

**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

## 過去から学び 今へつなごう

大切な思いを引き継ぎ

千葉民医連事務局長  
石塚 俊彦

伏せなさい

奥山順三先生の  
手記より

中国黄河北部のある部落で、突然、八路军の砲撃を受けた。私のいたのは特殊部隊で情報収集を目的とした隊で、医療班がついてい

る。医療班があると中国の民衆も治療が受けられるので、スパイ活動は承知のうえで行動を黙認していたのであろう。こちらも武器らしい武器はもっていない

た。それがどうしたことか、あちら側の連絡が不十分だったのか、初めての激しい襲撃である。とびかう銃弾、ひっきりなしの迫撃砲。こちらはたちまち大混乱。私の1メートルとはなれていない右側にいた隊員は頭を吹っ飛ばされて即死。そのまた右側にいた中年の召集兵も右の脚、腕もぎとられ、顔半分もぐしゃぐしゃで瀕死の重傷。私は飛んで行った。かすかな声で「はる。はる」とひとこと、ふたこと言って息絶えた。多分細君の名前なのだろう。私はしばし唾然となり、激しい銃火も忘れてそこに突っ立っていた。「医官どの！あぶない！

その時より私の右の耳は難聴となり、右目も視力が落ちてしまっている。強烈な爆風のためだ。



奥山医院

終戦2年後、1947年4月に幕張の地に私たちの源流「奥山医院」が開院しました。中国に従軍し、戦争を体験した奥山先生は、多くの先達と同じように非戦の思いを強くされました。

奥山先生はその後、千葉で献身的な医療活動を行いました。その実践から「医療は経済的にも人種的にも差別されてはならない」「よい医療はよい政治でなければならぬ」と繰り返しおっしゃり、政治革新の先頭に立たれていました。民医連の結成は第二次世界大戦後の1953年ですが、その前史ともいわれるものが、戦前の無産者診療所です。

### 千葉民医連

1960年代、安保闘争の時期に、千葉大学でもインターン闘争がありました。その活動で生き方を定めた河野泉医師、高橋稔医師、坪内弘行医師、花井透医師など、千葉民医連では第一世代と呼ばれる医師が民医連の運動に参加しました。

憲法九条を持った日本は高度経済成長期をむかえ、この時期に私たちは地域のみなさんや諸団体と様々な活動をすすめました。「川鉄公害訴訟」いわゆる、あおぞら裁判では医療分野の中心的な役割をにやました。河野医師、坪内医師は知事選挙や市長選挙に立候補して、社会変革の先頭に立ちました。



民医連は綱領を実践するために存在しています。2010年に改定された現在の綱領は、「私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です」と規定しています。多くの課題を抱えながらも、非戦・人権にこだわり、無差別・平等の医療と福祉

実現のために、活動します。

### いのちくらしまもる

また日本国憲法を活動の中心にすえています。人は誰もが、生まれ育ち老いる中で、医療や介護、福祉を必要とします。憲法は、13条に一人ひとりが個人として尊重され幸福追求権を有すること、25条には国に「社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進」の義務を明記しています。社会保障は人権であり、自助に置き換えることも、国の責任を小さくすることもできません。

しかし自民・公明政権は、戦争準備のために軍事費を聖域化し、防衛費＝軍事費を5年で43兆円、GDP比2%にする一方で、自己責任論のもと、あらゆる世代のいのちとくらしに必要な社会保障費を抑制し続けています。現在は、防衛費・軍事費拡大、社会保障削減、憲法改定が一体化して進められようとしています。

### 思いを引き継ぎ

治安維持法で尊い命を絶たれた方々や、戦争被害をもとに日本国憲法が公布され、日本は経済的繁栄と平和を享受してきました。しかし現在の高齢者大綱には老人医療費3割が明記されており、「一部政党は現役世代の社会保険料負担引き下げ」のために「尊厳死の法制化」まで言い出して



Dr. 岡田のひとこと

### 第125話 縫い物

第1話からずっとたどってきたのですが、どうもこの話題には触れたことが無かったみたいです。とっても不思議。(今でもそうですが)岡田がまだ子どもだった頃、母親はとても縫い物が好きだったんです。刺繍も。自分たちの服も工業用ミシンを踏んで作ったりしていましたが、デパートや専門店から仕事をもらって、家で縫製の内職みたいなことをしていました。

