

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

## 平和を守ろう!! わたしたちの ウクライナ支援

友の会のまくはり診療所  
玄関前署名行動は、コロナ禍により中止をしていました。そんな中、ロシアのウクライナ侵略がはじまり「平和のために、改憲反対の署名活動を再開したい」「ウクライナ支援カンパ活動を玄関前でしたい」という思いが多く寄せられ、病院に許可をいただき再開しました。

4月の後半から、まくはり診療所健康管理センターにウクライナからの避難者の方々が、健診に来ています。マイクロボスから、まわりをキョロキョロしながら、不安そうな表情のみならず、私たちが想像するより、不安な気持ちでいっぱいなのでしょう。

健康友の会では、そんなみなさんが少しでも気持ちよく和らげばと思いい、ウクライナの方が健診に来る日の全てを、玄関前で出迎えることにしました。署名台には、ウクライナの国旗カラーの掲示物、ウクライナ支援のアピールタグを作ってお渡ししています。全5種類のタグは、とても好評です。ひとり何枚も持っていていられる方が多く、「ありがとう」「こんにちは」など覚えてたであろう日本語と笑顔を見せてくれます。また、通訳の方に、なんて書いてあるの? など声をかける方もいます。

健康管理センターの職員も同じアピールタグを名札につけています。診療所の入口のウクライナカラーの掲示物などをみて、安心して健診を受けられるといいなと感じます。最近では、通訳の方もアピールタグをつけて来ています。一日も早く戦争が終わり、安心して暮らせるようになることを友の会一同願っております。(古澤祐子)



アピールタグ配布中



健康管理センターにて掲示中



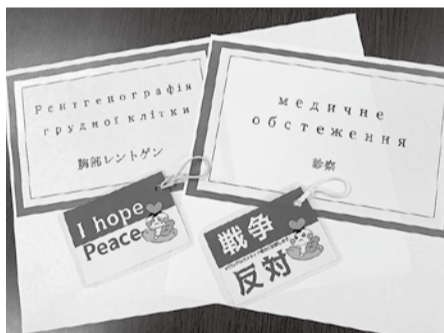
5月31日から「朝顔の苗カンパ」をしています。寄せられたお金は、全日本民医連からウクライナ支援へ送ります。

平和を願い  
活動中です

### 避難されてきた方の 健康診断を実施

まくはり診療所 健康管理センター  
菅野 友彦

東京入管千葉出張所から突然の電話が入り、ウクライナから千葉県に避難されてきた方の健康診断を実施することになりました。



この間、ロシアによるウクライナ侵略は許しがたい行為であり、我々も何か戦争反対の意思表示ができないかと考えたところに来たお話をしました。先生方も前例がなく手探りの様子でしたが、コース健診の契約が決まり36名の方が来院することになりました。

診察室やレントゲン室、トイレなどへウクライナ語の案内表示を準備しました。健診日には支援センター職員、通訳の方とともにバスで来られました。みなさん最初は不安そうな硬い表情でした。

問診・診察では体調の不安を訴える方が多く、閉所恐怖症と思われる症状の方もおり、心のケアの必要性を痛感しました。通訳を介しての受診だったので通常の受診より時間はかかりましたが、健診が進むにつれ

必要があります。処方してもすぐ手元には届きません。発注してから健生病院の院内薬局に届くのは1〜2日後。宅急便などにつけて患者さん宅に届くのがその1〜2日後。今現在PCRの結果が返ってくるのが2〜3日後です。患者さんが受診してモナルピラビルをお届けできるのに4〜7日後になってしまう使用開始は発症後(受診後ではありません)5日以内ですから、厳しい。

