

千葉健生病院
健康友の会

Instagram



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



『おやくに立てれば市』
11月4日 友の会大会議室にて

幕張町にお住まいの会員数は、1411世帯です。今回はその中の、幕張5丁目にお住まいの80歳以上72



世帯の方を訪ねました。コロナ禍で訪問ができなくなつてから、3年ぶりの再開になります。病院まわりの地域を訪問しようと幹事一丸の取り組みになりました。今後、新たに訪問やお電話などで、お訪ねすることもありますのでよろしくお願いたします。介護の相談や、コロナワクチン接種のお問い合わせ、最近困っていることなどをお聞きしました。お会いできた方はお元気な方が多く、喜んでくださる方が多くいらっしゃいました。

お元気ですか

3年ぶりの 高齢者訪問

11月7日、友の会幹事で高齢者訪問を行いました。病院のある幕張5丁目にお住まいの80歳以上の会員宅を「お元気ですか？ お変わりありませんか？」と訪ねました。



また。病院通いでしか外に出ない、楽しみがないという声も3年前よりぐっと増えました。人と人が関わり合うことが今一番大切なこと、まごころで接し、人と暖かく会話することが心の健康に欠かせないと改めて感じています。友の会では、皆さんが楽しんでいただける企画や、多種多様なサークルもありますので、お気軽にぜひご参加ください。事務局長 古澤祐子



2カ月に一度の「おやくに立てれば市」は、21の方がいらっしやいました。最近では皆さん友の会だよりをご覧になって、「ふれあい名画館」や「友の会デー」にも足を運んでくださいます。お出かけ先の一つとして友の会行事に参加していただけることは、大変嬉しく感じます。また、デイサービスに通い始めたことや、とげぬき地蔵に行ったこと、お嫁さんが買い物に連れて行ってくれたこと、遠く離れた故郷から連絡がきたことなど

『どんぐりトトロ』

幕張町 大西皓夫



第88話には春の祭典のCDやレコードを20種類くらい所有していると書きました。正確に調べてみると、2022年8月7日現在レコードが6枚、CDが17枚でした。高校生の時に小澤征爾とボストン、シカゴの「火の鳥」「ペトルーシユカ」「春の祭典」の2枚組を買ってから45年で23倍化ですからそんなに増殖スピードは速くなくて安心しました。指揮者別には小澤征爾が3枚（うち2枚は擦り切れたレコードとCDで同じ録音）、バーンスタインはレコードのみ2枚、珍しいところではロベルト・クラフトが2枚、有名な指揮者ではピエール・モントゥー、ブルーゼス、アバド、メータなどでしょうか。日本人の指揮者は小澤征爾以外には小林研一郎とN響の物だけです。オーケストラ以外の物は2台のピアノのために編曲されたやつがCDとレコードで1枚ずつ。オケは色々です。ボストン、シカゴ、ロンドン、フィルハーモニア、ラジオフランス、クリフブランド、フィラデルフィア、シモン・ボリバルなど、世界各地のオーケストラがそれぞれの個性を出した演奏を録音しています。若い小澤征爾とシカゴの演奏は私の春の祭典を評価する基準ですが、それを超えているのは年を取った小澤征爾とボストンとの演奏。ティンパニの装飾音符はちゃんと楽譜通りになっていて、同じく年を取った私には安心して聴ける名演です。ドゥダメルとシモン・ボリバル（ベネズエラ）の演奏も良いです。若い楽団員の緊張した息遣いが直接伝わってくるようです。

第102話

増殖



トラ以外の物は2台のピアノのために編曲されたやつがCDとレコードで1枚ずつ。オケは色々です。ボストン、シカゴ、ロンドン、フィルハーモニア、ラジオフランス、クリフブランド、フィラデルフィア、シモン・ボリバルなど、世界各地のオーケストラがそれぞれの個性を出した演奏を録音しています。若い小澤征爾とシカゴの演奏は私の春の祭典を評価する基準ですが、それを超えているのは年を取った小澤征爾とボストンとの演奏。ティンパニの装飾音符はちゃんと楽譜通りになっていて、同じく年を取った私には安心して聴ける名演です。ドゥダメルとシモン・ボリバル（ベネズエラ）の演奏も良いです。若い楽団員の緊張した息遣いが直接伝わってくるようです。