外来で拝見した方が、縫製の仕事をしていたら、しゃつと聞いて、それをとて懐かしく思い出したのです。その母親から、針仕事の手ほどきを受けました。小学校の夏休みの工作課題は、だから、クロスステッチの

状態でした。いまだに鮮明に覚えています。高校生の時は、中学時代に使っていた帆布性の通学かばんを解体して、それを自転車のフロントバッグに改造しました。便利で頑丈にできました。

10年程前、自宅のミシンが壊れた時、思い切って工業用のミシンに買い換えました。これは能力高く、ジーンズもほとんど縫えちゃうんです。

だから、かぎ裂きができちゃった時も♡型の刺繍モードで補修しましたし、今使っている弁当袋も古くなったジーンズと鞆の皮から作成したものです。

もう、このはなしの落ち目は皆さんお分かりかと思いますが、だから、自分では外科医になったと思っています。

います。

また小学生から高校生までの自殺者数は高止まりし、年間出生数は70万人を割ろうとしています。これは第二次ベビーブームの200万人の3分の1です。

銃弾さえ飛び交っていませんが、日本は本当に生きづらい国になっているのではないのでしょうか。

### 鼓動

昨年10月に行われた衆議院選挙では自民・公明の与党に一定の審判が下された。しかし、いわゆる自民党派閥金問題で名前が出た議員の中に当選した議員もいた。これで終わらせたいけない▼自民党は「けじめ」として赤い羽根共同募金で知られる中央共同募金会に8億円を寄付してお茶を濁そうとしている。一方で税金が原資の政党助成金を30年累計で4564億円受け取っている▼物価高で庶民は以前の感覚では買物ができない。医療に目を向けると、健康保険の高額療養費を8月から値上げすると。医療・介護は制

度が複雑でわかりにくいが増えている。庶民に負担が重くのしかかる消費税も据え置かれたまま▼財務省発表の2023年度の国民負担率は46.8%。社会保障料と税金で約半分を取めている。一方で国民年金の平均受給額は月に6万円弱。ラジオで経済評論家が、「四捨五入すると国民負担率50%であり江戸時代であれば「五公五民」状態。一揆ですよ。」と言っていた▼今年は参議院選挙の年。合法的に一揆が起きます。SNSなどで選挙の訴え方は変わってきているが、キラワードに惑わされず庶民の方を向いた政治家を選ばないといけない。(S)

# 女性の更年期障害 について

研修医  
福田 琴音



女性は年齢とともに4つのライフステージ(思春期、性成熟期、更年期、老年期)を経験します。今回は更年期についてお話ししていきます。

## 更年期障害とは

まず更年期とは閉経の後5年間を併せた10年間を指します。日本人の平均閉経年齢は50歳と言われているので、大体45-55歳頃



## 更年期障害

10年間になります。更年期障害は、この更年期に起こる様々な症状の中で、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することによって日常生活に支障が出る状態のことです。

主な原因は加齢に伴う卵巣機能の低下ですが、更年期は子どもの独立や夫の定年など生活の変化が多い時期でもあり、このような社会的背景や、ストレス、個人の性格も関係すると言われています。

## 症状

更年期の症状は様々で、人によっても違います。よくある症状としてはホットフラッシュ(ほてり・のぼせ、発汗、動悸)、肩こり、冷え、疲れやすい、腰痛、イライラなどがあり、特に



ホットフラッシュは更年期障害に特徴的です。また女性ホルモンのエストロゲンは、脂質や骨の代謝にも関わるホルモンなので、閉経後は脂質異常症や骨粗鬆症に注意が必要です。さらに、エストロゲンは食欲を抑えたり内臓脂肪の代謝を促す作用もあるので、閉経後は肥満にも注意が必要です。

## 対策

まずはバランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠、自分なりのリフレクシユを取り入れてみましょう。漢方やホルモン治療で症状が軽くなることもあります。更年期障害は生活の質に大きく関わるので、辛い場合は我慢せず、ぜひ一度婦人科にご相談ください。



更年期障害の簡単な自己チェック法として簡略更年期指数(SMI)があります。インターネットなどですぐに出てくるので、受診を悩んでいる方は受診の参考にしてみてもいいかも知れません。



## 肩甲骨の体操

肩甲骨を動かして姿勢が悪くなるのを予防しましょう

### ●肩甲骨寄せ5回×2セット



①ひじを曲げて体を丸めます



②ひじを引いて胸を張り、肩甲骨を寄せます

### ●腕引き



①両手を斜め上に上げます



②しっかりとひじを引き、胸を張って肩甲骨を寄せます

### ●肩回し



①ひじで大きく円を描くように肩を後ろへ回します10回



②片方ずつ左右交互にやってみましょう左右各10回

☆ポイント☆  
肩甲骨を寄せるイメージで行いましょう

と から始まって  
い で終わる言葉を  
考えて下さい!