#### 第97話

モナルピラビル



Dr. 岡田のひとり言

鼓動  
▼今年のゴールデンウィークは、長期化する自粛生活の中、3年ぶりに行動制限のない休日となった。旅行先で人気の沖縄では、再びコロナ陽性者が拡大し、医療の逼迫となっている。私たちにとっての沖縄は「観光地」という認識で、沖縄の歴史や基地問題にだけだけ関心を持っているだろうか▼今年で沖縄の日本復帰50周年を迎えた。第二次世界大戦末期の1945年、日本本土防衛のため、沖縄本島や離島で日本軍と米軍が激しい戦争(沖縄戦)があった。沖縄の住民は戦間に巻き込まれるだけでなく、凶暴化した米軍によって抵抗する力もない女性やお年寄り、子どもたちは無差別に殺され、一般住民9万4千人もの貴重な命を失っている▼敗戦後、日本軍が作った基地は米軍のものとなり、基地を拡大。1972年5月15日、沖縄が日本に返還された後も米軍基地は残されたままであり、沖縄の住民の不安と心配は拭いていない▼沖縄観光ができるのは、平和であるからこそ。再び戦争を起こさないために、全ての国民が真の平和について考え、不断の努力で平和を守っていかなければならない。と感じている。(K)





# 2022年度 友の会 定期総会



「友の会劇場」の幕が上がりました！  
会長 津久井 洋

友の会定期総会で、22年度の「友の会劇場」が開幕しました。今年度の演題は「いのちとくらしを大切に魅力ある友の会づくり」です。

通年の上演となりますが月ごとに場面が変わりますので楽しみにしてください。出演者は、会員、幹事、職員のみならず全員が主役を勤めます。色とりどりの個性ある演技で楽しく元氣の出る舞台となるでしょう。

第1幕は、奥山先生の言葉「よい医療は、よい政治から」を決める7月10日の参院選挙です。深刻な医療介護崩壊と医療介護難民を救済する政治に転換する大

事な投票日です。

第2幕は、「健康で安心して住み続けられるまち」をめざす舞台です。コロナ禍のもとでもサークル活動やボランティア活動など会員間の「つながり」を大切に、一人にしない連帯が表現されるでしょう。

第3・4幕は台本に磨きかけた舞台に。また、みなさんのリクエストを取り入れて「劇場」を豊かにしたいと思います。

「友の会劇場」は楽しいよ、また来るよ。と言われるように事務局、幹事一丸となって演出に努めます。私もその一員として微力を尽くしますので、よろしく願っています。



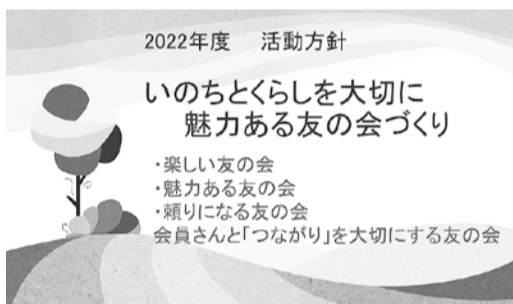
津久井会長（右）を先頭に楽しく元氣のある友の会劇場のはじまり はじまりい——。（左）古澤事務局長



## がんばります

2022年度健生友の会定期総会は、6月6日午後1時より、友の会大会議室にて27人の出席で開催されました。

フロア発言は、まくはりの郷ブロック「友の会を広げる活動」、花見川Aブロック「21年度活動報告」、習志野支部「高齢者訪問」、友の会9条の会「ふれあい



## 友の会9条の会 ふれあい名画館

鈴木 春夫

ふれあい名画館は友の会9条の会が主催する映画の上映会です。上映作品は、9条の会主催ということから、平和・9条などのテーマを考慮した作品をベース

として娯楽性のある作品も取り上げてきました。最近資料を15部用意していますが、5月上映の小津安二郎監督「秋刀魚の味」では、足りなくなりました。今年度は、3月のイタリア映画「自転車泥棒」の上

名画館「稲毛小中台班」みんなで取り組む、体操教室11年目、「友の会デー」コロナに負けない元氣な活動」の6本でした。

友の会の歴史を彩る活動報告は、2回に分けてお伝えいたします。

みなさんの健康と元氣な笑顔のために、幹事一同、活動をすすめていきます。

事務局長 古澤祐子

映で70回目となりました。

これまで番外上映会も含め、これまで延べ1000人の方々が参加されています。初回2015年12月9日上映作品「蒲田行進曲」に20人の方が参加され、まずまずのスタートでした。

友の会9条の会は映画の上映会を活動の柱の一つとしてきました。3回シリーズ「ガラスのうさぎ」は、幕張に住む原作者の高木敏子さんに挨拶をしていただきました。また、「一枚のハガキ」の上映では、参加者が11人にもなり、まあぶるからイスを借りて間に合わせたことを思い出します。こうした活動の流れの中



