡易検査、栄養指導

所長 高崎 良子 開設 1950年
 住所 中野区沼袋4-27-15フォーシーズンビル1階 電話 03-3387-3424
 交通 西武新宿線沼袋 徒歩3分
 診療科目 内科(一般内科、呼吸器、消化器、循環器、禁煙外来)

連携先との支え合いを実感

気になる患者さんの情報を職員間で共有し、相談する「氣に患カンファ」を月1回、開いています。気になることのうち、疾病に関する話題は4割ほど。残り6割は介護や経済的困窮などの生活課題です。

その人らしく、地域で健康に暮らすには、どの課題から着手したらいいか——。支援には病院や訪問看護、地域包括支援センターなど、多機関・多職種との地域連携も必要です。外出が困難な患者さんのケースでは連携先の病院と搬送方法を相談。特殊な車両を用意してもらい、受診につながりました。連携先の職員の一生懸命さも伝わり、支え合いを実感しています。連携強化に向け、ケアマネジャー向けの学習会も計画中です。

患者さんへの気づきにコミュニケーションは欠かせません。所長の高崎良子さんは「診察は疾病部位に限らず、全身を診ますし、生活の様子に耳を傾けることもあります。こうした“質”を維持。するためにも、一人あたりの診察時間を確保して、ケアしたいですね」と話します。

**② 城西診療所**

所長 梶尾 裕 開設 1949年
 住所 中野区中野3-3-1 電話 03-3381-5105
 交通 JR中野・東京メトロ丸の内線東高円寺 徒歩8分
 診療科目 内科(糖尿病)

地域の中へ踏み込んで

健友会で最も歴史の長い城西診療所は昨年4月、所長に梶尾裕さんを迎えました。患者さんの話を丁寧に聞く診察でファンが着実に増えているそうです。法人内で隣接する診療所とエリアの棲み分けを行い、訪問診療にもいっそう取り組んでいます。

事務長の中西龍さんは「所長のフットワークは本当に軽い。休診の時間帯を活用して、連携先や地域包括支援センターなどを回りました。外への発信がぐんと増えましたね」と振り返ります。

梶尾さんは「友の会との協同は当然ですが、医療福祉関係者と勉強会を開いたり、地域の中へもう少し踏み込んでいきたいですね。まだ秘密ですが、アピールを少し考えていますよ」と話します。昨秋の作品展に出品したポエムの中にアピールのヒントがあるとのこと。2年目に向けて意欲的です。

**退院後を見据えた支援を**

一般病棟を地域包括ケア病棟(55床)に変更して1年が経過しました。病棟は①急性期治療後の受け入れ②在宅復帰支援③在宅患者の急変時の受け入れ——の役割を担っています。

事務長の塚本晴彦さんは「地域の高齢者医療を支えてきた病院のミッションがより明確になりました。みなさんが安心して暮らせるよう“治し”、*支える。病院としての機能をフルに発揮したい」と積極的です。

安心して自宅へ帰れるように、退院後の生活を見据えた支援は社会的にも求められています。お金や介護など、生活上の困りごとを必要な制度につなぐ支援も不可欠です。ソーシャルワーカーを多く配置し、本人や家族と丁寧に相談しながら調整します。

「自宅で過ごしたいという希望をなるべく叶えたい。患者さんの生活を理解し、入院中から在宅療養の視点を持った退院調整に多職種で取り組んでいます。こうした視点を持つ職員をもっと育てていきたいですね」と語ります。

**③ 中野共立病院**

救急診療、東京都指定二次救急医療機関、無料低額診療事業、人工透析

院長 山本 英司 開設 1957年
 住所 中野区中野5-44-7 電話 03-3386-3166
 交通 JR・東京メトロ東西線中野 徒歩5分
 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・人工透析内科・外科・リハビリテーション科・放射線科

病床 110床(地域包括ケア、回復期リハビリテーション)、人工透析33床

*一般外来診療は中野共立診療所

中野共立病院訪問リハビリテーション
 電話 03-6668-9648

中野共立病院居宅介護支援事業所
 電話 03-5318-3500

【ヘルパーステーションほっと】

住所 中野区中野5-44-5 石井メゾン103
 電話 03-3386-8610

③ 中野共立病院附属中野共立診療所

所長 梶尾 房枝 開設 1997年
 住所 中野区中野5-45-4 電話 03-3386-7311
 診療科目 内科(心臓病、高血圧、喘息、呼吸器、肝臓病、糖尿病、甲状腺、腎臓病、消化器、神経内科、膠原病、リウマチ、禁煙外来)、整形外科(月・火・金午前、木午後)、眼科(火・金午後)

