健康づくり　生きがいづくり　友だちづくり　まちづくり

友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行
〒164-0001　中野区中野5-45-4
Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごとなど、なんでも気軽にご相談ください。

友の会コーナーへ

―平和行動第一弾―　5/12　東京タワーに向かってツーリングする職員・友の会の隊列14人

会場いっぱい　新たな顔ぶれで140人

足腰きたえる「ころばん体操」

多彩な活動をスライドで報告

中野サンプラザ13階から。前日の雷雨が嘘のように晴れ渡りました

2012年度　中野共立健康友の会

春のつどい・総会

人と人とのつながりを

中野共立健康友の会２０１２年度総会「春のつどい」は5月23日、中野サンプラザ13階で開催。会員、職員など新たな顔ぶれで１４０人が参加。会場もいっぱい、友の会活動への関心の高さが示され、参加してとても良かったなど多くの声や感想が寄せられました。

友の会をたたえる

武藤　芳子（88歳）

東京音頭ぢやないけれど
此々は武蔵野の入口か、中野という小都会
サンプラと云う高層ビル、横目でにらんで
右手に入いりや昔馴じみの商店街
ぶらりぶらりと歩いて行けば此々に
共立診療所!!
地域に根付いた命の補佐
中から育った友の会
おはようさん　お元気でした
久しぶり　皆仲良く手をつなぎ
こんにちは　こんにちはの友の会
ひとりでいれば寂しいけれど、
皆でいれば　会話もはずむ　血も踊る
スクラム組んで友の会
シャシャシャン　シャシャシャン
シャシャシャンシャシャシャン
青春の息吹もよみがえる
素晴らしきかな友の会

新入職員のあいさつ「みんなしっかりしていて素晴らしい！」と期待の声が

平成のカンカラ演歌師、岡大介さん。国や東電を風刺した平成復興節などに会場から笑いや手拍子が

来賓の方々

中野区社会福祉協議会
　松本洋子さん
コルテンポ薬師の家
　大畑きぬ代さん
愛成会
　片山泰伸さん
東京土建中野支部
　中村文康さん
前東京都議会議員
　植木こうじさん

高津司院長のあいさつから

会員と談笑する先生

・友の会のような集まりは日本を元気にしていく源。ヘルスプロモーションホスピタル（健康促進病院）を職員と友の会で推進したい。
・民医連の総会で、いろんな運動の架け橋になろうと論議。友の会も地域でつながりを強め、運動をさらに一歩進めていただきたい。
・元気で初々しい新入職員を折にふれて、励まし助言して育てて欲しい。
・6/1で理事長職を交代。就任時には不安もあったが友の会から温かく迎え入れてもらい、歌も踊りも出来ないがいろんな場に呼んでもらった。ご了承いただきたい。今年還暦だがもう一仕事頑張りたい。
・高齢者の住居の問題などやり残したことを健和会に行っても交流して取組んでいきたい。

お便りありがとうございます

会員のみなさまから病院、診療所、友の会に寄せる思いをたくさん頂きました。お一人お一人気持のこもったお便りを、全部紹介しきれませんが一部をご紹介いたします。

総会返信ハガキから

○中野を離れても健友、友の会だよりなどさまざまなお知らせを楽しみながら懐かしく拝見し、有難く思っています。何とか元気に過ごしています。

○友人の勧めで、友の会に入りました。腰、膝が悪く、遠くへは外出できなくなり、映画が楽しみで毎回参加させていただいてます。

○病院の皆様の心配りありがとうございます。先生、看護師さん、皆親切にしてもらっています。

○昨年、道路で転倒、治療しています。寝つかないよう頑張って歩くようにしています。お手伝いできませんがお許しを。

○働いているのでなかなか参加できませんが友の会活動には関心をもっています。

○歩く事の大切さを痛感しています。年相応に働く事が人の自然の生き方、それが即健康につながる事を理解だけでなく、実行することをようやくわかり始めています。

○せいきょう診療所からの往診で、共立診療所もご無沙汰しています。歩く事が大儀でついつい出不精になります。久しぶりでみなさんのお話を楽しみにしています。

○遠いのでなかなか参加できませんがお便りで活動の様子が良くわかり、楽しく読ませていただいてます。お手伝いのみなさまご苦労様です。

○母89歳入院中は大変お世話になり、母も最期まで頑張りました。

○この頃とても元気で病院に行くこともなく幸せに過ごしています。

○いつも友の会だよりをありがとうございます。他の病院からももらっていますがこちらのが一番おもしろく、隅から隅まで読んでおり、親しみやすいです。

○離れているため、友だちも出来ず総会に出席した事もなく、打ち過ごしているうちに遂に、歩行困難な身となり、役立たずでごめんなさい。

○つらかったり、痛かったりしたら「共立へすぐ行けばいい」という安心感が生きる支えになっています。ありがとう。

○地域に診療所や友の会があると心強いですね。羨ましいです。高齢者のよりどころとして発展されますよう願っています。

区民健診はじまります

中野共立病院附属
健診センター
保健師　片岡　貞子

それではどのように健康診断を受診するのが良いのでしょう。

①まずは健診を受けること、そして単に受けただけでは病気の早期発見にはつながりません。

②健診の結果が届きましたら主治医、近くの医療機関、或いは当院の医師による結果説明を受けご自身の健康状態を把握しましょう。（当院で健診を受けた方は無料で受けることができます）

健診結果を経年的に振り返り数値の変化を確認することも大切です。

③結果説明の際、医師が治療、精密検査、再検査が必要と判断するかもしれません。よく説明を聞き、治療、検査を受けましょう。

④また、健診の結果で「今のままの生活習慣で良いか」振り返る良い機会になります。併せてアドバイスを受けましょう。健診結果から、ご自身の健康に関する多くの情報を得ることができます。その情報を上手に活用し健康の維持・増進にお役立て下さい。当健診センターは皆様の健康づくりのお手伝いを致します。どうぞお気軽にご利用ください。