沖山館長の挨拶は映画への熱い思いが伝わりました。



友の会デーにてふれあい名画館のお知らせと署名の呼びかけ

で、ふれあい名画館がスタートした年2015年は、戦争法（憲法違反の安保法制）が国会で強行された年です。そんな情勢の下で、友の会9条の会の活動を、どう進めるか世話人会の検討の中で、「映画の上映会を毎月開催してはどうか」と沖山さんからの提案がありました。毎月欠かさずというのは大変ではないか、と議論がありました。が、沖山さんの館長でゴーサインを確認しました。

長い間会場だった事務センター1多目的室は2021年6月で最後、7月から友の会大会議室で開催することになりました。事務センターの開催は、スクリーン、暗幕を持つプロジェクト、暗幕を持つプロジェクト、会場のセットアップと70回近くよく取り組んだと思います。新しい会場は、スクリーン、暗幕があり、事務センターの往復のなし。さらに、事務局のバックアップもあり、沖山さんの入院中も中断することもなく継続しています。

7年目に入った「ふれあい名画館」を振り返り、歴史を重ねていることに喜びたいと思います。また、上映会には日頃見かけない方が参加しています。会員でない友人を連れて見える方もいます。これは、友の会活動の参加の幅を広げていると思います。

そして9条の会として、上映会を通して、平和を、9条を守る運動にも参加する呼びかけの場となっています。友の会9条の会

## 2022年度 友の会役員



は2004年の結成から18年になりました。2月に亡くなった、沖山さんのふれあい名画館の熱い思いを引き継いでいきます。そして、憲法9条が最大の危機に直面しているといわれる今、友の会9条の会の役割をあらためて確認し合いたいと思います。

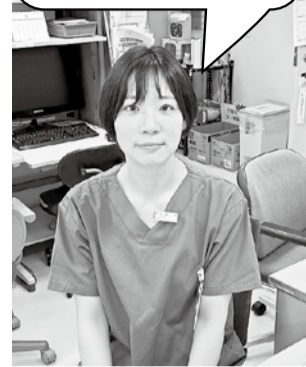
- 会長 津久井 洋
- 副会長 浅沼 正
- 事務局長 古澤 祐子
- 幹事
  - 花見川Aブロック 浅沼 正
  - 岩田 佳子
  - 大塚 俊子
  - 小西ひで子
  - 高谷 明美
  - 津久井 洋
  - 中村 孝志
  - からたちブロック 磯野 恵子
  - 花見川Bブロック 四野見正敏
  - 三浦 幸子
  - 南 壮男
  - 花見川Cブロック 鹿又 雅子
  - 平野 洋子
  - 花見川Eブロック 鈴木 徳子
  - 稲毛ブロック 荒川 利重
  - 古瀬 直子
- 美浜Aブロック 遠藤 はるえ
- 渡辺 倭子
- 美浜Bブロック 小畑 正子
- 鈴木 春夫
- 南雲 一吉
- 藤代 はる
- 習志野支部 角口 恵子
- 平尾 政代
- 八千代支部 上條 つね子
- 大網白里支部 那知 泰子
- 千葉健生病院 児玉 克朗
- 浦 真実
- 福祉会 からたち 加瀬 博之
- 共同薬局 藤井 恭恵
- まくはりの郷 高橋 裕介
- 会計監査 田原 幸子
- 八田 大輔

よろしく願っています。



# 带状疱疹の 予防接種について

こんにちは。千葉健  
生病院で内科研修をさ  
せていただいております  
す。糸氏望菜と申しま  
す。「带状疱疹の予防  
接種」についてお話し  
させていただきます。



出で、強い痛みや頭痛を伴  
うこともあり、それを帯状  
疱疹というのです。

## 「带状疱疹」とは？

そもそも、带状疱疹とい  
う言葉が耳慣れない方も多  
いのではないのでしょうか。

带状疱疹とは、「水痘・  
带状疱疹ウイルス」という  
ウイルスに感染したことの  
ある方に生じる皮膚の病気  
です。まず、ウイルスに初  
めて感染した場合、「みず  
ぼうそう（水痘）」という  
皮膚の病気になります。み  
ずぼうそうは、日本で0〜  
4歳の子どもの中心に年間  
約20万人が発症している病  
気ですので、ご自身が罹っ  
たことのある方がほとん  
だと思われま。みずぼう  
そうの症状はお薬を飲んで  
安静にしていたら7〜10日  
程度で自然とよくな  
りますが、ウイルス自体は  
体の奥深く、神経に潜伏し  
て残っています。

