

**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

## 被災70年2024年 3・1ビキニデー

ビキニ水爆被災から70年。  
ビキニデー集会に参加しました。  
友の会事務局長 古澤 祐子



### 核兵器のない 世界をつくるために 「いま」を知ろう

戦争のニュースが絶えない今、事実を目を背けてはいけません。明日これが戦地になっていくのではないだろうか。大切な家族がいなくなってしまうのではないだろうか。大げさだ、という人もいると思いますが、今年のビキニデーは、そんなことを思わせる緊迫感がありました。被爆国の日本が核兵器の恐ろしさより、核抑止力を前面に出す。今の政府に未来を託してはいけない！と声を上げてくれないか。そして、私たちの知らないところで、どんどん戦争の準備が進んでいることを知りました。戦争への道を進むことに大きな警鐘を鳴すのは、私たちです。

### 死の商人

岸田政権は昨年末に「防衛装備移転三原則」を改定し、殺傷能力のある武器輸出入の解禁に踏み出しました。メイドインジャパンの武器が他国の子どもたちの命を奪う。こんなことが起こりうるのです。紛争地の市民の命を奪い、利益を上げる恐ろしい「死の商人」国家への道です。

### 全面戦争の危機

政府が進める史上最大の軍拡は、世界第3位の軍事国家へ押し上げます。「敵基地攻撃能力保有」で、日本が戦争に巻き込まれます。沖縄から南の島では、ミサイル発射の準備がどんどん進み、他国がミサイルを発射する前に、先制攻撃を行うことができます。日

### 沖縄では…

沖縄で活動するジャーナリストは、辺野古に核貯蔵庫建設がされているという。そんな沖縄では、毒性が指摘される「plas(ピーフラス)有機フッ素化合物」がダムや川などから確認され、大きな水不足になっています。



焼津港にて(墓参行進)

### 戦争に行かされる

愛知県では、住民基本台帳にある個人情報自衛隊へ提供されているという事実。戦争する国づくりを進める上で、若者を集めるためだと言う。会場からは、戦時中とやり方が変わらないう！と怒りの声が上がりました。

### 広島では…

広島では、昨年平和教育副教材から漫画「はだしのゲン」が削除されたこと。G7サミットで発表された「広島ビジョン」では核廃絶ではなく、核抑止を事実上肯定したこと。広島市長が職員研修で戦前・戦中の「教育勅語」を引用していること。広島平和記念公園とパールハーバーの姉妹協定に、懸念の声が上がっていること。原爆投下は、一般市民を無差別に狙った大量殺傷です。軍に対する攻撃の真珠湾攻撃と横並びにすることができないと強調していました。

### 原発はいらない

中でも印象的だったのは、能登半島地震により被災された珠洲市の方のお話でした。2003年に住民の反対で計画が中止になった「珠洲原発」は本当になくてよかったです。どこにも原発はいらない！と力強い訴えには、会場から大きな拍手が湧きました。

### 苦しみは続いている

1954年3月1日、マーシャル諸島のビキニ環礁で行われた水爆実験の破壊力は、広島の数倍ほどでした。近年では被爆した第5福竜丸以外の船についての調査が進み、1400隻



Dr. 岡田のひとり言

### 第116話

#### 暮れの話その2

久しぶりに暮れの30日は当直です(書いています)。そのため、昨日の東京での忘年会は早めに引き上げました。ちょっと残念。今日は朝から大掃除です。私の当番は台所の油污関係、電灯関係、ごみ箱などでした。昔は家の外壁も洗って網戸も全部外して洗っていたのですが、この作業はこの時期だとしてもとても寒くなるので、夏から秋に移動。いつも油污は悪戦苦闘する割に、なんかすっきりきれいなにならなくてどうしようかと思いつつに見ないテレビでしばらく前に、重曹を水に溶

### 核のない世界へ

ビキニ被災から70年。来年は広島・長崎に原子爆弾が投下され80年になります。核戦争の脅威を核抑止力ではなく「核のない世界」を実現するために私たちは何をすればいいのでしょうか。ビキニデーに参加し、

