

今月のえがお(紹介は4面)



# 友の会だより

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3  
TEL 043-276-4817・FAX 043-276-4828  
メールアドレス chiba.kensei.tomo@gmail.com

千葉健生病院ホームページはこちら

ちばけんせいびょういん

検索



私たちは、人権を尊重し安全、安心、信頼納得の医療・介護をめざします。



発行 千葉健生病院健康友の会

## 第28回平和ミニコンサート&戦争体験を聞くつどい 癒しの時間と平和への熱い思い

11月22日午後、幕張公民館にてつどいが開催されました。雨模様の中35名の方が参加。美しい歌声を楽しみ、平和について貴重な講演を聞き、2時間を共に過ごしました。

**第一部**「この時間を楽しまにしていきました」との参加者の声がある中、最初の曲は「山小屋の灯」です。

バリトン増野一郎さん、ソプラノ長谷川よし美さん、布村路易子さん、ピアノ伴奏は小原真理子さんから始まりました。「遙かな友に・津軽のふるさと・小さな空・スタンドアロン・荒城の月・初恋・城ヶ島の雨」が前半の曲目でした。増野恵美子さんのスペイン舞踊アストウリアスが舞われ、大きな拍手。曲目の後半

は「いのちの歌・愛燦燦・落葉松」の美しい歌声に、たくさんの拍手が鳴り止みませんでした。そして「上を向いて歩こう」をみんなで歌いました。

**第二部** 千葉県原被爆者友愛会事務局長の青木幸雄さんから「父・青木茂の被爆体験 核兵器禁止条約の経緯について」の講演です。お父さんの茂さんは、1945年8月9日午前11時2分に長崎市三菱兵器製造所で被爆。当時トンネル内作業をして熱傷などの大きな身体的怪我はなかったが、救助活動などに出勤したため10月頃から急性原爆症による下痢・歯ぐきから



左から長谷川さん、増野さん、布村さん

少なく、不安の中の開催でした。いまでは「ここに来ると元気が出る!」と、とても元気なお顔を見せてくれます。一年続ける中、つながりもできてきて、会話も弾みます。健生病院、まぐはりの郷、福祉会からたちの職場に声をかけて、「米2合運動」を行いました。これは、自宅の米2合を友の会まで持ってきてください!という企画でした。職員のみなさまからいただいたお米は、全部で64キロ集まりました。友の会にも玄米

## 第6回おやくにたてれば市 食材も元気もお届けします

「おやくにたてれば市」に、たくさんのご協力ありがとうございます! 11月5日に開催した「おやくにたてれば市」は、18名の方がみえました。おやくにたてれば市は、はじめてちょうど二年になります。最初は、元気に会話する方も



参加された人が声掛けあって良いもの探し

「おやくにたてれば市」に、たくさんのご協力ありがとうございます! 11月5日に開催した「おやくにたてれば市」は、18名の方がみえました。おやくにたてれば市は、はじめてちょうど二年になります。最初は、元気に会話する方も

「おやくにたてれば市」に、たくさんのご協力ありがとうございます! 11月5日に開催した「おやくにたてれば市」は、18名の方がみえました。おやくにたてれば市は、はじめてちょうど二年になります。最初は、元気に会話する方も

## Dr.岡田のひとり言 12月②

### 杉並の選挙



東京8区です。ズーっと自民党が小選挙区で勝っていたところ。れいわの山本太郎さんが降りたところ。「石原王国」の石原伸晃さんの地盤。また、私の母校があるところ。母校の職員室のロッカーには美濃部革新都政を支えた「明るい革新都政をつくる会」(だったかな)のオレンジ色の2重丸のシールがペタペタ貼っ

そう。こりゃ本当に倒せるかもと思ったそうですが、ちょっと残念。でも、東京8区は、まさかの「ゼロ打ち」(開票が始まったとたんにご当確が出る)で立憲の吉田さんが勝ちました。さすが、わが母校のある杉並区! 確か、いわさきちひろの旦那さんの松本善明元議員も杉並区にいらした。水爆禁止署名が始まったのも杉並だし。力が合わるとすごいことが起きるのです。日本全国でこんなことが起きてくれなかな!