普段生活していくうえで、  
体が元気な時には残ったウ  
イルスも悪さをしません  
が、高齢になり、体の免疫  
力が低下してくると、体に  
潜伏していたウイルスが悪  
さを始めます。体に皮疹が

## 带状疱疹に罹ると

带状疱疹に罹ると、体の  
一部、神経の走る場所に一  
致して虫刺されのような赤  
みや水疱が出現し、痛みや  
痒みを伴います。ウイルス  
の潜伏している神経の場所  
によっては、めまい・耳鳴  
り・難聴を伴い、顔面神経  
麻痺が生じて入院が必要に  
なることもあります。



带状疱疹に罹った場合、  
抗ウイルス薬などを使って  
治療し、皮疹の改善ととも  
に痛みもなくなることが多  
いです。しかし、一部の患  
者さんでは、皮疹が良く  
なった後も慢性的に神経痛  
が残ってしまう带状疱疹後  
神経痛となってしまう場合  
があります。

## ワクチンを打とう

みずぼうそうに罹ると体  
の中でウイルスに対する抗  
体ができますが、獲得した  
免疫は年齢とともに弱く  
なってしまい、ストレスや  
体力低下をきっかけに帯状  
疱疹となってしまうです。

運動習慣や食事で体調を  
整えることに加えて、ワク  
チンを接種することで免疫  
の強化を図り、带状疱疹の  
予防が可能となります。ワ  
クチンは50歳以上の方に適  
応があり、特に60歳以上の  
方や、免疫抑制療法を受け  
ているご家族と同居してい  
る方には、特にお勧めいた  
します。

今回の記事を読んで気に  
なった方は、まわりの診療  
所までお気軽にご相談くだ  
さい。

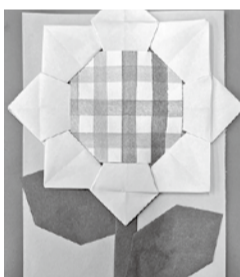
# 友の会サークル 楽しいですよ

総会の時期に合わせて、  
サークルの代表が集まり、  
サークルの発展を話し合う  
代表者会議を4月22日に開  
きました。13中10サークル  
が参加。声を出し、手を動  
かし、頭を使い、モノをつ  
くるのは健康にもいいし楽  
しい。みんなの顔を見てお



おりがみサークルのみなさん

しゃべりできるのが嬉しい  
など例会の状況が話され和  
やかな会議になりました。  
一方、コロナ禍での活動  
の難しさ、高齢化や世話人  
不足など悩みも出されてい  
ます。みんなが知恵を出し  
あつて楽しいサークル活動  
が継続していけるといいな  
と思います。



患者さんへプレゼント

## 太ももの裏側を伸ばし、 柔軟性を高めます

- ・イスに浅めに座り、片ヒザをピンと伸ばして  
かかとを着けます
- ・足先に手を伸ばすように体を倒して20数えます
- ・反対側も同様に行います
- ・左右20カウント、2セットずつ行いましょう



## ももの裏側の ストレッチ

## ～おやくにたてれば市～

5月6日(金)は20の方が来られました。

次回以降は

- 7月1日(金) 10:00～
- 9月2日(金) 13:00～
- 11月4日(金) 13:00～

おまちしております。



友の会事務所前にて『ミニショップ』開催しています。ミニショッ  
プとはいえ品物は多岐にあります。なかにはとてもお買い得品  
やこれからの季節に美味しいビールのグラスもあります。  
ぜひ、お時間のある時には見に来てください。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌  
いつでも元気は友の会事務所にて販売中  
毎月発行 380円  
オールカラーで写真がたくさん



**いつでも元気**  
7月号のおすすめ

あなたと民医連をつなぐ月刊誌  
**いつでも元気**  
MIN-REN

- ・9条で国を守れるのか
- ・健康診断で分かること
- ・レッツ体操、レッツ脳トレ
- ・簡単ヘルシーおつまみ

などなど



# そば打ち <そば打ちサークル> 体験やってみませんか

武田 常雄



幕張町の方から譲り受けたのし台とこね鉢(ボール)