夜間診療(火・水)、無料低額診療事業、PFAS相談外来、小児ワクチン

中野共立診療所
 通所リハビリテーション
 電話 03-3386-9105

中野共立病院附属健診センター
 電話 03-3386-9106



役員・サークル募集中



かわしま健康友の会

かわしま健康友の会では、新しく役員（世話人）になっていただける方、新たなサークルを立ち上げたい方を募集しております。我こそは！という方は職員までお声がけください（写真は11月の作品展の様子です）。
(窪田)



最後まで自分らしく生きるために

やまと健康友の会

10月21日、もしものとき、自分はどんな医療やケアを受けたいか前もって考えるACP（アドバンス・ケア・プランニング）の講座を鷺宮地域包括支援センターの専門委員の方を招いて開催。ボードゲームをしながら、「ドキドキ ワクワク ドッキリ ガッカリ」したそうです。（石田）



セッティングに初参加

天沼健康友の会

作品展のセッティングに初めて参加しました。職員や患者さんの作品を少しでも見やすいように並べました。それなりに整ったブースが出来上がりました。今年もっとたくさんの作品でブースを飾りたいです。
(犬山)



3か月連続で「健康チェック」

ももぞの健康友の会



3か月連続「健康チェック」の2回目を11月12日に開催しました。今回はチラシのみの宣伝でしたが、友の会未加入の8人が参加。そのうち、4人が友の会に入会しました。
(中西)



突然の雨

えこ・ぬま健康友の会



歩こう会で昭和記念公園へ。ブーケガーデンはコスモスがケイトウなどの花に囲まれて見事でした。久しぶりに参加した人や、昭和記念公園は初めての人。昼食を終え、帰り支度をした頃から雨が降りだしました。途中の雨は初めてでした。（粉川）



食事会&おしゃべり会開催

桃井健康友の会

11月11日、13人の参加で食事会を開きました。9月に赴任した職員も初参加。仕事にも慣れてきたようで、「初めてマスクなしの顔を見た」などと、楽しくにぎやかに親睦を深めることができました。（遊佐）



元気いっぱいオレンジ祭り

桜山健康友の会

デイサービス施設キングスガーデンでオレンジ祭りがありました。友の会はかき氷とたこ焼きの模擬店、看護師長さんは健康チェックで参加。利用者さんやご近所のみなさんと元気に楽しく交流できました。
(杉本)



サンタクロース来所

中野共立健康友の会



通所リハビリテーションにサンタクロースがトナカイと共に来所。一人ひとりにプレゼントを配りました。「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」「きよしこの夜」をギターの伴奏で歌い、楽しいひと時になりました。
(渡辺)



食べて・笑って・つながろう

西荻健康友の会



診療所の健康まつりを10月18日に開催し、85人が参加しました。今年は「食」がテーマ。フレイル予防の健康講座、嚥下食などのお弁当の試食、農産物販売、骨密度測定など、盛りだくさんでした。
(渡邊)

健友会 無料低額診療事業

医療費のお支払いで
お困りの方はご相談ください

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。
収入状況等確認・申請による審査があります。

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

中野共立病院リハビリテーション科

セラピスト募集中

様々な新しい技法や機械も取り入れリハビリの質向上をめざし、回復期から生活期、在宅まで診れるセラピスト集団をめざす職場です。一緒に成長しませんか。

理学療法士（新卒）	1人
作業療法士（新卒・経験者）	2人
言語聴覚士（新卒・経験者）	1人

お問い合わせ

中野共立病院
事務長・塚本 03-3386-3166

編集部から

初冬を迎え、インフルエンザや発熱外来で患者さんが増える中、診療所のみなさんが笑顔で取材に応じてくれました。江古田沼袋診療所は、「手の形」でポーズ。この「手の形」、認知症の診断の補助で行う簡易検査の1つです。患者さんに「これと同じものを指で作ってください」とだけ言って10秒間、「手の形」を見せます。同じ形を自分の手で再現できるか。見たものの全体像を把握する視空間認知などをチェックします。同じ「手の形」、できましたか？

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 <https://www.toiken.co.jp>

- 青葉調剤薬局
- ちひろ薬局
- わかば薬局
- すみれ薬局
- 西荻みなみ薬局
- なごみ薬局

- 中野区中野 5-47-10 3389-7110
- 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426
- 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664
- 中野区東中野 3-17-17 3362-2510
- 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200
- 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671