



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

東日本大震災復興支援バザー つながりを大切にみんなで支援 現地は今なお課題山積



3月11日 まくはり診療所前の駐車場で開かれた支援バザー

3・11復興支援バザーは、「千葉幕張からエールを!」というスローガンを掲げ、11回目を迎えました。気仙沼の海産物を取り寄せ、友の会の利益はゼロで行っています。たくさんの方が事前予約や当日販売に足を運んでくださり、ありがとうございます。昨年を上回る過去最高、売上総額32万円になりました。会員さんから「毎年買っています!」「友の会で復興支援バザーをやっていることが嬉しい」「おいしいから毎年楽しみに」など温かい言葉をたくさんいただきました。電話で、

3・11復興支援バザーは、「千葉幕張からエールを!」というスローガンを掲げ、11回目を迎えました。気仙沼の海産物を取り寄せ、友の会の利益はゼロで行っています。たくさんの方が事前予約や当日販売に足を運んでくださり、ありがとうございます。昨年を上回る過去最高、売上総額32万円になりました。会員さんから「毎年買っています!」「友の会で復興支援バザーをやっていることが嬉しい」「おいしいから毎年楽しみに」など温かい言葉をたくさんいただきました。電話で、

そんな翌週、3月16日の地震は大きな被害を起し、11年前の震災の恐怖を肌で思い出しました。ニュースでは、福島原発の状況をリアルタイムで伝え続けていきました。やはり、安全は約束されたいものだと思われ、政府は、汚染水を処理水と言いつつ、安全性を訴え原発再稼働をすすめています。私たちの住む日本の問題は、地域の意見、国民の意見をよく聞き判断して欲しいものです。



宮城県名取市関上の慰霊碑

Dr. 岡田のひとり言 4月 95

第6

いろんな制限が緩められてきました。しばらく行けなかったクラシックコンサートにも12月は行けそうです。それにしても、日本では年末はどこもかしこもベートーベンの第9第9第9……ヨーロッパでは、クリスマスの際にはメサイアやくるみ割り人形が多く演奏されるそうです。ところで、第9の日本初演は第1次世界大戦の時の捕虜収容所であったみたいです。「なぜ日本で年末に?」ということでは、昭和18年12月に学徒出陣の壮行会で演奏されたからなどという説もあるそうですが、学徒出陣に歓喜の歌って言うのはいかげました。

発言で特に印象に残ったのはNUKES TOKYOの中村涼香さんの「核戦争は誰も逃れることはできない。誰もが当事者であることを忘れず、核のない世界を一刻も早く実現するために声を上げていきたい」との力強い訴えでした。

集会参加者から感想を寄せていただきました。

小西ひで子
同じように被害を受けた黒い雨被爆者、場所・雨量で、線引きされ援護の対象から外されていた。国に訴えるも是正されない。ならば司法に2015年広島地裁に提訴。2020年7月

三浦幸子
地球のどこかで戦争が行われていきます。核兵器は絶対に廃止をしなければいけない。命の大切さを身にかけてください。

平野洋子
68年の年月が過ぎても、まだまだ終わらない被害を聞いて改めて核のおそろしさを感じました。

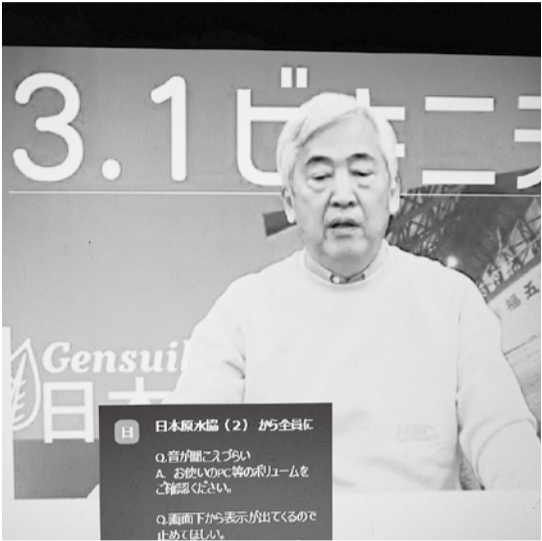
に広島地裁は、原告ら全員に被爆者健康手帳の交付を命じる判決を言い渡し、翌年7月に広島高裁は国の控訴を棄却、黒い雨被爆者を被爆者と認めた。当たり前のことなのになんと長い時間がかかったのでしょうか。