## 鼓動

昨年は新型コロナウイルス感染症が5月8日以降5類感染症扱いとなり、

少しずつコロナ禍以前の生活が戻ってきた▼4年ぶりの原水爆禁止世界大会の現地参加、4年ぶりの姿を変えての健康フェスタ(小規模健康まつり)の開催、友の会バス日帰り旅行等、オンラインではなく、顔を合わせたイベントが増え気分も晴れやかにしていく▼新型コロナウイルス感染症というものが未知の物であり、どのような脅威となっていくかわからないままに対峙し、ウイルスも変化していく中で石橋をたたきながら、私たち人間は共存していく道を見つけていく▼国や自治体も、今後やってくる災害対策として地震や台風などの自然災害と同様、新型コロナウイルスも常に対策できるように私たち医療機関も定期的に会合し備える準備をしている▼現在のデジタル化社会では電子カルテなどへのサイバー攻撃なども災害として新たに位置づけ、対策を義務化している▼世の中が変わると災害の内容も変わっていく、また人間の利便性に合わせて変化させた環境や風土のせい、自然災害の被害も大きくなっていく。人間と自然とのいたちごっこなのかもしれないが、私たち人間は歩みを止めるわけにはいかない。(A)

# 春の花粉症

船橋二和病院研修医

戸田 さや香



春風が心地良く感じるようになりましたが、その風に乗って花粉も飛ぶ季節となりました。暖かくなり外出する機会も増えると思いますが、そんなとき花粉症に悩まされる方も多いことでしょう。今回は春の花粉症についてお話ししたいと思います。

## 花粉症の症状

花粉症とは季節性アレルギー性鼻炎のことを言います。繰り返すくしゃみ、水っぽい鼻水、鼻詰まりがよくある症状です。それに加え目のかゆみを感じる方も多



## なぜ花粉症の方が増えているのか

花粉症の方が増えているとニュースなどで聞いたことのある方もいらっしゃると思います。理由は原因となる物質に出会う量や頻度が増していることが挙げられます。スギ花粉に注目してみると、戦後スギが植林され、今では樹齢30年以上経ち花粉を多く飛ばすスギ



が多くあります。それによりスギ花粉の飛散量が増えているといわれています。そのため、若い方は生まれてからスギ花粉と出会う量も頻度も増えているため、花粉症を発症しやすいのです。

## 花粉症の発症を防ぐには

では花粉症の発症を防ぐにはどうしたらよいでしょうか。COVID-19対策で福島県内の小学生を対象に2021年前と後で新規に花粉症を発症する割合を調べた研究があります。コロナ禍前の2021年ではマスク着用率は低く、2021年以降はマスク着用率が高い状況での調査ということになります。

この報告では2021年前は新規発症率が3%、2021年以降では1.4%に減少していたそうです。つまり、マスクを着用することが花粉症の発症を防ぐことになるということです。

## 花粉症対策

先ほど述べた研究にもあるようにまずはマスクを着用して、体内に花粉を入れないことが大切です。また、ゴーグル型の眼鏡をかけることで目の粘膜からの侵入を防ぐこともよいでしょう。症状がつからなくなり日常生活に支障をきたすようであれば、かかりつけ医に相談することをお勧めします。近年では眠くなりやすい抗アレルギー薬も出てきています。

花粉症について正しい知識をもち、対策を行って、春を快適に過ごしましょう。

# 入職して1年を振り返って



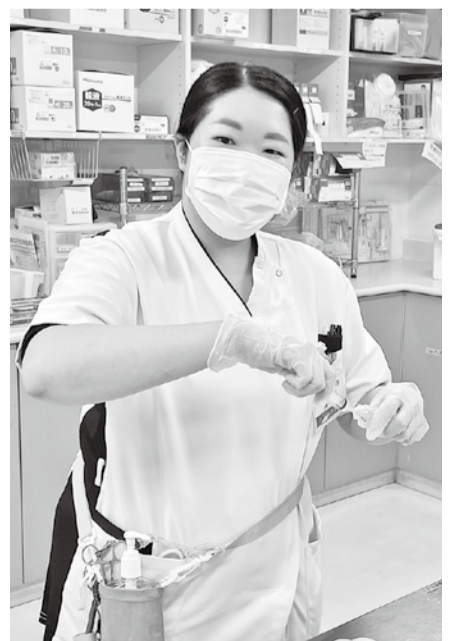
まくはり診療所 外来医事課 橘田 夕奈

日々学ぶことが多く、非常に充実した1年でした。業務を行う上でも、医療

ことが増えてきたように感じます。

の専門用語や、患者様との適切な接し方について苦戦しました。できないことが目立ち、時には気持ちが悪くなりましたが、先輩方に助けを求め、先輩方に活躍ができました。何事にも前向きに取り組んでいきたいと思っています。

