

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

しっかりと届けてきました！ 水道料金値上げ反対署名

水道・下水道使用料値上げ

3月に投開票のあった、千葉県知事選挙と千葉市長選挙で争点になった「水道料金値上げ」の話は、みなさんの記憶に新しいと思います。その時、千葉県知事は2026年に水道料金20%値上げ、千葉市長は下水道料金を15%値上げの政策を出しました。

署名まだまだ集めます

友の会だよりに「水道・下水道使用料値上げの中止を求める署名」を同封したのは、5月号です。友の会に直接署名用紙を持ってきてくださる方や、まはり診療所前で署名活動もしました。



6月3日、千葉市役所にて
建設局へ署名を届けました

しっかりと署名を届けました

6月3日、千葉市役所に行き、さっそく署名を提出してきました。多くの団体が協力し、集まった署名の総数はネット署名を含め、7174筆になりました。



建設局長さんは…

署名を受け取った、建設局長の山口さんは言いました。「物価高騰で大変な中の値上げ、重々わかっておりますが、県が値上げするのと一緒に市も値上げすることは変えられません。たぶん各家庭1000円ほどの値上がりになると思いますが、少しでもご負担が少なくなるよう検討していきます。」

あれ？おかしいな？

目線が各家庭の水道代だけになっている。水道代は水を使うすべてにかかってきます。古澤言いたいことあると我慢ができないんです。「すみませーん、ちよつといいですか？」と言いたいことをぶつけました。

更なる物価高騰が襲う…

「私は病院で勤務していますが、いま病院経営はとんでも大変です。消費税や物価が上がった物のお金は患者さんの負担にはできないんです。全国の病院や介護事業所が大変なことになっていますよ。そこに水道代が値上げになれば、1000円の値上がりじゃすまないですよ。透析ではたくさんのお水を使うと聞きます。患者さんだってお風呂に入るんです。介護施設では、みなさん入浴を楽しみにしているんです。値上げしない方法を考えてください。期待しています。」

値上げしない方法を考えて

建設局長さんに、しっかりと目を見て伝えたので、少しは届いたかな？ 今後もしっかり届けていきます。安心して暮らせるまちづくりは、友の会の活動です。いま、経営が大変で倒産する病院や介護施設が多くなっています。千葉県でも介護保険料を払っているのに介護施設のない地域があります。そんな要因にもなる水道代の値上げは、きっぱり中止するべきです。

事務局長 古澤祐子



Dr. 岡田のひとり言



第130話 鉄ちゃん

私の父親は昭和一枚で、つい最近91歳になりました。同世代の患者さんを外来で拝見する機会も多く、ついつい自分の両親と重ねて見てしまいます。

当然私の父親も病気は持っていて療養中なので、見舞いに行く機会が増えました。東京なのでそんなに遠くはないのです。車でいいのですが、行き帰りの時間が読めないし、電車なら本も読めるので毎週のようにJRにお世話になっていきます。

そんな中での楽しみは、ちよつと賢沢して特急やグリーン車に乗ること。JRも経営努力していて、集客のためにNEXを時々四街道に停めるようになりました。中央線快速・特快は、総武線と同じE231系でオレンジ色の帯のグリーン車を導入。乗降客が多いので、入り口のドアは座席を削ってまで2枚開きにしてあります。NEX、早いし安いですよ。東京⇄四街道が33分で、チケットレス指定席特急券が660円。快速グリーンよりお得です。

そんなわけで、鉄ちゃんとしてJRの宣伝いたしました。幕張駅でやった青空健康チェックも楽しかったです。



署名提出に参加したみなさん
「値上げしないで!!」の声大きく

鼓動

先日美容院に行ったとき、「若いっていいですよね！私も20年若返り、人生やり直したい」という会話になった。「20年若返ってなにしたいんですか？」と私が聞くと、「えー！いっぱいありますよ、きっと」と具体的な話は出てこなかった。私は、20年も若返りたくもないし、人生をやり直したくない。楽しいこと以上に、大変なことが多いからだ。もし〇〇だったら…という話はよくあるが、どうだろう。やっぱり「お金」の話が結局ネックなんだと思う。米の値が2倍になり、電気料金や食品などの生活必需品も値上げラッシュ。私の給与だけでは家族は養えない。病気になるっても、なるべく我慢し、旅行や趣味などはほとんどできない。子どもを育てるにも、介護をするにも、全ては「金」の世の中だ。私は、大変な思いをしているところに、目を向けていない日本の政治にうんざりしている。どんな日本に、どんな政策に、どんな未来を築いていくかの一步は、選挙である。選挙の投票率は、年々減少。自分の未来、家族の未来、国民の未来を託せる政策をしっかりと見極め一票を投じて暮らせる日本になれば、20年人生をやり直してもいいかな…

(F)

脱水症状に気を付けて!!