に広島地裁は、原告ら全員に被爆者健康手帳の交付を命じる判決を言い渡し、翌年7月に広島高裁は国の控訴を棄却、黒い雨被爆者を被爆者と認めた。当たり前のことなのになんと長い時間がかかったのでしょうか。

鼓動

▼ロシアのウクライナ大侵攻が始まって1カ月。連日、テレビのトップニュース

で報じられ、ウクライナの戦場は爆撃された建物、施設、死傷者を手当てする人々、泣き叫ぶ家族や子どもたちの姿に自然と涙が出てしまふ。多くの民間人が死傷し、自宅を追われ命からがら逃げた避難民も国内外で1千万人を超えている▼軍備・軍隊を持って他国を侵略することは国際的にも人道的にも許されない。ウクライナは独立国で、現政権が統治しているのは正当性がある。ロシアのプーチンが進める内政干渉はおかしい。長く大統領に居座り独裁国家をめざし、領土拡張による覇権主義を進めている。都合の良いでつち上げで侵略。人を殺し、悲惨な戦禍を恐れない。狂気の沙汰である。領土が世界で一番広い大国が戦争をしかけるとは愚かでヒトラーと同じ。また、核攻撃をちらつかせるのも許せない。一層、国際連合の重要な役割が増している▼わが国も対岸の火事ではいられない。どれだけ、世界がロシアを翻意させるために、世界中の人々が「戦争反対・中止」をSNSや署名、デモなどで、大きな声や行動を上げ続けるべき▼4回の停戦協議は物別れに終わったが一日も早く終戦して、一人でも多くの尊い命を救ってほしいと願うばかりである(3月記)。



3・11ビキニデー集会 被爆国日本は 核兵器禁止条約参加を

集会の基調報告をする安井事務局長
ロシアの核威嚇 急がれる核兵器廃絶

地球温暖化が進むなか、人類が一致協力して未来を作り出していかなければならない時、2月24日蛮行が始まっています。ロシアによるウクライナ侵略と核兵器使用の脅迫に、世界中で「今すぐ戦争やめて」の声があがっています。

抗議の声が広がるなか、「核兵器禁止条約を力に核兵器のない世界を実現しよう」を掲げた「3・11ビキニデー」が2月28日、3月1日オンラインで開催されました。友の会会議室では2日間延べ14名が参加し「原爆の犠牲はつらい」と誓い合いました。



集会は開会あいさつ、日本原水協安井事務局長の基調報告から始まり、「海外との交流フォーラム」「パネル討論」などを通じて、核兵器の非人道性を告発し、禁止条約を力に核兵器のない世界を実現しようと呼びかけました。

集会は開会あいさつ、日本原水協安井事務局長の基調報告から始まり、「海外との交流フォーラム」「パネル討論」などを通じて、核兵器の非人道性を告発し、禁止条約を力に核兵器のない世界を実現しようと呼びかけました。

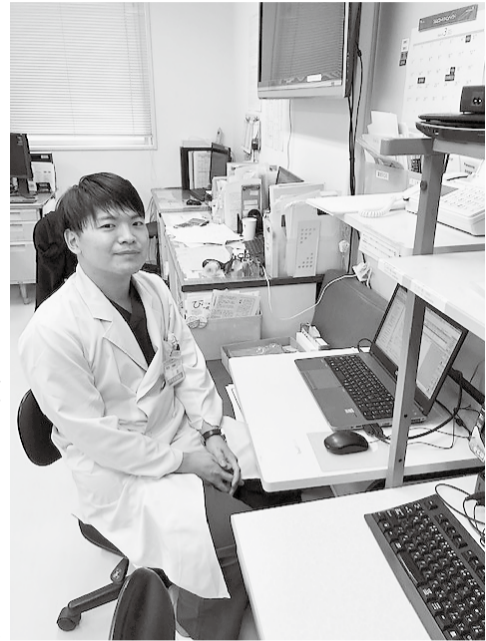
集会は開会あいさつ、日本原水協安井事務局長の基調報告から始まり、「海外との交流フォーラム」「パネル討論」などを通じて、核兵器の非人道性を告発し、禁止条約を力に核兵器のない世界を実現しようと呼びかけました。