の出血・脱毛・貧血・体重減少・うつ状態にさいなまれる。結婚・子ども4人に恵まれるが、きつい仕事に



父の被爆体験を話す青木幸雄さん

は就けずやむなく転職。長崎大町町、船橋市、習志野市と八千代市でそれぞれ被爆者の会を結成し、被爆者救済・核兵器廃絶の運動に尽力。1994年から千葉県原被爆者友愛会会長に就任。各地での被爆体験の語り部活動や被爆者福祉の相談員、核兵器廃絶の活動を進め、2018年6月死去、享年93歳でした。被爆二世として生まれ育った幸雄さんは、父・茂さんの、肉体的・精神的・

経済的な苦勞を乗り越えてきた姿を見てきました。2006年には被爆二世の会発足から友愛会活動に参加。19年から事務局長として活躍されています。核兵器禁止条約が今年1月22日に発効しました。感染症や地球環境の危機の時代に、核兵器は無効です。核時代を終わらせる人間の歩みに、ともに踏み出す知恵と勇気を、お二人の姿から教えていただきました。



会員・職員から寄せられた品々

50キロを届けてくださった方、袋で買って持ってきてくださった方もいて、全部で126キロになりました。「今回の目玉は、職員が持ってきてくれたお米です!」とお話すると、「やった!、新米が食べられる!」お米が一番うれしい!と、とても喜んでいました。全員が3キロずつ手にし、「これで年が越せ!」と言っていました。毎回来られる方が、お互いに声を掛け合って元気を確認したり、自宅に配達を

すると「久しぶりに人と話すわ!」とおしゃべりを喜ばれています。おやくにたてれば市は、食材提供だけではなく元気もお届けできていると感じます。困ったときは助け合い。これからもみなさまのご協力をよろしく願います。古澤祐子

## 鼓動

千葉健生病院、まぐはり診療所ではマイナンバーカードは保険証として使えません。マイナンバーカードがなければ受診できない、保険証がなくなるといふこともありませ

ん。今後も保険証が使えます! 医療機関としてはお持ちの保険証が有効かどうか、オンラインで確認できるという仕組みは便利な面もあると思っています。(ただし、これはマイナンバーカードでなければできないというのではないようです)▼退職や転職された方が以前の会社の保険証を使う、引越された方が以前の自治体の保険証を使うなど資格を失っている保険証をお使いになるケースがあります。こういう場合、健保組合、自治体などから、窓口負担が3割の方は残りの7割の請求が受診した方に行く場合があります。保険証の切り替え手続き中はお支払いを保留するなどできますので窓口にてその旨をお伝えください! 私には医療費控除の手続きをオンラインで行うためにマイナンバーカードを作りませした。国はマイナンバーカードを普及するために保険証として利用できるようにすること、銀行口座と紐づけるとポイントがもらえるとしています。CMでなんだか便利なような印象を与えようとしています。私にはちょっと嫌だなと思っています。(U)

### ～腹部エコーのお勧め～

元来、良性疾患として考えられてきた脂肪肝 (NAFLD)の内、一部は肝硬変、さらには肝細胞癌に進展悪化する疾患 (NASH)であることが近年分かってきた。脂肪肝の有無は、主に画像検査 (腹部エコー・腹部CTなど) で判定する。なお、エコー検査では、肝・胆・膵 (見える範囲で)・脾・腎・前立腺・膀胱・子宮・卵巣について評価をする。その結果から、腫瘍性病変などが見つかったケースも少なからず存在する。また、脂肪肝のある方の肝硬変に至るリスク評価の一つとして、Fib-4 indexがある。これは、AST・ALT・血小板数・年齢を用いて特殊な計算を行い、それが一定値以上の場合には線維化リスク高 (=肝硬変に至る可能性が高い) と評価する。当健診センターで実施した肝酵素異常患者のうち14%はFib-4 index高値であり、NASHが疑われた。