優しく丁寧に指導くださる周囲の方々に深く感謝しています。2年目は、医療に関する知識をさらに深め、先輩方のように活躍ができるよう、何事にも前向きに取り組んでいきたいと思っています。



千葉健生病院 2階病棟看護師 梶村 美友

昨年4月に看護師として千葉健生病院に入職しました。思っていたよりも、あつという間に1年が過ぎていきました。

少しずつ色々なことが出来るようになっていきました。入職して嬉しかったことは、患者さんに「ありがとう」とお世話になりました」と退院時に涙を流しながら声をかけていただいたことです。

学生時代コロナ禍で思うように臨床実習には行けずはじめる不安も大きかったです。しかし、職場の先輩方が優しく教えて下さり、

まだまだ知識や経験は浅いですが、日々勉強をすすめ、より質の高い看護を提示できるように頑張ります。

# 立って行う運動 バランスの練習



## ●片足立ち

片方の膝を上にあげます(左右交互に)10秒姿勢を保ちましょう。手に頼りすぎず、しっかりと足で支えるよう意識しましょう。

- ① 椅子の背などを持って行う
- ② ベッドや壁を背にして行う(バランスが崩れても座れる、もたれることができる)
- ③ 椅子に近づきすぎないように注意する(後ろへバランスが崩れやすくなる)

\* 転倒に十分注意して行いましょう。  
\* 体操をする前に①②③の準備をしましょう。

## ●手合わせ 3回x2セット

お尻の後ろで手を合わせ、腕を横から弧を描くように上げて、頭の上で手を合わせます。肩が痛いときは無理せず、上がるところまでバンザイをしてみましょう



**友の会の会長・副会長に聞いてみました。**  
**「2003年度をふりかえって」**



**会長**  
**津久井洋**

皆さんこんにちは。早いもので友の会総会を迎える時期になりました。

「つながりをさらに広げよう」を合言葉に皆さんと活動してきました。振り返ると、友ちゃん亭、工作教室、友ちゃん体操、女性3人講演会、サークル交流会など盛りだくさんの新企画を行いました。年間の定例行事もあるので大変な活動でした。参加のみなさんからとても喜ばれ、新会員も生まれて大変有意義な活動だったと思います。

二つほど記録に残る活動があります。一つ目は4年ぶりの健康フェスタ(まつり)開催です。地域生き生き健康づくりをテーマに、医師、看護師、栄養士、薬剤師、介護職員によるなんでも相談会。気軽に相談ができアドバイスももらい体力測定もあって楽しかった、病院との距離が短くなったとの感想が寄せられています。友の会は、入会案内とお赤飯、コーヒーゼリーを販売、すぐに売り切れました。



健康フェスタにて

23年度は講座など、いろいろな催しが行われ「友の会」活動がコロナ禍前のようになりつつあります。講座では、知らなかったことに気付かされたりで、何歳になっても学習の必要性をあらためて痛感させられました。

**副会長**  
**浅沼正**

「いのちと暮らしを大切に、繋がりを更に広げよう」、友の会の行事に参加された方々との縁を大事に、多くの方々とつながってきました。サークル、ご近所さん、友人と身近な方に声をかけあいました。

**副会長**  
**小西ひで子**

「9月におこなった『いつでも元氣お楽しみ寄席』落語とマジックに、みんなマスク越しでもこんなに笑ったのは久しぶりと大いに盛り上がりました。会員の友

**副会長**  
**三浦幸子**

コロナ禍に負けない友の会は、盛りだくさんの行事で頑張っています。私も友の会と共に活動し、20年になります。振り返れば、たくさんの出会いがあり、笑いあり、涙ありの月日でした。怪我や病気などいろいろありましたが、なんとか日々頑張っています。