お茶と自然の恵みのお薬

研修医

小黒 優樹

2回も大雪が降るとい
例年にも増して寒い冬
中、健生病院で研修医と
して日々勉強をさせてい
た日々勉強をさせていた
だいて小黒優樹です。そ
んな冬も終わり、そろそ
ろ暖かくなっている頃で
しょう。



寒い日の温かい、なん
なら熱いくらいのお茶は
いいものですが、春の陽
気で飲むお茶もいいも
のですよ。お茶を飲みな
がらこの記事を読んでく
ださい。そして、その方
たち、あるいはお友達の
中には毎日飲むお薬が
あって、その中には血
液をさらさらにするお薬
を飲んでという方も。

今回はそのお茶と血液
さらさらの薬のお話です。

「納豆は 食べなごうござい。」

血液さらさらのお薬(ワ
ルファリンなど)を飲んで
いる方は主治医の先生か
らきつことなことを言わ
れるのではないですか。
「納豆は食べないでくだ
さい。」というの、納豆
にはビタミンK(K・カリ
ウムとは別のものです)と
呼ばれるビタミンが豊富に

含まれていて、このビ
タミンKが血液さらさら
のお薬の効果を弱めてし
まうので

するとどうなるか。血
液さらさらのお薬を飲
んでいる方は何かしらの
不整脈があったり、脳
梗塞を起こしたことが
あったり、はたまた
た脳への血管が狭い
た、心臓の中に血栓
(血液の塊)ができて
いるのだ、人それぞれ
様々な原因でお薬が
出されていることと思
います。

飲んでいる原因が違
う理由は一緒です。そ
れは血栓ができないよ
うに血液をさらさら
にしているのです。お
薬の効果を弱めてし
まうと、せっかく血
栓ができてしまう可
能性が上がってしま
います。そして

血栓ができてしまうと
脳梗塞や心筋梗塞にな
ってしまうことがあります。
だから主治医の先生は
「納豆は食べないでくだ
さい。」と言っています。

「お茶を 飲まなごうござい。」

納豆が血液さらさら
のお薬と相性が悪いの
は分かりました。では
納豆以外にもあるん
です。相性の悪いもの
が、例えば緑色の葉
っぱです。ほうれん
草、カブや大根の葉
っぱ、紫蘇もそうす
ね。海藻もビタミン
Kが豊富です。海
苔やワカメなどもす
ね。



ただこれらは、食べ
過ぎでは良くないです
が、納豆よりビタミ
ンKは少ないので普
通に食べる分には問
題ないでしょう(でも
量は本

当に注意してください！)
しかしこれらと比べ
物にならないくらい
ビタミンKが多いもの
があります。それが
「お茶」です。特に
「抹茶」です。だ
ったて茶葉で緑色の
葉っぱです。よ
ね？ただお茶と言
っても、急須に茶
葉を入れて、お湯
を入れて煮出して
入れるようなもの
なら問題ないです。
何リットルでも飲
んでください。

問題なのは「粉末
のお茶」です。ま
さに「抹茶」です
ね。同じ量の納豆
と比べると、抹茶
にはなんと納豆の
およそ3倍のビタ
ミンKが含まれて
います。しかも納
豆と違いこちらは
飲み物です。気が
ついたらたくさん
飲んでしまってい
ることもあります。

なぜ粉末の お茶が注意？

急須に茶葉を入れて、
お湯を入れて煮出
して入れるような
もの(煮出したお
茶)ではビタミン
Kはあまり心配
ありません。ビ
タミンKは水に溶
けにくいからです。
ビタミンKは茶葉
には豊富に含ま
れていますが、水
には溶けないた
め煮出したお湯
の中にあまり出
てこないのです。
では「抹茶」を
含めた「粉末の
お茶」はどう
でしょうか。