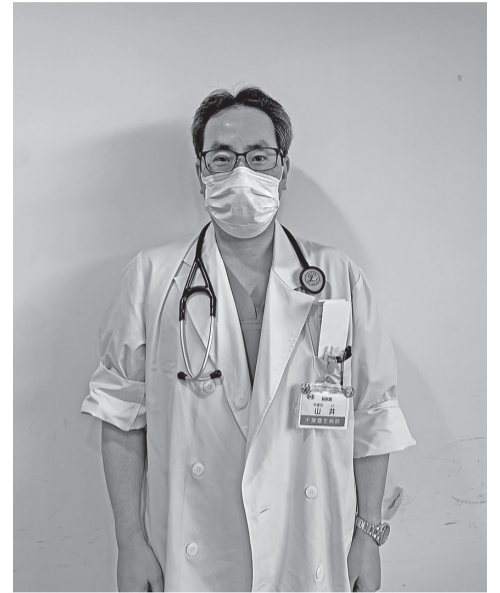
NASHの治療の基本はカロリーコントロールと運動である。コロナ禍による外出・運動の制限が大きくある中、よりカロリーコントロールの重要性が高まっている。当健診センターでの肝機能異常の頻度は20%で推移していたが、2020年度に関しては22%とやや上昇している。これは、コロナ禍に伴う外出自粛の影響もあるかもしれない。

上記のような医学的見地から、健診を受ける際には、血液検査 (AST・ALT・血小板数)に加え、可能であれば腹部エコーも実施し、線維化指標・脂肪肝の程度を見極め、その後の生活指導に役立てたいと考える。なお、受ける健診の種類によっては血小板数が検査項目として設定されていなかったり、腹部超音波 (エコー) 検査に関してはオプション扱いであるケースも多い。

## 脂肪肝から発症する 肝硬変・肝細胞癌

千葉健生病院副院長  
まくはり診療所健康管理センター センター長

山井 太介



山井 (やまのい) 先生

肝硬変・肝細胞癌に至る危険性を早期発見するため、特に肥満のある利用者においては、AST・ALT・血小板数と、とりわけ腹部超音波 (エコー) 検査を実施することを強くお勧めしたい。

### フレイル予防の食生活

船橋二和病院 初期研修医 松下 巧

#### フレイルとは

フレイルとは「まだ介護が必要ではないが加齢により心身が衰えてしまっている状態」です。適切な取り組みによってフレイルは予防することができ、またフレイルとなってしまうことも健康な状態に戻る可能性があります。

フレイルの予防には3つのことが大事であるといわれています。それは「栄養」「運動」「社会参加」です。ここでは栄養についてお話しします。

#### 栄養を考える

戦後、飽食の時代が続いたためダイエットやメタボリックシンドローム対策などやせることがばかりに目が向きがちです。しかし実際には栄養が足りていないこと

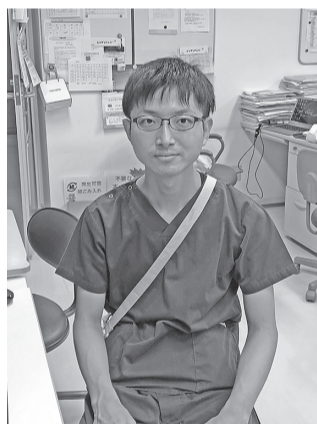
#### 塩分は控えめ

どを食事に取り入れたりすると良いでしょう。

また加齢による味覚の変化は塩味で起きやすいといわれています。入院中の患者様でも食事が進まない理由を伺うと、もともと味が濃いものが食べたいとおっしゃられることはよくあります。

しかし高血圧などで塩分が制限されている方も多く、その場合は塩分が多い味噌汁の量を減らして、その分の料理の塩気を多くすることや、塩分は控えめですが高カロリーで味の濃い栄養補助食品を提供することがあります。

