

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

核兵器禁止条約を力に核兵器のない世界を実現しよう 被災69年・2023年3・1ピキニデー

ピキニデーに参加して
友の会事務局長
古澤 祐子

いまこそ

「今年は広島・長崎の被爆78年、ピキニ水爆被災から69年です。

いま世界は、核大国ロシアによるウクライナの戦争、北朝鮮の核・ミサイル開発や中国の海洋進出を含む東アジアの緊張、アメリカ、日本、NATO（北大西洋条約機構）を含むプロック主義的対応など、緊張に包まれています。

同時に、この1年の国連の動きにもみられるように、この危険な動きにたい

して、世界は、戦争の問題でも、核の問題でも、圧倒的多数の国々が、国連憲章を守り紛争の平和解決へ、核兵器の禁止へと大きく踏み出しています。

この流れを加速し、「核兵器のない世界」に実らせるために、それを担う私たち市民社会の運動の役割がいまほど重要な時はありません。

日本の原水爆禁止運動は、世界で唯一、原子兵器による被害を経験した国の運動として、ふたたび核戦争を絶対に許してはならないこと、そのためには核兵器を全面的に禁止し、廃絶せねばならないこと、そして、その悲劇の証人として

被爆者を援護し、ともに被爆の実相を世界に広めねばならない、という使命を担って運動してきました。

ぜひ2023年のピキニデーにご参加ください。」

この「いまこそ」と書かれたポストカード、この呼びかけ文を見て「ピキニデー」に参加したいと思いました。

第五福竜丸は大きく語りかけます。「核兵器廃絶をいまこそ！」と強い思いを感じたからです。



3月1日 静岡会場に800人、オンラインは661組の参加

以前「友の会9条の会」で夢の島へ第五福竜丸に会いに行きました。写真で見るとより大きな木造のマグロ漁船第五福竜丸は、静かに重くこちらを見ていました。「私の経験したことを、たくさんの人に知って欲しい、二度とこんな思いをみんながしないために」と語りかけてくるような感じがしました。そこでは、たくさん資料と説明を聞くことができ「いつか久保山愛吉さんのお墓参りに行きたい」と思っていました。



3月1日は、墓参り進んで参加しました。静岡県焼津駅から約3キロのところにある弘徳院へ。駅から少し行くと漁港が見え、鯉節のようないい香りがマスク越しでも感じられました。この日はおよそ700人の方がお墓参りに訪れていました。お墓の前まで行き、しっかり手を合わせてきました。久保山愛吉さんの言葉「原水爆の被害者は、私を最後にして欲しい」が、お焼香の香りと共に静かに聞こえてくるようでした。

お墓参り

3月1日は、墓参り進んで参加しました。静岡県焼津駅から約3キロのところにある弘徳院へ。駅から少し行くと漁港が見え、鯉節のようないい香りがマスク越しでも感じられました。この日はおよそ700人の方がお墓参りに訪れていました。お墓の前まで行き、しっかり手を合わせてきました。久保山愛吉さんの言葉「原水爆の被害者は、私を最後にして欲しい」が、お焼香の香りと共に静かに聞こえてくるようでした。



世界の平和

たくさんさんの学習があり、たくさんさんの話を聞くことができたピキニデー集会は、語り尽くせないほどの経験をさせてくれました。人を殺すための核兵器、戦争のための核兵器は絶対にあってはならないものです。世界中の人々が平和で命が脅かされる不安がなく暮らせるように。

私は核兵器廃絶を強く訴えたい。日本政府が核兵器

Dr. 岡田のひとり言



第105話 ポイ活

最近、婚活とか終活とか〇〇活というのが流行っていますが、元は就職活動の略の就活なのでしょか。で、今回の話題はポイ活。わかりますか？ ポイント活。最近は何がお買い物したり、カードを使ったりするといろんな機会にポイントがもらえます。おかげでお財布の中はお札よりカードの方が多くなって分厚くなっていますか？ 今日も楽天ポイントが貯まったので24本入りのプレモル（高級ビールですよ）を注文しました。全部ポイントなので支払いは0円。政府も国民の税金からどんどんポイントくれちゃいます。



禁止条約に署名・批准をし、平和憲法9条を誇りに思い、世界中に広げて欲しい、と。いや、ともに広げていきましよう。



ます。マイナカード作って、保険証と紐づけて銀行口座もくつつけると2万ポイントなんて天文学的数字のポイントももらえるというのがありました。実は私も税金少しでも取り戻そうと思っ