Word search grid with the characters 'と' and 'い' scattered throughout.

答えは1つじゃないのがおもしろい



答えは4つ



1月号の  
まちが絵さがし

(総) 2025年2月号  
友の会だより  
第515号  
発行  
2025年1月15日  
発行  
〒100-0001  
東京都千代田区千代田  
1-1-1  
友の会だより  
編集部

# 嬉しい! 楽しい! そばうち交流会



寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。千葉民医連医学生担当の宮島郁央です。

今回は、医学生・健生友の会のみなさんと「地域と医療のつながりを知る会」そば打ち交流会を開催しましたので紹介します。「医学生がそば打ち?」と思う方もきっといるでしょう。民医連の共同組織である健康友の会を知ってほしい、サークル活動に



「集まるって楽しいな」と肌で感じてもらいたいと思い、企画しました。

昨年12月27日幕張公民館にて、医学生4名、看護学生2名、高校生1名と友の会や医学生担当職員の計18名が集まりました。学生のみなさんは少し緊張した面持ちでも、「おはようございます!今日はよろしくね」という温かい歓迎を受けホッとしている様子でした。

早速、各グループに分かれてそば打ち開始。そば打ちサークルのみなさんが丁寧に教えてくださり、苦戦しつつも楽しそうに奮闘し



ていました。真っ白だった粉が少しずつそばの色になり、だんだんと一つにまとまっていき、それをそばの形に切ったときの達成感はとても大きかったようです。楽しそうな声が響いていました。

真剣にそば打ちに向きあっています  
会話ははずみ楽しい時間



一方、そば打ちの裏で友の会事務局のみなさんが、



できあがりのそばに感動しました!

じゃーん!  
おいしそうですね!



おにぎりやおかずなどを作ってくださいました。ずっといい香りが出ており、食事の時間が待ち遠しい。どいよいよ食事の時間。どのそばも短く切れることな

ごちそうさまでした♡



もちろん食事だけで終わりません。千葉健

く、そば打ちサークルのみなさんから、上手にできました!と太鼓判を押してもらいました。自分で打ったそばを、美味しく食べていました。おかげで能登お

では、能登支援の一環であることも聞きました。初対面でも一緒に一つのものを作る経験を通してつながったことで、自然と食事中も会話が弾んでいま

生病院の成り立ちや日頃の取り組み、コロナ禍や能登支援について友の会がどのように活動しているかも、お話いただきました。地域に支えられて民医連医療があることを学生に実感してもらえました。



短歌ゲームでは、どのグループも個性があり、発表されるたびに「おお」とみんなで拍手喝采。参加した学生にも一人ひとり最近の活動を話してもらいました。



食事しながらも会話がはずみました

自分で打ったそばは格別においしい!



ていたので、抱負を話してもらい、みんなでエールを送りました。会終了後も医学生同士で交流するなど、一日を通して大成功に幕を閉じました。

後日、学生のみなさんか

「友の会以外の活動も見学、体験したいです」「地域の方と交流できる機会がほとんどなかったので久しぶりにこういった活動に参加できて楽しかったです」などの感想が寄せられました。

大掃除 門松飾ろうぬくぬくと  
紅白を観て家でゆっくり

みんないる 元気あふれるとびまわる  
おいしい会食 困ったときは

たすけあう 地域の方と住みなれた  
健康づくり 明日に向かって



千葉市の「防災」について報告する 佐々木 ゆうき市議  
能登へ届け 幕張からエール 12月18日友の会大会議室

### 能登支援報告会

## 被災地支える声

# 続々と

古澤 祐子

2024年12月18日、76名の方が能登支援報告会に参加してくださいました。

この場をお借りして、たくさんのご協力ありがとうございました。

第一部の「能登支援昼食会」は、おでん・おにぎり・冬瓜の浅漬け・お汁粉のお食事でした。「おいしい」と笑顔があふれ、とても温かな場となりました。



「会」は、部屋を暗くして映画のように写真を見ながらお話をしました。写真が変わるたびに「あー」と悲観の声が、なぜこうも復興が進まないのか重く心に刺さります。

今もなお続く辛い生活は、お金の心配、家族の心配、先が見えない不安が人々の心を塞いでいます。塞がった心は、ますます前を向くことが困難となり、孤立が進み、なにかも諦めてしまいう状態になっています。「もう、国に見捨てられてい