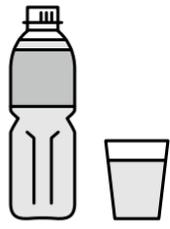
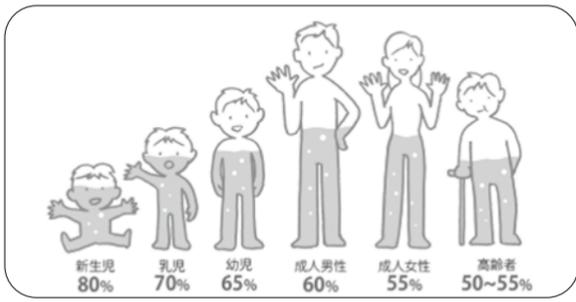
健生病院 看護師 小島 柁平

脱水とは

体内の水分量が不足している状態です。摂取より排出する水分が多い状態です。

体内の水分量は?

体内の水分量が不足している状態です。摂取より排出する水分が多い状態です。また不感蒸泄(皮膚や呼吸から)によって900ml程です。



どんなときに起こる?

- ・嘔吐
- ・下痢
- ・大量発汗(運動、発熱)
- ・利尿剤の使用(腎不全、心不全)

暑い夏場以外にも乾燥した冬場も注意です。特に高齢者は喉の渇きを感じにくいいため脱水になりやすくなります。(口渇中枢が正常に機能しない)

脱水のサイン

いつもより尿回数や量が少ない、尿が濃い、頭痛や吐き気、倦怠感、目眩、痙攣等の不調などがあります。



ツルゴール反応

皮膚を1cm程持ち上げ離す、元に戻るのに通常2秒以内。2秒以上かかると脱水の可能性があります。



脱水を起こしたときの症状

- ・喉の渇き
- ・発汗、尿量の低下
- ・皮膚の弾力性の低下(血圧を保つため細胞内から血流に流れるため)

重度になると

血圧の低下(ふらつき、失神) 錯乱や昏睡など

脱水を起こしてしまったら

電解質を摂れるスポーツドリンクやOS-1(スポーツドリンクのうすい物)OS-1がおいしく感じたら脱水のサイン。嘔吐があり飲めない、重度の場合、点滴が必要になるので受診が必要です。

よろこび

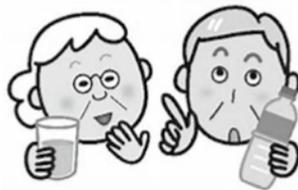
友の会へ

6月5日、花園中学校の4名が職場体験で健生病院にきました。



職場体験の中学生は、とても元気で可愛い!と、おりがみサークルのみなさん大絶賛でした。ちょうど中学生のお孫さんがいる方が多く、お話も弾み楽しい時間になりました。友の会では、病院に入院している方へサークルで作った折り紙のプレゼントを作っています。7月の七夕に向けて、パンダのおりがみを作りました。

こまめに水分補給



脱水を起こさないために

体重×35mlの水分摂取(60kgなら2100ml)カフェインが入っている飲み物(コーヒーやお茶)は、利尿作用があるので好ましくありません。塩分チャージ(塩タブレット)と一緒に、スポーツドリンクなど甘い飲み物をたくさん飲むのは高血糖を招くのでお勧めしません。食べ物にも水分は含まれているため1000ml程飲めていればOKです。