**副会長**  
**渡辺倭子**

思い返せば毎日同じことの繰り返し。世の中の動きは新聞、テレビの情報。嘆いたり、怒ったり同じ思いよ、と。

友の会は月に1度それぞれ地域から幹事が集まります。そこでは活動や、どうしたら会員さんが楽しく参加できるか、議論が高まります。活動の報告を聞き、参考にし、班の活動へ動きまわります。幕張西班では、月1回の班会を楽しみにしてくれています。

また、1月1日に起きた能登半島地震。友の会では、早速募金活動、自分達の痛みとして受け止め活動できる、この感性こそが友の会と感じた1年でした。

昨年から待望の友の会旅行が再開し、多くの方の参加があり、皆さまとても楽しんでいらつしやいました。友の会の催し物に一人でも多くの会員さんが参加し、喜んでいただければ、私もとても嬉しく思います。

サークル活動でも、参加者が増えています。皆さまの出会いの場として、楽しんでいただける場として、お役に立っていることがとても嬉しいです。

**憲法九条こそ最大の安全保障、国籍を超えて人類を守る**  
**岩田佳子**



1/30 伊藤千尋さんの講演より

年明けから能登半島地震の悲しいニュースが、毎日放映されています。惻隱の

情を抱き、地震には不安を感じながら生活しております。地震は避けられませ

**事務局次長**  
**平野洋子**

23年度は4役に入り、何をしたらいいかわからずのスタートでした。みなさんのお話や活動を今まで以上に身近に触れ、改めて友の会のこれからを考へる機会となりました。

催し物やバス旅行に参加された方が、笑顔で帰って行かれる姿を見たり、楽しかった感想を聞くと、私も



伊藤さんの話すパワーに引き込まれました

んが、戦争は避けられませんが、戦争は避けられませんが、海外のあちこちで、理不尽にも紛争が繰り返されております。戦争か平和か、私たちが立つ歴史的最大の岐路です。侵略戦争により、おびただしい犠牲を出した日本。歴史の反省から生まれた最大の教訓が、憲法九条です。日本政府は、憲法九条を活かし、あらゆる紛争を、国連憲章に基づく平和外交を確固とした態度で臨んで欲しい。平和で豊かに生きていく土台となる、唯一無二の憲法九条は世界の宝なのです。平和憲法の考案者は、日

本のお首相「幣原喜重郎」さんと聞いて、恥ずかしながら驚きました。ともに、嬉しくも思いました。マッカーサーではなかったのですね。世界各国、スペイン、トルコ、そのほかの場所にも「9条の碑」があると知りました。日本でも昨年12月、奄美大島に33番目の碑が建立されました。千葉でも肅々と碑建立が進められております。

9条の碑は、過去ではなく未来を照らすためにあると聞いております。命と平和の指針として、全国に誇る「9条の碑」を千葉に!! 繋いでいきたいと思います。

### てとりあしとり手作り教室 おひな様づくり



友の会では「手作り教室」を開催しています。

昨年は、ひなまつり、こいのぼり、プラバンブローチ（ぬり絵とレジン）、ぼんぼんブローチ（くま）、お猪口でクリスマス、お正月リースと、不定期ですが、季節の行事に合わせて行っており、会員さんが楽しんでいただけたことが一番！参加費は無料なんですよ。



2月20日に開催した「おひな様づくり」は、21名の参加がありました。

みなさん、工作教室を楽しみにしてください、わいわいがやがやとおしゃべりも弾みます。当日は、グループを作ります。苦手なところや、わからないところもグループで助け合い、さらに賑やかになります。

グループワークのいいところは、話が弾みアイディアがどんどん出ます。桃の花の葉っぱの数を増やしたり、色を変えたり。おひな様のレイアウト変更をしたり。創意工夫がさらに楽しさを生みます。

出来上がった作品を見せ合い、それぞれ写真を撮ったり、どこに飾ろうか話したり、みなさん本当に素敵な笑顔で楽しそうでした。ご一緒に「てとりあしとり手作り教室」はいかがですか？名前の通り、工作や手芸が苦手でも、てとりあしとりお伝えします！お待ちしております。