鼓動

「歴史を学ぶ」ではなく、「歴史に学ぶ」姿勢こそが大切なのだ」と教えられた。

「歴史を学ぶ」日本の歴史書の最も古いものは「古事記」「日本書紀」「風土記」など。歴史は本来、事実の記録でなければならぬが、実はかなり難しい。時の権力者や取り巻きの業績を誇張美化しつつ、都合なことは残さないので常と考えなければならぬ。今は古典文学として扱われる「古事記」も、戦前・戦中は国の始まりを伝える「神話」として「大日本帝国は神の国、天皇は天子、国民は赤子」と教えられた。さらに戦争の激化劣勢とともに、蒙古撃退を引き合いに「神国日本に負けない、神風が吹く」と喧伝し、日増しに増える戦死者はすべて「軍神」として靖国神社に祀られた。▼「歴史は繰り返す」とも言われるが「負の歴史」も同様。しかも、近年は武器・兵器の飛躍的進歩により、もし次があれば、その被害・悲惨は格段に広範大規模となること必定▼武力で平和は得られない。いま「歴史に学ぶ」べきは、「防衛費増額」などではなく、戦争絶対阻止に向けての真剣な話し合いであろう。万が一にも「先の戦争」が「先の先の戦争」と歴史に記されることがあってはならない。来る年が平穏無事・喜楽多々の年であるよう願う。(Y)

冬の感染症

ノロウイルス

千葉健生病院

山井 太介

コロナについては、皆さん食傷気味かと思いついで、今回は違うウイルスの話です。



ノロウイルスとは

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生しています。特に12月から2月頃に流行します。ノロウイルスは手指や食品(特に2枚貝)などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化することがあります。残念ながら、ノロウイルスについてはワクチンがありません。

主な症状

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24〜48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1〜2日続いた後、治癒します。また、感染しても軽い風邪のような症状で済んでしまうこともあります。現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス薬は無く、治療は内服などの対症療法に限られます。止瀉薬(いわゆる下痢止め)は、下痢としてのウイルス排泄を止め、結果として病気の回復を遅らせることがあるため使用しないことが望ましいとされています。

予防は手洗い



手洗いは、手指に付着しているノロウイルス(それ以外のウイルスも含め)を減らす最も有効な方法です。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後には必ず手洗いしましょう。石けんを使用する場合はしっかりと泡立て、すぎは流水で十分に行い、清潔なタオル又はペーパータオルで拭きます。なお、通常の石けんにはノロウイルスの感染力をなくす威力はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことでウイルスが手指から剥がれやすくなる効果があります。なお、消毒用エタノールによる手指消毒は、石けんと流水を用いた手洗いには劣りますが、すぐに手洗いができないような場合、一般的な感染症対策の観点から手洗いの補助として用いてください。

水分の接種方法

嘔気が強い場合は点滴などを考慮しますが、一般的に「飲んでも吐く」というケースでは、一度に摂取する水分の量が多過ぎるようです。水分摂取は、1回20ml程度(一口ゴクンするくらいの量)から開始し、嘔気が無いことを確認し、5分おきに同量を3〜4回摂取し、それでも大丈夫なら1回あたり50ml程度に増やし、同じく5分おきに摂取してください。特に子どもの場合には、1時間くらいしっかりと時間をかけて水分摂取させてください。

終わりに...

以前、僕もノロウイルスに感染しましたが、人生の中で過去2番目に辛い思いをしました(過去1番目は何だったのかは秘密です)。あのような辛い思いをしないうように、手洗いをしっかりと予防してください。



23年2月12日

友の会日曜健診のお知らせ



友の会特定健診

がん検診(胃がんバリウム・肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がんマンモ) 動脈硬化検査・心電図・腹部エコー・眼底検査・骨粗しょう症検査

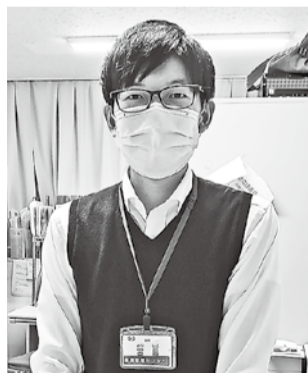
2023年2月12日(日)に、友の会日曜健診を実施します。現在予約受付をしています。(当日申し込みはできません) ぜひご利用ください。