### 「妙」さん

健生友の会に「天心の孫がいる」と耳にしたのはいつのことだったか？その時、国際政治学者の古志郎は故人。「妙さん」だと思った。

日本画展を観て、興味の広がりから手にした、「父岡倉天心 岡倉一雄」。復刻本。子の古志郎が書いた解説の中で、「私が越後（古志之国）で生まれた男の子

妹の妙は田端で出生、妙高山の妙をとったもの」。越後と言えは新潟、古志之国とは知らなかった。ナウマン象の野尻湖に近く日本百名山の妙高山。兄妹の古志郎と妙さん、天心の孫と知って半世紀が経つ。

戦後80年。本棚から「戦後60年記念誌」を見る。友の会平和部が編集発行した小冊子、目次に目を走らせる。今は亡き方、懐かしく思い出される方々。そして、あつと驚いた私の発



「なんだ」と何度もその言葉

を耳にしました。日本共産党・千葉市議会議員の佐々木ゆうきさんに参加していただき、千葉市での災害対策やトイレ事情、佐々木さん自身の能登支援報告もしていただきました。

### 鈴木 春夫

見！。妙さんがいたのだ。友の会はワープロ専用機の時代。70編の原稿は紙で届いた。妙さんの原稿も私が入力、平和部の校正でも気付かなかった。その後聞いた、「孫がいる」記憶がつながった発見だった。

「雛の頃」と題して「本郷の産院で次男を出産。三日目の三月三日の空襲、翌朝帰宅すると爆風で散った祖母と父母から贈られた二組の五段飾りの雛人形」家族の無事と雛を失った哀しみ「あれから六十年。私も九十一才になりました。こんな辛い傷を私に残した戦争は絶対にはずす」。妙さんの強い思いが伝わる。

ウクライナ、中東の戦争。軍事の予算が膨張一途の日本、今も変わらない「戦争は否」。核兵器禁止条約、日本被団協のノーベル平和賞受賞。「戦争は絶対にはずす」の運動が歴史を刻み力強く発展している。初めましてのあいさつと戦後80年の今を妙さんに伝えたい。

大きな災害はいつでもどこで起こるか分からない今、国が行う災害対策や被災地復興は最優先課題です。平和に反する戦争の準備、戦闘機やミサイル配備に税金を使うべきではない。災害大国日本、国民の命を守る対策に税金を使つて欲しいと、強く思います。

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

**ふれあい名画館**  
友の会9条の会  
2月20日(木) 13時  
会場：友の会大会議室 入場無料

**驟雨**  
監督：成瀬巳喜男  
出演：佐野周二 原節子 香川京子 小林桂樹 根岸明美

脚本：水木洋子 原作：岸田国士  
1956年 / 90分 / 東宝

**友の会デー (バザー)**  
3月5日(水) 13時~14時  
友の会大会議室

**つれづれなるままに**  
ラジオに  
はまっています

「天災は忘れた頃にやってくる」(寺田寅彦)を思い出しましたが、10月末に思いもかけずに足の剥離骨折及び肉離れで約7週間、安静治療に陥りました。

いつも通りに庭の剪定後の枝木を運んでいたのが、気にもしなかったのですが、持ち上げる際、足の付け根が「ギクッ」。多少の痛みだったので作業を継続。夜、足の痛みと内出血で「象の足」みたいに紫色に腫れあがり、以降、しばらく動けず、整形で治療する破目に。ほとんど何もできずに、寝ていたベッドで聴いていたのは青春時代の懐かしい深夜ラジオ番組。パソコンテレビとは変な組み合わせのもの、気がせず面白過ぎて、一人笑いをこらえていました。毎日が長く感じましたが、快復してからも聴き続け、楽しみが一つ増えました。

編集部 羽鳥和夫