いずれも目安ですので、不安な方は、かかりつけの主治医に相談をおすすめします。



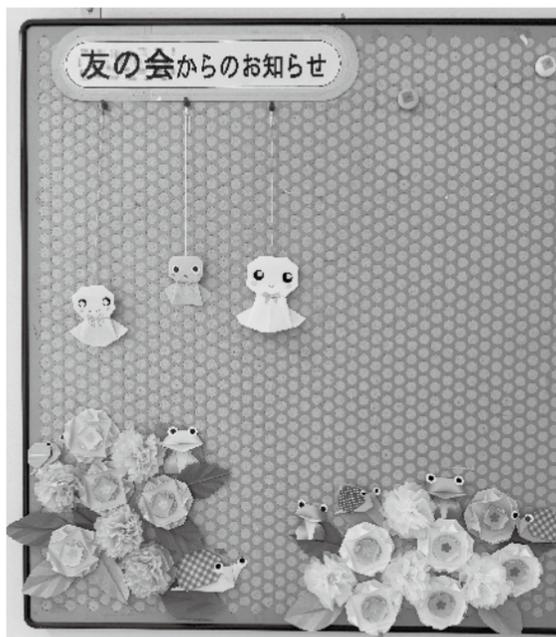
かわいい七夕かざりがたくさんできました

枇杷

花見川区・匿名希望さん

元気に なってね♡

最近、とても評判のいい「まくほり診療所の友の会コーナー」は、見ていただけましたか? 季節の色とりどりの花や、可愛い動物が壁面を飾っています。折り紙を使って作っていますが、センスの良さに写真を撮る方も多くみられています。これからの楽しみにしてください!



紫陽花の 生き生きとして 葉が光り
わが庭に 初夏の便りの トカゲくん
鼓打つ リズミカルな 歩みなり

習志野市 和田 馨

おたのしみ☆ クロスワードパズル

ご応募の方全員にちよっぴりプレゼント!



太い□に文字を入れてね



(ふるさわ作)

①	②		③	④	⑤	⑥
⑦	A		⑧			
⑨		B	⑩			
⑪			C			
			D	⑫		⑬
⑰		⑭	⑮		E	
⑰						

- 【タテのカギ】
- ① 鯛の切り身を豆腐や野菜などの具材と一緒に鍋で煮て、つけだれをつけて食べる料理。塩は、塩化○○○○が主な成分です。三和土(たたき)の原料にする土。花崗岩が風化してできたもの。
 - ② ○○○グラフィは、乳がんの早期発見のために行われる乳房専用のX線撮影検査です。最近○○○が溜まって、朝起きられません。
 - ③ 多人数が順ぐりに物事をする事。まわり番。人ごみに○○れる。波に○○れる小舟。荒波に○○れる。
 - ④ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑤ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑥ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑦ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑧ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑨ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑩ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑪ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑫ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑬ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑭ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑮ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!
 - ⑯ ○○○よ広司は、○○○やが違ふ!!

【ヨコのカギ】

- ① 天の川で織姫と彦星が年に一度会うという伝説にちなんだ、日本の夏祭り。
- ⑦ 名曲! 縦の○○はあなた、横の○○は私...
- ⑧ 一年を通じた期間。
- ⑨ 小さなことでも、積み重ねると大きなことになります。
- ⑪ 免疫の異常により、主に手足の関節に腫れや痛みを引き起こす自己免疫疾患です。
- ⑫ たけ○○。○○医者。○○へび。
- ⑭ 特に厳しく訓練すること。
- ⑯ 今話題の○○○○○○○○(略)。備蓄米、古古古米、「米を買ったことがありません...」

応募方法

友の会事務所まで、お葉書・FAX・メールにてお寄せ下さい。
〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3
FAX: 043-276-4828
メールアドレス: chiba.kensei.tomo@gmail.com



メ切は、
8月20日必着
おまちしてます

あつい夏がやってきた!
体調管理をして元気に
過ごしましょうネ!



ポイント
膝の裏は無理に伸ばす必要はありません。つま先を伸ばして行います。息を吐きながら15〜20秒間ストレッチします。ゆっくり息を吸いながらもとの姿勢に戻します。同様の運動を反対の足でも行いましょう。



② つま先に向かって手を伸ばし、身体を前に倒します。



① 左足を前に伸ばして、右足は左膝の下へ入れる。膝の上に手をのせておく。



膝を曲げるときには太ももの裏側にある筋肉を使います。ストレッチすることで膝や腰の痛みを緩和することができます。

床に座って
太もも裏側のストレッチ

左右15〜20秒×2回

映画「コルチャック先生」を観て戦後80年を考える

美浜区 渡辺 保雄

5月の「ふれあい名画館」で、映画「コルチャック先生」を観て、戦後80年について考えさせられました。

コルチャック先生は、友人の手助けで国外に脱出することもできましたが、子どもたちともに「死の道」にゆくことを選んだのでした。

この映画は、ナチス・ドイツの「ホロコースト」を厳しく「告発」したものでした。

主人公のコルチャック先生は、ポーランドに住むユダヤ人で、著名な医者、教育者、作家で、ユダヤ人の子どもたちの孤児院の院長をつとめていました。

1940年のナチス・ドイツのポーランド侵略により、孤児院の子どもたちは「ゲット」(特別区)に隔離され、さらに、ユダヤ人への迫害が強化されるなかで、トレブリンカ収容所に送られ「ガス室」で殺されました。