☆人気健診のご紹介☆

| 検査項目 | 内容 | 価格 |
|--------------|---|-----------------------|
| 腹部エコー | 肝臓、膵臓、腎臓に腫瘍があるか、胆嚢に胆石があるかなどを調べる検査です。また、脂肪肝の程度によって肝硬変などになるリスクがあるため、早期発見にも特におすすめです。 | 3,850円 ↓ 3,465円 |
| 動脈硬化 | 心臓から出た拍動の血管内での伝わり方などから動脈硬化度を調べる検査です。動脈硬化が起こる部位によっては脳梗塞や心筋梗塞に至る可能性があります。 | 2,200円 ↓ 1,980円 |
| 骨密度 | 骨の中にあるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分がどのくらいあるか調べる検査です。不足していると骨がもろくなり骨折しやすくなります。 | 1,100円 ↓ 990円 |
| 心電図 | 心臓の電気的な活動の様子をグラフの形に記録することで、不整脈、心筋の血液循環の不良(狭心症)や心筋が壊死(心筋梗塞)していないかなどが分かります。 | 1,430円 (割引外) |
| 男性の方 PSA | 採血によって前立腺がんの疑いがあるか調べる検査です。自治体の健診でも50歳あたりから受診を勧めています。 | 2,640円 ↓ 2,376円 |
| 女性の方 マンモグラフィ | 視触診だけでは発見できないしこりや微細石灰化のある小さな乳がんがないか調べる検査です。※乳腺が発達している若い方は乳がんを判別しにくい場合があります。 | 3,850円 ↓ 3,465円 |
| 女性の方 乳房エコー | 数mmの小さな腫瘍が見つかりやすく、マンモグラフィで正確な診断をしづらい若い女性の乳腺の状態も比較的正確に把握できる検査です。 | 3,850円 ↓ 3,465円 |

健康診断のおすすめ

まくはり診療所
健康管理センター
宮島 郁央



未だコロナウイルスによって日常生活に制限がございいますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。外出を控えられている方もいます。

当院でも感染症対策を徹底していますので、ぜひ年に一度の定期的な健康診断をおすすめします。さて、今回の友の会だよりでは、「人気のあるオプション検査」として千葉市特定健診や友の会健診に自由につけられるオプション検査をご紹介します。

ナビダイヤル

0570-06-1081の4番
平日：9時～16時30分
土：9時～12時
※日祝休み
お気軽にご連絡ください。

ご予約はお電話で受け付けております。 ※ただいま感染症対策として、当面の間は窓口での予約対応を中止しておりますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。



10月27日 ニコニコウォーキング 「バスで行く 房総のむら」



コロナ禍の中でも元気に続けているニコニコウォーキングは、参加者の皆さんから「バスで出かけた！」の希望から企画しました。バスの定員は27名でしたが、募集から間もなく満員御礼になり、キャンセル待ちが発生する人気となりました。

「房総のむら」は、千葉県立体験博物館です。風土記の丘と聞いたほうが馴染みのある方が多いようです。原始・古代から近・現代までの衣・食・住の移り変わりを、当時の環境の中で直接体験することが出来ます。県立なので、65歳以上は入場料が無料なのも魅力です。

当日は、小学生が社会科見学でたくさん！広い原っぱで元気いっぱい走り回る生き生きとした元気な子どもたち、楽しそうに笑い声が響いていました。お弁当を広げて食べて、コロナ前の当たり前の日常を久しぶりに目にして、「こちらも元気がもらえるね」と笑顔が溢れました。

バスで現地まで行く「ニコニコウォーキング」は、とても楽しかったと皆さんから好評をいただき、「また企画します！」とお約束しました。

お花見など行きたいですね！



友の会コーナーリニューアル

まくほり診療所2階にある「友の会コーナー」をリニューアルしました。

今までテーブルが高くボランテアさんが見えないことや、友の会コーナーに気が付かない

かったというご意見がありました。10月よりリニューアルしました。

オレンジの看板と、ともちゃんが目印の友の会コーナーでは、会費の受付や入会の受付を行っておりま

おうちで たいそう



寒くなってきました。背中を丸めていませんか？姿勢を正すためのトレーニングをしましょう。痛みが出ないよう、無理せずゆっくり行ってください。



2. 上半身を左右交互にひねります



1. 体のひねり体操（左右交互に各5回）
● 頭の後ろで手を組み、ひじを開きます



2. 上体を起こしながら、両ひじを引きます
3. 反対側の足も同様に行います



● 舟こぎ体操（左右各5回）
1. 片足を前に出し、舟をこぐように両腕を斜め下に
出します



研修医 田中一真先生と「かわいいポーズ」で



毎月第1金曜日の10時30分から開催している「ふれあいおしゃべり会」は、10人の参加がありました。11月は研修医の田中一真先生と一緒に、楽しい時間を過ごしました。