て保険証のところまでは実行。

で、今頑張っておるのが節電ポイント。「エコ電気」アプリのダウンロードで2000ポイントもらえるというのに騙されて（？）始めたらあとが渋い。夜など部屋の中暗くして台所の電気だけにしてエアコンは使わずに結構な努力して、「節電成功」って褒めてもらってももらえるポイントが1ポイントとか多くて5ポイントです。12月から始めて貯まったポイントが32ポイントですよ。なんかこれは最初の2000ポイントで釣られてしまったなって言う感じ。でも、癩に触るから最後までやり遂げる決意なのです。

桜が満開となり、いつもの景色に淡いピンクが彩られ、春の暖かさとともに

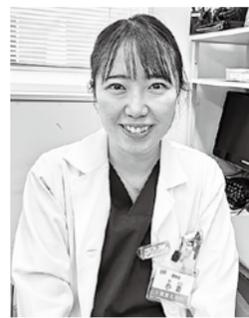
鼓動

外を散歩するのが楽しみとなる季節となりました。先日、友人二人と20年ぶりに再会しました。子どもが幼少期は、友人たちはパート勤務で、時間に余裕があり、シフト勤務の私の休みに合わせて頻りに集まっていた。しかし、小学校に入学してからは、友人もパートを増やし、社員として働くようになり、電話やメールすら途絶えてしまっていました。久々に会った話題は、学費が高過ぎて、仕事は掛け持ちしたこと。家事は母親に負担が大きいこと。今は両親の介護問題に直面していること。私たちは現在の社会問題の真つただ中にいることを実感しました。妻、母、娘、労働者：私たちがいつまで頑張ら続けなければならないのか。どの年代の人も生き辛さを感じている現状を変えるためには、市民の健康とくらしが守られることです。税金の使い方次第で、くらしはもっと豊かになれるはずですよ。さあ、統一地方選挙！未来をつくるのは、私たち一人ひとりの行動からです。しっかり政策を確認して、必ず投票に行きましょう。友人たちとはストレス解消も兼ねて定期的に会う約束をしました。月3千円ずつ積み立て、年1回旅行に行く計画もしました。やはり人は健康で文化的な生活が必要ですね。

(K)

子宮頸癌ワクチン

研修医2年目の小倉沙紀です。今回は子宮頸癌ワクチンについてお話しします。



まず、子宮頸癌はその原因がヒトパピローマウイルス(HPV)と特定されている非常に稀な癌であり、HPVワクチンでその感染を防ぐことが可能です。

子宮頸癌と疫学

子宮頸癌は世界で乳癌に次いで多く、日本でも子宮頸癌に罹患する女性は急激に増加しています。日本では、年間約3万人の女性が子宮頸癌に罹患し、約3千人が死亡します。子宮頸癌の罹患率はこの20年間で20〜30歳代で増加傾向となっています。

HPVワクチン接種対象者

最も推奨されるのは、10〜14歳の女性です。思春期や初性交渉前の接種が予防効果も高く、性交渉未経験の女性では14歳までの女性と同等の効果が得られますが、HPV既感染者に対する治療効果はほとんどありません。(性交渉経験者は約8割がHPV感染していると言われています)



2価ワクチン(サーバリックス)と4価ワクチン(ガーダシル)

子宮頸癌から最も高頻度に検出されるのは、HPV 16型であり、2番目がHPV 18型です。それ以外のHPV型としては尖圭コンジローマの原因となる6、11型が良く知られています。サーバリックスはHPV 16/18型に対する2価ワクチンで、ガーダシルは16/18に6/11型を加えた4価ワクチンです。



ワクチンが普及すれば、約60〜70%の子宮頸癌を予防することが可能であり、実際にHPV関連癌が減少したとの報告もあります。

9価ワクチン(シルガード)

HPV 6/11/16/18/31/33/45/52/58型の感染を予防できる9価ワクチン(シルガード)では子宮頸癌の90%は予防可能であると言われています。

HPVワクチンの分類型には、高リスク型(癌に発展する可能性のある型)と低リスク型(癌に発展する可能性はない型)があります。高リスク型は16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68、69、73、82型です。日本は海外と比べて16型の検出率がやや低く、52型、58型の検出率が高いことが特徴です。シルガードは日本に多い52型と58型をカバーしており、有効性が高いと言えます。

令和5年4月から9価ワクチン(シルガード)も公費接種ができるようになる予定です。

今後はキャッチアップ接種として、高校2年生から25歳までの女性への助成も開始され、9価も接種できるようにになります。

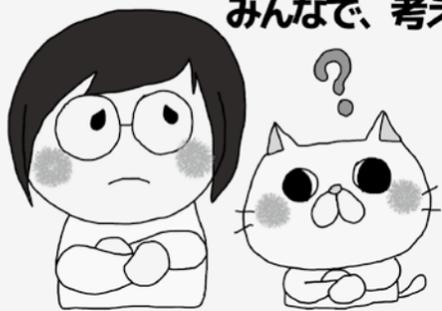
これを機に、HPVワクチンの接種を考えてみてはいかがでしょうか。もちろん子宮がん検診もお忘れず！