次回「立体あじさいかざり」を5月13日(月)10時半から予定しております。

## 平和の原点 憲法9条を守ろう！

島田 武明

皆さんご存じのように、今国会の岸田文雄首相の施政方針演説において、最大限努力することとして自身の総裁任期中に、憲法改定を実現したいと強い意欲を示しました。

私はこれを聞いて平和を脅かす危機感を感じます。現在、自民党の裏金問題などに発する政治不信で、内閣支持率が危険水域に突入しています。

しかし現時点では、衆参両院の改憲勢力は3分の2を超えており、又野党共闘も困難に直面しています。このような状況を踏まえ、政権浮揚のため、反転攻勢を仕掛け、憲法改定の強硬手段に訴える可能性が十分考えられ、今まで以上に警戒が必要と考えます。

最近の岸田首相は、アメリカの要求をそのまま受け入れ、2022年(令和4

年)12月16日新たな防衛3文書を閣議決定し、従来の専守防衛を放棄し、相手のミサイル発射拠点をたたく「反撃能力」を保有・防衛費を国内総生産(GDP)比2%に倍増する方針・又武器の大量購入等を打ち出

るや、わからないところもグループで助け合い、さらに賑やかになります。

2024年の幕開けは、これまでになく厳しいものだった。

能登半島にこの世のものとは思えない大惨劇をもたらした、大地震、津波、大火事。

震災で多くの人がなくなり、瓦礫の山と被災者が残された。お正月の家族団らん、楽しいひと時を、家族を、日常生活を一瞬にして失った。これからどうやって生きて行けば良いのかと呆然と立ち尽くす人々を見て、テレビで見ている側も心が折れそうになった。

## 生きる力

古瀬 直子

人の死を乗り越えるには、時間が必要だ。しかし震災のようにすべてをなくしたとき、それを待つだけでは生きていけない。心の空洞と絶望感を埋める多くの人たちの支え、想像し人を思いやる愛情、それを感じられるコミュニケーション、生活再建のための心の行き届いた支援が必要だ。

私は地域の仲間と、街頭に震災救援募金箱を持って何日か立った。

「お金がなくてこれだけしか出せないけどごめんなさい。」帰りの電車を残して、財布をはたいてくれた少年。子どもたちは温かい。「裏金をこつちに回せ」と言いながら、入れてくれる男性。「僕5万円しました。」という働き盛りの男性。千円札がなくて5千円入れてくれた女性などなど。涙が出る。

この多くの温かい心が届いて、どうか生きる力になってほしいと願うばかりだ。

この元作成されたのです。

戦後の首相幣原喜重郎が考え出した「人類初の平和憲法」、特に憲法9条で訴える、戦争をやめるには「武器を持たないことが一番の保証になる」の精神に立ち返り、此の危険な状況を見なさんとともに憲法9条を守っていきましょう。

2024. 2. 26

つれづれなるままに

三春の滝桜

桜の時期になると日本三大桜のひとつ福島「三春の滝桜」を観に行つた時のことを思い出します。

太い幹、はり出した見事な枝にたくさん淡い色の花を咲かせていました。この樹を見た時、私は心を奪われました。千年をこえる長い間に、いつたいどれだけの物語を見てきたのだろうかと胸が熱くなったのを覚えています。

これから静かに美しい花をたくさん咲かせてまだまだたくさんの物語を見つめてほしいと思います。

最後に、前回書いた「掃除」の結果ですがみなさんの想像におまかせしたいと思います。

編集部 平野 洋子

友の会サークル活動

活動名	開催日時	時間	会場
アジアの歴史を学ぶ会	4/22(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	4/1・15(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	4/2(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	4/19(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	4/8(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	4/4(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	4/10(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	4/15(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	4/8・22(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	4/18(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	4/9(火)	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	4/12・26(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	4/5・19(金)	14:00~	幕張公民館

ふれあい名画館  
4月18日(木) 13時  
「キクとイサム」  
会場：友の会大会議室 入場無料

1959年 上映:117分 松竹  
監督:今井正 脚本:水木洋子  
出演:高橋恵美子 奥の山ジョージ 北林谷栄

友の会デー  
(バザー)  
4月3日(水) 13時~14時  
友の会大会議室  
春爛漫  
お待ちしております。