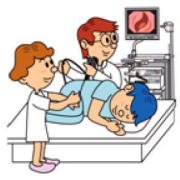
今年度も6月から区民健診が始まります。健康診断は病気の早期発見・早期治療に大きな役割を果たします。「自覚症状がないから大丈夫！」とは限りません。むしろ自覚されない病気も多くあります。

「何故私が癌に」

中野区中央　匿名　71歳

毎年共立病院で成人健診を受けると共に、便潜血検査も当然のように受けておりました。結果、「盲腸悪性腫瘍」と告知されました。

食事が欧米化され肉食が多くなった現代、私はお肉は食べられず、またアルコール、煙草を嗜むこともせず、まして不溶性食物繊維、ヨーグルト等発酵食品を摂ることも心がけていましたので便秘に悩むこともありませんでした。先生の「早急に」の勧めもあり内視鏡検査で1．2ｃｍのポリープがみつかりました。



後日、一日入院で内視鏡による切除のはずが、陥凹を認め切除できませんでした。

共立病院より、築地のガンセンターを紹介していただき、初診、検査、入院、手術と1月中にすべてすみ、2月1日に退院しました。初期だったこともあり腹腔鏡手術ができたこと、肺・肝臓またリンパにも転移がなく、1週間で退院できました。

術後20日ほど経った現在、食事以外は従来の生活に戻っております。「何故私が癌に」の答えは得ておりませんが、2人に1人が癌になる今、大腸がん検査の重要性を強く感じております。

冴ゆる夜の
身は囚はれの管五本

地域の皆様と共に

巣鴨信用金庫中野支店
支店長　入戸野　潤一

おかげさまで巣鴨信用金庫は今年、創立90周年を迎えることができました。これもひとえに地域の皆様方のご愛顧の賜物と感謝申し上げます。

さて、私ども中野支店では、友の会様のご協力をいただき偶数月の年金入金日（10：00～12：00）に「健康チェックコーナー」を開設しております。開催日にはたくさんの方にご来店いただきお店も大変賑わって、地域の憩いのスペースとしてご利用いただいております。

年金感謝デーに健康チェック

血圧・体脂肪測定、健康相談

また昨今、振り込め詐欺やカード詐取による現金被害が急増しており社会問題となっていますが、巣鴨信用金庫では「お客様をあらゆるリスクからお守りする」という強い信念を持ち、悪質な犯罪の撲滅運動にも取組んでおります。

併せて、地域のお子様の安全も守りたいという思いから、「すがも・チビッ子ＳＯＳ」活動を全店で実施しております。これは、お子様への「緊急避難場所」の提供が趣旨ですが、「鍵を忘れて家に入れない」「天候の急変による雨宿り」「炎暑時の水分補給」「トイレに行きたい」等どんな状況でもご利用いただけます。皆様の周りのお子様にも是非お話いただきご利用いただければ幸いです。

今後も地域の一員として、地域発展に貢献できるよう様々な活動を続けてまいりますので、ご指導ご鞭撻の程お願い申し上げます。

お近くにお立ち寄りの際には、是非ご来店いただけることを職員一同心よりお待ちしております。

下痢について（上）

中野共立病院
医師　関川　三四郎

急性下痢について

下痢をしたことがありますか。すべての人がこれまで何らかの原因で下痢をしたことがあるでしょう。

発展途上国の5歳以下の子供の死亡原因の第一位は肺炎（17％）第二位が下痢（16％）だそうです。また日本でも免疫不全や基礎疾患のある方、乳幼児が重症化することがあります。

下痢は大きく分けて急性下痢と慢性下痢に分かれます。今回は急性の下痢について述べます。急性下痢はいわゆる食あたりから出血性大腸菌によるものまで様々な原因で起こります。

食あたりは黄色ブドウ球菌によるものがほとんどで原因となる食べ物をたべてから数時間で症状が認められます。通常重症化することはなく、数日で軽快します。

出血性大腸菌としては昨年焼き肉チェーン店のユッケで大量の食中毒患者がでて大きな問題となりました。出血性大腸菌に感染すると症状としては軽度の下痢から激しい腹痛・頻回の水様便・血便などとともに重篤な合併症を起こし死に至るものまで、様々です。

対処の仕方・予防

下痢は身近な病気ですので個人での対処の仕方も身につけておきましょう。

予防としてはまず食品の殺菌や衛生管理です。腸管出血性大腸菌は75℃で1分間以上の加熱で死滅します。野菜の腸管出血性大腸菌を除菌するには、湯がき（100℃の湯で5秒間程度）が有効であるとされています。焼き肉屋では生肉をつかむ箸は別にしましょう。

また、食中毒は一般に、気温が高い初夏から初秋にかけて多発します。したがって、初夏～初秋は腸管出血性大腸菌多発期として、十分注意が必要で、子供や免疫低下するような持病のある方は特にご注意ください。

また、日本とは条件が異なりますが、ユニセフの文献にはせっけんを使った手洗いが下痢症状の40％以上を減らすことが述べられております。

水分摂取を

下痢症状を認めたら、一番の問題は脱水です。腎臓や心臓に問題がなく、水分が飲めるのであれば、尿量が普段と同じ程度保たれるように水分摂取を心がけてください。その際、ポカリスウェットやお茶でも悪くはありませんが、できれば電解質のバランスも考慮された経口補水液ＯＲＳを使用してください。

また整腸剤内服も下痢が改善するまでの時間が短縮されますので医療機関の受診をお勧めします。