まずは診療所へ
お気軽にお問い合わせ下さい
総合ナビダイヤル
0570-06-1081
3番へ



平和の大切さを考えよう

みんなで、考えよう



いま、なにが必要かを

食べることに困らない

体壊すほど働かなくても暮らせる

医療費が無料

社会保障の充実

年金や給料に不満がない

格差や差別のない社会

学費がかからない



でも、戦争と隣り合わせでは意味がない

平和であってこそ生活

平和こそ、人類の宝

だって... もし...
不安な未来は大軍拡から始まる

大軍拡増税NO

未来を考え、選挙へ行こう

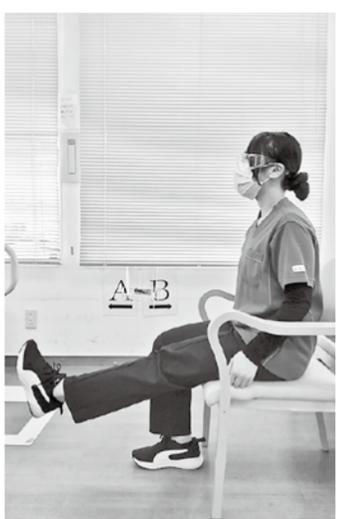
平和がいちばん

幹事会からはこんな声が!

- 私たちの税金で、戦争の武器やミサイルを買わないで
- 平和が一番
- 戦争する国づくりをやめろ
- 核兵器の恐ろしさ、戦争の悲惨さを忘れるな
- 戦争からは何も生まれない
- 大軍拡ではなく、平和外交を
- 子や孫に平和な世界を
- ミサイルは抑止力にはならない

おうちでたいそう

<起立・立位改善のための体操>



注意点
つま先が常に真上を向くようにします

●前蹴り体操

目的 立ち上がりに必要な太ももの前面にある大腿四頭筋を鍛える

方法 足を前に蹴りながら、膝が真っ直ぐになるように伸ばします

左右各10回



注意点
椅子からの転落に注意しましょう

●手を前方に伸ばす体操(重心移動) 10回程度

目的 起立動作のための「前かがみの姿勢」の訓練

方法 壁などに向かって手を前方に伸ばし、おじぎ動作をします



元気に楽しく！ 動物園さいこーう！

3月7日、桜が咲いてしま... 動物園の中「千葉市動物公園」へ16名でお出かけしました。

ニコニコウォーキング



え、シヨータイムのようになりました。

集合場所は、モノレール千葉駅です。モノレールも初めて、動物公園も初めて、ワクワクしながらお話が弾みました。

間近で見るライオンのひなたぼっこに感激



脳トレに最適切り絵サークル

切り絵サークルは現在18人です。全集中でカッターで紙を切り抜いています。できあがると達成感でいっぱいです。



〈おひなさま〉 堀内 千代子

毎週第2水曜日 13:30



次回は4/4(火) 青葉の森公園です

もちろんレッサーパンダの風太君にも会えましたよ。素敵なおうちで春の日差しを浴びて、ぐうぐう寝ていました。元気なニコニコウォーキングは、幸せで楽しい時間を過ごしました。



動物園を一回りしましう！と出発。動物を見るたびに、「かわいいね、おもしろいね」とみんなで大喜びしながら1時間半ほどかけて、ぐるりと一周しました。

友の会活動は 平和があつてこそ 2022年度を振り返って...

会長 津久井 洋

2021年1月22日核兵器禁止条約が発効して1年が経ち、第1回締約国会議が開かれた。「核なき世界」大きく広がるうとしていたにもかかわらず、2月24日ロシアはウクライナ侵略を開始した。そしてプーチン大統領は核の使用



を言及し、国連決議に反する戦争を突走っている。日本は国連憲章に基づいた外交努力をすべきだ。敵基地攻撃能力の保有、43兆円もの軍事費を閣議決定し、しやにむに軍事大国化を進めることに反対だ。日本国民は誰も戦争を望んでいない、望むのは生きている喜びを持てる平和な社会だ。私は、友の会活動は平和を守り、暮らしを大事にする政治があつてこそ発展すると思つています。平和構築のために立ち上がりましょう。