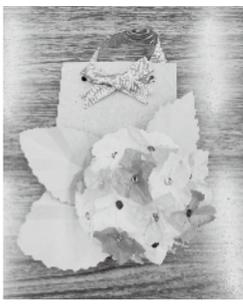
うか。戦争を体験した世代がどんどん少なくなる中で、戦争に反対し平和を求める力の「弱体化」が指摘されています。

そうであるならば、戦争を体験していない戦後世代の中に、戦争に反対し平和を求める力をどのように「養成」するかが、今後の重要課題となります。

今回の「コルチャック先生」の上映は、戦後80年を考えるための、時宜にかかった有意義な企画だったと思います。

上映会は5月15日、友の会大会議室。14名の方々が鑑賞されました。

手作り教室 立体あじさい



季節を感じる「手づくり教室」はとても好評です。初対面でも、席が隣になれば話が弾みます。ハサミやボンドを使って、作品ができてみると、

8月6日の体験

西田 賢二

以前、広島で被爆した叔父から手記をいただきました。そこには8月6日の体験が記されていました。

「午前8時15分、教室の窓際に着席していて、教授の着壇により起立した、まさにその時ピカッ!

強烈な光線で眼を射られ、周囲がオレンジや黄色でも見えない。変電所が猛烈なショートをしたように思い、窓の外を見ようとして、少々視力が回復した顔を窓に向けたら

今度は正に強烈な爆風、ガラスが木端微塵に吹き飛んで何がなんだかわからぬまま倒れこんでいた。額から眼に生ぬるいものが流れて来た、額にガラスの破片が刺さっていた」

学友が「オイひたいが赤いが大丈夫か」「うん、たいたしたことない」「この前学校の階段教室で出張講義にみえた理研の仁科博士が話されていた特殊爆弾の事を」「まさかと思うが、も



しそだったとすると大変だ。派生する放射能で動植物が徐々に死滅すると言っておられたな」

その後、叔父は祖父の安否確認に向かいました。途中「学生さん、水をください、水を?」「細かい泣き声のほうをみると、被爆した女性だった」

「あそこの工場の門を入って右に行くと、洗面所があるよ。急いで医務室に行きなさい」

「祖父を見とどけねばとただそれだけを念じながら、万一の放射能を出来る限り避けようと比治山の裏を迂回して歩き続けた」そして叔父は無事祖父母に会えたそうです。

しおじ

いとおしく「かわいい」と、みなさんおうちに飾っているようです。今回は「立体あじさい飾

被爆者の核兵器廃絶の思いは被団協に結集されました。この夏、被団協がノーベル平和賞を受賞してから最初の8月6日を迎えます。

淡いピンクの丸い半球のあじさいは、かたつむりがお似合いです。

これは、猫の気持ちを言

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	7/28(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	7/7(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	7/1(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	7/18(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	7/14(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	7/3(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	7/9(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	7/22(火)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	7/11・25(金)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	7/17(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	7/8(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
朗読の会(いっぽの会)	7/4・18(金)	14:00~	幕張公民館

ふれあい名画館
友の会9条の会
7月17日(水) 13時
会場: 友の会大会議室 入場無料
「男はつらいよ」第50作
お帰り寅さん
「男はつらいよ」50周年記念作品
渥美清 倍賞千恵子 前田吟
吉岡秀隆 後藤久美子
浅丘ルリ子 夏木マリ
2019年 / 116分 / 松竹

友の会デー (バザー)
8月6日(水) 13時~14時
友の会大会議室

つれづれなるままに



「拝啓、NNNのみなさま。まいにち、幸せに暮らしていただきます」と家に帰ると、旦那が言います。これは、猫の気持ちを言

葉にしているようで、最初何のことか、さっぱりわかりませんでした。

「NNN」というのは、「ネコネットワーク」の略だそうです。猫が家族になるのは、NNNから派遣されるんだそう。

「母さんの溺愛が底なしです」「爪をせっかく研いだのに、すぐ切られました」と、毎日猫の気持ちを吹き替えてくる旦那。ふつ、と毎日笑わせていただいています。

編集部 古澤 祐子