友の会おすすめ！「いつでも元気」誌の中から、鼻呼吸で病気予防「あいいうべ体操」をみんなで実践しました。そこから呼吸や誤嚥性肺炎など、田中先生からお話を深めていただき、みなさん真剣に聞き入っていました。

美空ひばりの「川の流れるように」の歌詞に合わせて体操をしたり、ストロークと綿棒の吹き矢でゲームをしたり、笑って楽しい時間を過ごしました。また、先生は吹き矢を遠くに飛ばす

コツをその場で分析して皆さんに伝え、さっそく真似をするとして遠くに矢が飛び、喜びました。

「ふれあいおしゃべり会」はどなたでもご参加できます。参加費は無料です。友の会事務所までお気軽にお問い合わせください。



シアター友の会 上映会

「母と暮せば」

日本中が泣いた <母>と<息子>の愛の物語



監督: 山田洋次 出演: 吉永小百合、二宮和也、黒木華、浅野忠信、加藤健一

10月31日の映画は、「母と暮せば」で27人が参加しました。

この映画は、井上ひさしさんが晩年に構想していた「ヒロシマ」「ナガサキ」「沖繩」をテーマにした「戦後命の三部作」の遺志を山田洋次監督が引継ぎ、「ナガサキ」をテーマに制作されました。

私はこの映画を観るのは初めてでした。

戦争について多くを説明せず、「ナガサキ」の8月9日や原爆被害についても多くを説明しないこの映画は、戦争被爆国の日本人の心で感じ、語りかけてくる映画

「もしかしたら息子が生きているかもしれない」という希望を抱いていた時の母、3年の月日で諦めたと言った時からの母。生きる力がだんだんと失われていく母の姿に、悔しさと切なさ

とがとても伝わってきました。

古瀬 直子

皆で、実家の荷物を整理した。貧しい家なのに、ちよつとしたお宝もある。

私が一番気にしていたのは写真だ。毎年、私たちはお正月とお盆、近くに住む姉教師だった兄と弟は、休みの度によく帰省した。皆で過ぎた楽しい思い出が、山のような写真に一杯詰まっていた。

母は写真が好きで、孫たちをよく写していた。好きだった旅行の写真、子どもや孫や人形の服まで編んでくれた手編みの作品も、写真に残していた。母は幼いころから苦労が多かったが、土を愛し、自分の人生をしっかり生きていた。子ども思いの実直な、寡黙な父も、そこで生きていた。

多くの家族を迎えてくれた家、皆で食卓を囲んだ部屋、お線香を上げた仏壇も、全て消えていく。

人にはみな一人一人重たい人生がある、生きざまがある、人の命の尊さをおかみしめて、友人や親交深かった人と故郷に別れを告げた。

会場では、すすり泣く方や、そっと涙をふく方もいらっしゃいました。

また「シアター友の会」や「ふれあい名画館」で一緒に映画鑑賞を楽しみましょう。

事務局長 古瀬祐子



9月27日 国会正門前

安倍元首相の「国葬」に 反対する集会に参加

美浜区 渡辺 保雄

私は、安倍元首相の「国葬」と同時に開かれた「9・27『国葬』反対！国会正門前集会」に参加しました。

参加したのは、「国葬」は許すことができない「暴挙」だと思ひ、強く抗議し

たかったからです。「国葬」は、安倍元首相だけを「特別扱い」するので、憲法14条の「法の下の平等」に違反し、「弔意」を国民に事実上強要するので、憲法19条の「思想及び良心の自由」に違反します。さらに、「国

葬」の根拠となる法律がないので「閣議」で決めたことは重大です。なぜなら、国民の代表者からなる「国会」を無視して、行政権の内閣が勝手に決めたことは議会制民主主義の大原則を乱暴に破壊した「独裁政治」であるからです。