粉末のお茶を飲む
と必ずと言っていい
ほど湯呑みの底に
粉末が溜まってい
ます。お湯に溶け
きれなかった分

です。溶け残った粉
末は実際に入れた粉
末と比べてだいぶ少
ないと思います。そ
の分は体内に入っ
ています。しかも
きつこと多めに
お茶の粉末を入
れてお湯を注ぎ、
そしてお茶を飲
んでいくという人
がほとんどだと
思います。

それはもう、たく
さんのお茶の粉末が
体内に入ること
でしょう。先ほど
も言ったように、
お茶の粉末は同
じ量では納豆の
およそ3倍のビ
タミンKが含ま
れていて、それを
直接体内に取り
込んでしまうだ
らうか。お茶の
粉末に含まれて
いる大量のビ
タミンKが血液
さらさらのお薬
の効果を邪魔し
てしま、効か
なくなってしまう
可能性があります。

終わりに

実は粉末のお茶は
納豆以上に気を
つけるべきもの
だったのです。
ここまで脅かす
ようなことばか
りを書いてしま
した。何もお茶
を飲むなとは言
いません。ただ、
粉末の量を少な
くしたり、一日
一回までにする
という風にす
る必要は出てく
るでしょう。あ
るいは粉末のお
茶ではなく、テ
ィーパックのお
茶を飲んでみる
ことか、今まで
飲んだことな
かった葉っぱの
お茶を煮出して
みるのはどう
でしょうか。

様々なお茶に出
会うことで、新
しい発見がある
かもしれません
よ。

おしらせ

☆友の会だより『6月号』から
1日発行に変更いたします
5月6月は合併号でお届けします

千葉民医連の看護学生
担当(通称 看学対)
の薬 千夏と申します。



私たちは、「看護師を
目指す学生さんの力
になりました」と活
動しています。千
葉民医連では看護
学生に奨学金の貸
付をしています。
奨学生には、学生
のうちから民医連
の医療活動を知
ってもらえるよう
な学びの場を毎月
提供しています。

新型コロナウイルス感
染が流行してから
は、オンラインで
の活動が主にな
っていますが、ど
うしたら「民医
連の看護」を伝
えられるか、試
行錯誤しながら
活動しています。
お近くに看護
師を目指してい
る方がいたら、
ぜひご紹介くだ
さい。

千葉民医連

医療・介護系 奨学生募集

これからの地域医療・介護・福祉を担う
学生さんを応援します！

将来、千葉民医連の病院・診療所・薬局・
訪問看護ステーション・介護福祉施設等
で働きたいと考える、医療系・介護系
学生を支援する、奨学金制度です。



- 医学 月額8万円 ■看護 月額5万円
 - 作業療法士 月額5万円 ■介護 月額3万円
 - 薬学 月額5万円 (その他に別途貸付金制度あり)
- *お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します。

返済免除制度有

【申込み・お問合わせ先】

千葉県民主医療機関連合会(千葉民医連)
〒260-0013
千葉市中央区中央4-8-8-201
TEL043-224-7497



まだまだ心配

コロナ感染 ニュース

こんにちは
健生友の会の
ともちゃんです



コロナ感染について、まだまだ心配事や不安が尽きません。友の会に寄せられた質問を、病院の職員さんにお聞きしました。

1月末に感染した看護師さんの実体験です。

私が経験したコロナ陽性
当時の様子について

朝、目が覚めると喉にイガイガした感じを覚えた。蜂蜜を食したりして様子を見ていたが、午後にはなんとなく熱が出るのを感じた。やはり夕方には発熱し、37度6分。夜には最高、38度9分まで発熱した。発熱はまる2日間ずっと38度5分、39度が継続し、その間は不眠。熱だけでなく、全身の皮膚を針のような痛みが刺さっているような痛みがあった。



コロナ対応で、国や自治体にどんな対応をして欲しいですか？



千葉健生病院介護福祉士
野島 友介さんにお聞きしました。

新型コロナウイルス感染症の第6波がやっと終息に向かっている様ですが、今回の第6波で一番問題になったのが、保健所が少ないということではないでしょうか？

全国の保健所は1996年度の845から469に削減されています。保健所の業務が多忙になり、検査をしても「結果は3日後」。感染者への連絡が遅くなり濃厚接触者を増やすことになってしまっています。政府や千葉市はこれまでに公務員も減らしてきましたが、抜本的に職員を増やし体制の強化が必要だと思います。