最近食欲が減ってきたり、体重が減ってきたりしていませんか？



松下 巧 先生

体重が減ってきたりしていませんか？  
きたりしていませんか？  
るようであれば、かかりつけの医師や栄養士に相談してみたいですか？

### 投稿 俳句 & 川柳

長生郡 里のすずめ

#### 〈俳句〉

まな板でゴロリと逃げるかぼちやかな

#### 〈川柳〉

また値上げ満タンやめた休み前

この店のセルフレジ好き追い立てぬ



### ぶらり散歩漫遊記 その② 和田 馨

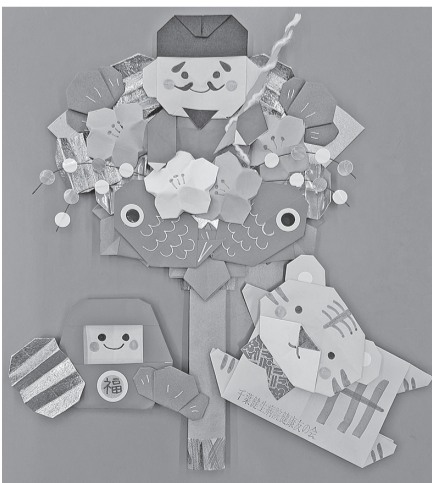
〈七年まつり〉

七年まつりは、「二宮神社式年大祭」が正式名です。「神揃い」「昇殿参拜」「磯出」の三祭で構成される。安産の祈願と御礼の二儀式が中心です。本祭には六つの伝承がありますが、一つを紹介いたします。



前回2015年 七年祭・室町時代の衣装で歩く

千葉介常胤 (ちばのすけつねたね) の子孫満胤 (みつたね) の次男、馬加陸奥守康胤 (まかろくおのり) の奥方が懐妊し、11カ月になるも出産の気配がないため康胤は心配し、子安神社・三山神社・三大王神社・子守神社の神主に安産祈禱を命じた。大願成就の暁には、盛大な祭りを施行する由を告げた。その結果、無事元氣な男児が誕生。約束通り、大祭を挙行し現在に至っている。本祭は、二宮神社 (父・夫)、子安神社 (母・妻)、子守神社 (こもり)、三大王神社 (産婆)、菊田神社 (叔父)、大原大宮神社 (叔母)、高津比咩神社 (姫君)、時平神社 (長男)、八王子神社 (末息子) の九社が参加し一族郎等家族になっています。文安二年 (1461) に馬加陸奥守康胤が神主たちに命じた磯出祭のストーリーとされている。



「大黒様で福きたる」  
おりがみサークル 友の会



### 「第34回日本高齢者大会INながの」

9月23日、オンラインで友の会から17名が参加しました。午後の学習講座では、「原発事故から10年、ふくしまの今と今後」と「自己責任論を斬る」の2講座に分かれて学習しました。

今も顔を閉じますと、10年前のあの日にタイムスリップしてテレビに写し出されるドキュメンタリーの悲惨な映像は鮮明に思い出されます。いまだに心が痛みます。

ふる里を追われ、地図から消されてしまう郷里。夢は今も巡りて思いつく郷里。苦しんでいる福島の人たちの本当の復興はいつ来るのでしょうか。風化させてはいけなさと心からそう思います。

私は震災の3年後、民医連から福島を訪れる機会があったので参加したことを思い出しました。現地に降り立った瞬間に自分の目を疑いました。まるでドラマのセットのような悲惨な震災の爪痕に、現実とは思えない光景に心肝を寒からしめ、唾然と立ち尽くす有様でした。

#### 東日本大震災・福島原発事故から10年

岩田 佳子



ていただくことを実行していかねばならないと感じました。未だに先の見えない復興、フラストレーション募る住民の苦しみに怒り心頭に発します。

私は初めておやくにたてれば市に参加させてくださいました。参加者の方々と接していて、印象に残ったことは、皆さんとても喜びながら、「ありがとう」とたくさん言っていたことです。そして、そんな喜ん