副会長 浅沼 正

世界で、670万人以上が死亡した新型コロナウイルス感染症を季節性インフルエンザなどと同等の扱いとなる5類に引き下げることが決まりました。このコロナの流行で、日本の医療体制の実態を多くの方が知ることになりました。熱が出て体調が悪くなり受診できる所を探すことの苦勞。まして、入院先がなかなか見つからない状況。この様な中で政府は病床の削減計画を進めており、誰の声を聞いているのか、誰のための政策なのか。

副会長 小西 ひで子

つながりを大切に、生活・健康を題材にした公開講座、サークルで楽しみながらの1年でした。サークルのおしゃべりでは「電気代上がったね」「何でも値上げね」と。私は、生協でまとめ買いをしています。注文書には「次回から値上げです」のコメントが頻繁です。ニュースでは、農業、酪農など、私たちの生活に直結するところが大変なことになっています。国は軍事費を拡大するため、国債の発行まで考えています。先の戦争で戦費に国債をあて生活が苦しくな

副会長 渡辺 優子

昨年からは始まったロシアのウクライナへの侵攻がいまだ終わりが見えません。平和への思いをこめて診療所や関前での署名活動をしています。祖国を追われた人々が、まくはり診療所に健康診断に来られます。少しでも元氣を出して、少しでも元氣を出してと、友の会で、ウクライナの国旗を用いたタグをプレゼントしています。声をかけると覚えてたの日本語で「ありがとう」と。早く戦争が終わる今までどおりとはいかないけれど、祖国に帰り、少しでも以前と同じ

副会長 三浦 幸子

暮らしができよう、祈る氣持をこめています。今、私たちの国でも不安な氣が流れています。戦いのない平和な世界をと、声をあげましょう。コロナで出かける場所がなくなつた、友の会なら安心して来たい、おしゃべりを楽しんだり、研修医の先生のお話を聞いたり、ゲームをしたりなどみなさんに大変喜ばれています。楽しい居場所として誰でも参加できますので、ぜひおこしく下さい。



左から 小西、三浦、渡辺、古澤、浅沼、津久井 友の会三役です

楽しくワイワイ

お雛様飾り づくり

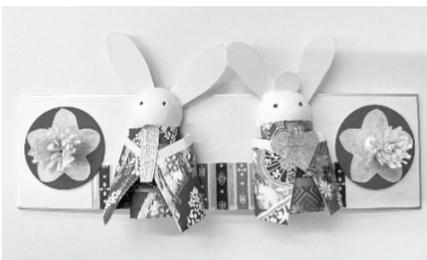


2月21日 友の会大会議室

友の会大会議室にて「お雛様飾りづくり」を開催しました。チラシを見ましたと参加申し込みがどんどん増え、27人の方がいらっしました。

ひとつずつの工程を進めながら作業を楽しんでいたが、1時間半程度で出来あがりです。

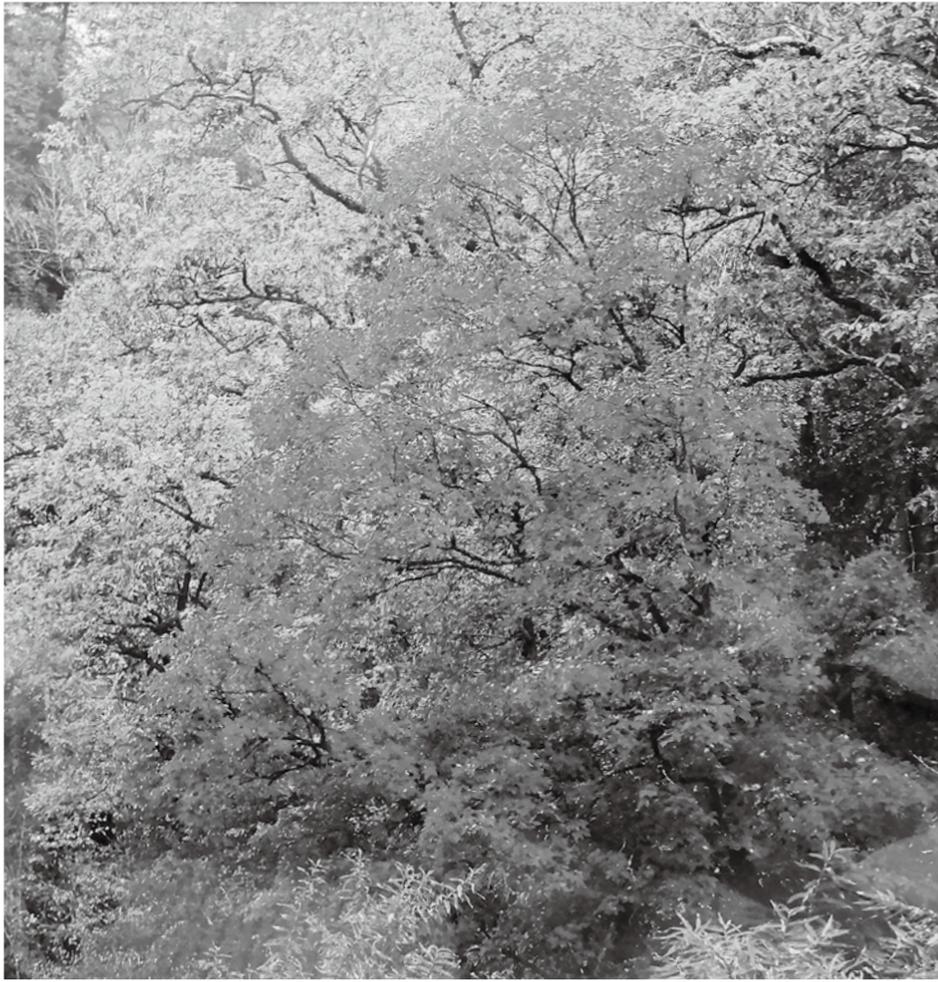
中には旦那さんに「お前は不器用なんだから、出来あがらない」と言われて不安で来たと言っていました。