また、「国葬」は安倍政治すべてを「大功績」として「賛美」し、国家として「承認」します。「モリ、カケ、サクラ」も「大功績」となり承認されます。

また、岸田首相が今からやろうとしている「大軍拡」と「9条改憲」も、言い出したのは安倍元首相ですから、これも「大功績」として認められます。

「国葬」に反対する集会には1万5千人が参加し、「国葬」反対の強い抗議を目に見える形で示すことができました。

実家との別れ

古瀬 直子

10月、5年ぶりに山口の実家に、恐らく最後になる帰省をした。

母が亡くなり空き家だった実家だが、兄がまだ元気だった前回、4兄弟夫婦で帰省して、小旅行を楽しみ交流した。今回は一人人数が減った。

亡くなった兄と、姉と私は実家の思い出が捨てきれず、家の処分ができずにいた。兄亡き後、今後の管理の責任を子どもの世代に負わせるわけにはいかず、急遽家を解体することになった。私には考えるだけで辛く寂しいことだったが、やむを得なかった。

我が家は、第3セクターになった清流線の錦町駅から降りて1分のところにある。母が生前、又帰っていく私たちを、寂しげに家からずっと見上げていて、私は涙を流して手を振った。

家のそばには入学する度に満開で祝ってくれた1本の桜の木がある。その傍でいい笑顔で写っている母の写真が、遺影になっている。

だと思いました。

「もしかしたら息子が生きているかもしれない」という希望を抱いていた時の母、3年の月日で諦めたと言った時からの母。生きる力がだんだんと失われていく母の姿に、悔しさと切なさ

とがとても伝わってきました。

古瀬 直子

友の会サークル活動

| | | | |
|---------------|------------|--------|-------------|
| アジアの歴史を学ぶ会 | 12/26(月) | 10:00~ | 友の会2階 |
| 囲碁 | 12/5・19(月) | 9:00~ | 友の会2階 |
| うたごえ (こまどり) | 12/6(火) | 13:30~ | 友の会大会議室 |
| 絵手紙 | 12/16(金) | 13:30~ | 友の会大会議室 |
| おりがみ (習志野) | 12/12(月) | 10:00~ | 津田沼サンロード研修室 |
| おりがみ (友の会) | 12/1(木) | 13:30~ | 友の会大会議室 |
| 切り絵 (きりえもん) | 12/14(水) | 13:30~ | 友の会大会議室 |
| 高齢者体操 (ストレッチ) | 12/12(月) | 14:00~ | 友の会大会議室 |
| そばうち | 12/15(木) | 9:00~ | 友の会大会議室 |
| 大正琴 (琴の音) | 12/17(土) | 10:00~ | 友の会大会議室 |
| 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 | 12/9(金) | 14:00~ | 友の会大会議室 |
| 朗読の会 (いっぽの会) | 12/2・16(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
12月15日(木) 13時30分~
シアター友の会 (友の会大会議室)

「ロング・ウォーク・ホーム」
1950年代のアメリカ合衆国南部人種差別事件—アフリカ系女性と白人主婦との友情を描く
監督: リチャード・ピアース
出演: シシー・スペイセク
公開: 1990年 上映: 97分

友の会デー (バザー)
12月8日(木) 13時~14時
友の会前駐車場 (雨天中止)

つれづれなるままに

縁

遊びにお出でよ。幕張にある子会社のゴルフ練習場にマネージャーとして出向した職場の先輩から誘われた。が、ゴルフも幕張にも全く無縁。その内にと、く

り返して過ぎた。還暦の歳を過ぎて友の会に入会。グリーンハイツにあった友の会事務所を訪れたとき、初めて幕張の地を踏んだ。その足ですぐ近くのゴルフ練習場に寄った。ゴルフはなくイトーヨーカドー幕張店が営業していた。業界の減り続ける需要予測に経営の多角化なる方針

の下、不動産の有効活用も進められた。ゴルフを閉じ、大規模小売店舗ビルを建て、スーパーが入った。黒字だった、と無念をにじませた先輩を思い浮かべた。01年の初夏のこの日に始まり、友の会が結んだ幕張との縁は22年の今に切れることなく続いている。

編集部 鈴木春夫