#### おやくにたてれば市に参加して

学生ボランティア 綿貫 裕都

でいる姿を見て、私も嬉しくなりました。困っている人に手をさし伸べて、皆さんが喜び笑顔になる、そんな笑顔を見て、スタッフが好き笑顔になる。こうやって喜びや笑顔が連鎖して、これこそ助け合いだなと参加してみても感じました。

そして私自身、予想外だったことが一つあります。それは手伝いに来た私が逆に参加者の方々にパワーをもらったことです。参加者の方々の力になればと思っていました。逆に喜ぶ姿や「ありがとう」という声に力ももらいました。なので、機会があれば、またパワーをもらいに参加したいと思っています。



公開講座  
人生会議  
してみませんか?  
11月17日

#### 公開講座

### 人生会議 してみませんか?

11月17日

まはり訪問看護ステーション緩和ケア認定看護師佐藤智子さんに講師をお願いして、「人生会議」について学びました。

みなさんは、「人生会議」ってご存知でしたか? 病気になって闘病生活になると、話しづらいことがたくさんあります。人生の最終段階における医療やケアを元気づけに話し合うことの必要性を学びました。



優しい声の佐藤智子さん

#### 公開講座に参加して:

平尾 政代

父や母、連れ合いを闘病や介護を経て見送ったが、どの場面でも「あれでよかったのか」と長い間悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

今、自分の周りでは急に倒れて半身不随になってしまった友人、風呂上がりに倒れて亡くなってしまった方など、今までの平穏な生活があつという間に崩れる姿を見てきました。自分が介護や闘病生活が



続いたとき、息子が悩ましいように自然体の話し合いの中で「母はこんなことをして欲しい」と言っていたな。こんなことはして欲しくなくていいよ、と心に残りそれが「死」や「葬儀」まで行きつけばいいなと思っています。

「人生会議」のお話を聞いて、家族と医療者と話し合う場を作っていると初めて知りました。私も「人生会議ってなに?」と思っていましたが、学習して広めていく必要があると感じました。

#### おうちで体操



#### 足を組んで 上体ひねり

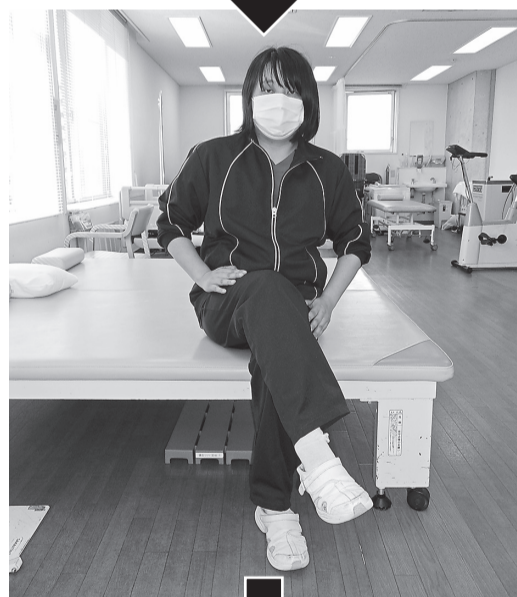
千葉健生病院  
リハビリテーション科  
理学療法士 松本 佳織

脊柱のひねりと股関節の内側の動きをスムーズにすることで、腹筋や腰の筋肉を柔らかくする体操です。

ポイント：息を止めずにゆっくりとひねります。後ろに回した手の力で、腰の筋肉が伸びて気持ちが良いと感じるところまでひねりましょう。足が組めない時は、反対の手で膝を押さえてひねります。



① 椅子に座り、背筋を伸ばす  
手は膝の上に置く



② 右足を組む  
左足の上に右足をのせる



③ 膝を押さえて体をひねる  
左手で右膝を押さえて体を右側にひねる  
\* 足をかえて左側にもひねりましょう。  
左右15〜20秒間保持を3回ずつ