経験のある方もない方も、大いに歓迎です。道具は揃っています。サークルの仲間が懇切丁寧にお手伝いしますので、安心してご参加ください。自分で打ったそばは、また格別。持ち帰り、ご家族



アピールタグ好評です  
改憲 NO の署名をいただいた方、健康診断で来院のウクライナの方々へ。 喜ばれています。



## 連帯！ウクライナ

### ロシアは即時撤退を!!

ウクライナ国旗を掲げて こてはし台 古野邦雄

## アゲハチョウの産卵

— 西田 賢二 —

柚の木の周りを飛んでいたアゲハチョウが、まだ豆粒ほどの柚の実に止まり産卵をはじめました。幼い頃アゲハチョウを捕虫網で追いかけて回した記憶はありますが、産卵を目撃したのは初めてでした。コロナ禍で身の回りの自然に目を向けていたから気づいたのでしょうか？



羽化は朝に始まりました。サナギから抜け出したアゲハチョウは抜け殻や枝に掴まり、折りたたまれた羽が、しつかり伸びるのを待ちます。ワクワクドキドキしている、美しい羽を、オシッコをして大空に飛び立ちました。40数日の観察は終了。

その日からアゲハチョウ観察を開始。すると、いまままで気にしていなかったことが、とても新鮮な発見になりました。小さな薄緑の真珠のような卵が数日すると、卵から小さな黒い幼虫が出てきました。さらに数日経つと背中白い帯が現れ、脱皮を繰り返す内に青虫になりました。小さな目は口の近くにあるのに、背中に大きな目のような模様

があります。この頃になると耳を澄ますと柚の葉を無心に食べる音が聞こえるくらい食欲旺盛になり、丸々と太りました。たくさんウンチをすると枝にしがみつき動かなくなりました。アゲハチョウは、幼虫からサナギになりました。このサナギの期間はアゲハチョウにとつても大切な期間になります。今までは、蜜を吸うためのストロウのような口吻(こうぶん)に変化させます。そして、蝶として空を飛ぶための羽の準備をします。

のみなさんと自慢話(苦勞話?)で会話もはずみ、美味しくいただけると嬉しいです。

例会 第3木曜日(毎月)  
時間 午前9時~11時  
会費700円(そば粉代など)  
(持ち帰り4~5人分)  
問合せ 友の会事務所



今月のえがお(1)

あおいちゃん(6歳)  
デザインシーでおばあちゃんとデートしました♡

## 友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	7/25(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	7/4(月)	9:00~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	7/14・28(木)	13:30~	友の会2階
絵手紙	7/15(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	7/11(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	7/7(木)	13:30~	友の会事務所
切り絵(きりえもん)	7/13(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	7/11・25(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	7/21(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	7/16(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	7/8・22(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	7/1・15(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。

## つれづれなるままに

### たくと語録2



5歳の息子の言葉がかわいいでメモを取っている。歌をよく歌っています。「ももたろう、たろうさん♪」  
◎「父ってなんだっけ」

た「おじさんみたいなもんで言ったでしょ」◎た「あっぱろーとか」パ「パッファローね」た「ふあつあつろー」◎「それにずっとここにいたらたつくくんはパパだけのむすめになっちゃうじゃん」◎「パパ保育園の給食食べたい?それだったら、のしおやっつて言うところに行くといいよ。朝と夜がお得な

んだって」(多分吉野家)◎「なまむぎ、なまむぎ、なまたまご」(ゆつくり)「むすかしいからもうやめとこうよ」◎三択のクイズを出してくれませんが、間違いの選択肢はすぐ考えて言うのですぐわかります。しかもほとんど初めの選択肢が正解です。  
編集部 浦真実

ふれあい名画館  
7月21日(木) 13時30分~  
シアター友の会(友の会大会議室)  
ぼくとうきだん  
「墨東綺譚」  
監督:豊田四郎  
永井荷風の原作を映像化  
出演:お雪/山本富士子  
種田順平/芥川比呂志  
1960年版 120分 東宝

友の会デー(バザー)  
7月19日(火) 10時~11時  
友の会前駐車場(雨天中止)