とても苦しそう...他に不安だったことはありますか？



同居家族の感染が心配でした。私が原因で誰かに感染してはいないかなど。家を出た娘には心配かけたくないから、知らせないでおこうとか、買い物どうしようとか、具合の悪い中、心配事が尽きませんでした。心も体も休まりませんでした。

今、一番気をつけることは、どんなことですか？



千葉健生病院看護師長
秦 千夏さんにお聞きしました。

変異株は、強い感染力を持っていきます。ひとたび家庭に持ち込まれば、数日のうちに一家全員を感染させるほどの感染力の強さです。

ワクチンを接種すれば、感染したときの重症化リスクは下がるといわれていますが、感染しないわけではありません。

公共の場所へ行くときや、人と接する時はマスクを着用し、いろんな人が触るところに触った後、食事の前、公共交通機関利用後などは手洗いをすることは今後も続けてください。お困りごと、ご相談は友の会までお寄せください。

あなたのまちの「あんしんケアセンター」



主に65歳以上の方々の日常生活全般の相談窓口です。介護保険は要件によって40歳以上の方が利用することができ、40歳〜64歳の方の介護サービスの相談もお受けします。また同居のご家族のこと、遠く離れたご家族のことなどの相談を受けることもあります。ご相談の内容によっては、より適切な相談窓口をご案内することも私たちの重要な役割です。

相談してよい内容なのか悩んでいることがあれば、まずは遠慮なく連絡をください。ご自宅に訪問することも可能です。

ここで、相談例を紹介します。



*家族（近所の方、本人でも）の言動が最近おかしい。認知症を疑っているけどどうしたらよい？

*現在入院中。退院が近くなったけど、どんな準備をしてよいかわからない。
*介護を担う家族が急に具合が悪くなった。すぐサービスを使いたいけどどうしたらよい？

*退職した。これからの自分の時間を有意義に使いたい。近くで参加できる活動はないか？
*マックスバリュや三徳が無くなってしまい、買い物に困っている。
*具合が悪いけどお金がなくて受診できない、どうしよう？

*一人暮らし。身寄りもない。今は心配ないけど将来のことを相談したい。
*隣のおばあちゃんが息子さんに暴力を振るわれている様子。証拠はないけど心配。

*家族の介護が必要になって、自分は仕事をやめなきゃいけない。でも生活はどうなる？
*おばあちゃんが道に迷う

ことが増えて心配。家に閉じ込めておくこともできないし。 などなど。

あんしんケアセンターだけでなく、地域の皆さん、行政の方々と協力しながら、一緒に解決方法を考えたいと思います。

ご相談は無料です。予約制ではありませんが、事前に相談日時のご希望をお知らせいただくと助かります。あんしんケアセンター 幕張 043-212-7300

第8回 おやくにたてれば市

3月4日の「おやくにたてれば市」は、19の方が来られました。2か月ごとの開催で、お元気な顔が見られると安心します。最近では、近況をお話ししたり、相談があったり、何気ないおしゃべりも楽しんでいます。

友の会には、生活用品や食材が寄せられます。会員同士、職員のみなさんとのつながりを深く感じています。「おやくにたてれば市」に来られた方は、「提供してくださったみなさんに感謝を伝えてください」と言われます。提供して下さったみなさんは、「少しでも、誰かのおやくにたてれば」と言われます。とても素敵な思いやりのあるみなさんに感謝いたします。ありがとうございます。

3/24 ニコニコウォーキング



「青葉の森に桜を見に行こう」と開催したニコニコウォーキングは、19人の参加がありました。



数日前から冬の戻りの天候で、昨年より桜の開花が遅れ、残念ながら「見ごろ」ではありませんでした。

しかし、「桜は5輪咲くと開花宣言が出るそうです」の言葉で、参加者ほどの枝の桜が咲いているか探しながら歩きました。見事な桜の大きさに5輪の花を見つけたときは、みなさんから拍手が沸き起こりました。お土産は、完歩証と豆大福の花より団子セットです。