完成!! 不器用なんてとんでもない!!!

「このほり飾り」です。一緒にいかがですか?

今回は「このほり飾り」です。一緒にいかがですか?



長野県 松本市
安曇野 乗鞍高原

秋の乗鞍高原

美浜区 高洲
小須田 淳
白簇史朗氏
(写真家)に師事



白簇さん(左)と

瑞穂のオアシス

奥山 怜子

私は大賀ハスのふるさとの会の会員です。

今から72年前、検見川(現在の東大グラウンド)から大賀博士の情熱と博士に賛同する人々の努力により、3粒のハスの種が発掘されました。翌年種は2000年余の眠りから覚めて大輪のピンクの花を咲かせました。大賀ハスと命名されて多くの人を魅了し、国内はもとより広く世界中に広まっています。

大賀ハスのふるさとの会では大賀ハス以外にも、色形、大きさの違う100種以上のハスを栽培しています。ハスの花のたった4日の命のために、私たちは1年をかけてお世話しているのです。

ピット(1種類のハスが植わっている)から生える

私は楽しみながら大賀ハスのふるさとの会の活動をしています。

十分にお世話すると倍以上にご褒美が頂けます。

圃場には桜や椿等様々な季節の花が咲き、珍しいトンボも飛び交い、鳥の姿も見られます。マンションの立ち並ぶ住宅地にある自然豊かなオアシスです。

私は楽しみながら大賀ハスのふるさとの会の活動をしています。

しおじ

一行程ずつお話しして進め、

同じテーブルで教え合ったりして完成し「主人に見せて自慢します」と素敵な笑顔で話してくれました。

また、完成したお雛様飾りを見せ合ったり、写真を撮ったりとみなさん賑やかで楽しい手作り教室でした。

つれづれなるまに



横には自治会の「ひまわりの会」が管理している花壇があります。きれいに手入れされていて見るのが楽しみです。

7、8月は猛暑なんてなんのそのと咲くサルズベリや家の壁一面に咲く小重花弁の木香薷など元気をもらいます。

におたよりを入れようとする、2階から「おーい」と手を振っている姿が、「おたより入れときますねえ」と言う「ご苦労様」と返ってきました。この家の門の横には立派なラベンダーの花が咲きます。とても良い香りです。人との出会いも花のある所も居心地よく感じます。

友の会だよりを配っていると、いろいろな出会いがあります。道端や民家の庭に咲く四季折々の花に出会いのが楽しみです。

検見川の東大グラウンド

ある時、会員さんのポスト

編集部 鹿又 雅子

友の会サークル活動			
アジアの歴史を学ぶ会	4/24(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	4/3・17(月)	9:00~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	4/4・25(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	4/21(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	4/10(月)	13:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	4/6(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	4/12(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	4/10・24(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	4/20(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	4/22(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	4/14・28(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	4/7・21(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
4月20日(木) 13時00分~
シアター友の会(友の会大会議室)

モロッコ

今月から
13時
開始時間
は

製作:アメリカ 1930年(昭5)
上映時間:92分
出演:マレーネ・ディートリヒ
ゲイリー・クーパー

友の会デー
(バザー)

4月17日(月)13時~14時
友の会前駐車場(雨天中止)