奇数月の第1金曜日 10時オープンです

入学しき

大西 諒



<作品募集> お子さん、お孫さん 友の会事務所まで

ハッピーバースデー！ 89歳！

友の会事務所を支えて27年 藤代はる子さん



友の会事務所に毎日元気にボランティアで来ている、愛称「おはちゃん」は3月で89歳になりました。

友の会に来ることが、元気でいられる秘訣だと言ってくれます。毎日事務所で淹れてくれる、「おはちゃんのお茶は美味しい！」と好評です。

病院やまくほりの郷、からたちで使う「清拭布、消毒用の布」を作っています。大きな裁ちばさみで布を切る「ジヨ、ジヨキッ」という音と、ケタケタ笑う声

が聞こえることが、今日もおはちゃんが元気であるというバロメーターです。

これからも、元気で事務所に来てね！
(事務局長 古澤祐子)

ひなまつり

行事食

栄養科 渡辺 歩



ひなまつり♪桃の節句にちなんで、ちらし寿司の上にごんぶを飾った「桃の花ずし」を提供しました。菜の花の白和え、お花の形の豆腐を浮かべたおすましと、春らしい華やかな献立となりました。

今月の面
えがお (1面)

りよくん (6歳)
ピカピカの一年生
小学校へ行くのが楽しみだね

桜

古澤 祐子

春は出会いと、別れの季節。誰が言ったか、わかりませんがその言葉はピッタリだと感じます。

桜が咲き、自然と心が期待感でワクワクし、新しい生活や出合いを期待します。

また、はらりほろりと花びらが舞い落ちる姿を見て、切なくなったり会えなくなったり方を思い出したりします。春はそんな季節だと感じています。

友の会にも淋しい別れが訪れました。長年友の会に尽くしてくださった方が、闘病中にお亡くなりになりました。Oさんは、習志野支部の幹事、友の会9条の会で活躍されていきました。また、今の健生病院に移転した時には、病院の

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	5/23(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	5/2・16・30(月)	9:00~	友の会2階
うたごえ (こまどり)	5/12・26(木)	13:30~	友の会2階
絵手紙	5/20(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	5/9(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ (友の会)	5/12(木)	13:30~	友の会事務所
切り絵 (きりえもん)	5/11(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操 (ストレッチ)	お問い合わせください		
そばうち	5/19(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴 (琴の音)	休 止		
中国語教室	毎週水曜日	10:00~	友の会大会議室
健康スマホ・パソコン	5/13・27(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会 (いっぽの会)	5/6・20(金)	14:00~	幕張公民館

新型コロナウイルス感染状況によって、変更もあります。

ふれあい名画館

5月19日(土) 13時30分~
シアター友の会 (友の会大会議室)

「秋刀魚の味」

監督：小津安二郎
出演：岩下志麻、笠智衆
妻に先立たれた父親。嫁いだ娘。小津監督の遺作。
1962年 上映時間 113分

友の会デー (バザー)

5月17日(火) 10時~11時
友の会前駐車場 (雨天中止)

つれづれなるままに 道の駅

コロナ禍で生活のリズムが狂わされて、早二年が過ぎた。私も県外の旅行へ出かけた記憶は遙か昔のような気がする。今は県内の道の駅にぶらっと旅だ。千葉県内には29か所の道の駅がある。

道の駅と言っても様々で、近代的建物だったり、歴史的な古い匂いがする施設。全国の名産品を揃えているところ、地域の産品や手作りの総菜などを揃えているところなど、それぞれの特徴を出している。

食事処も和風、洋風、イタリアン、ペーカリーなど工夫を凝らし、街中と遜色が

ないものが出てくる。私の好みは、イワシのごま漬けの東金、紫陽花の綺麗な多古、イタリアンが美味しい陸沢、施設は古いが手作り感がいっぱい長柄など。行き帰りの産直売場で果物などを求め、食べながらの旅も乙なもの。だけれど列車旅にはかなわないよね。

編集部 南雲一吉