

千葉健生病院

健康友の会



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

原水禁 2025 世界大会 8/4 ~ 8/6

「広島は暑かったでしょう」

と、千葉に帰るとたくさんの方に声を掛けていただきました。

天気予報では、広島は千葉より2度低く暑さも苦でなく行ってきました。ずっと参加したかった世界大会の広島。多くを学び、ヒロシマを肌で感じ、私の熱量が高く暑さも感じにくい広島でした。

原子爆弾の爆心地に足を運び、空を見上げ資料館で見聞きしたことを思い返しました。爆心地周辺の表面温度は三千度〜四百度。これは鉄が溶ける温度の二倍に相当します。原爆がさく裂し、目もくらむ閃光とともに「小型の太陽」ともいえる灼熱の火

健康管理センター 似里敬之

原水爆禁止世界大会初日、テーマは「被爆体験の継承と未来」でした。被爆者の「継承」をどう受け止めたら良いか、参加した3日間、頭を巡っていました。

91歳にして一念発起し、自らの被爆体験を語る方のお話がありました。最初は「人前で緊張して声が震えた」ことも…。「生きていくのが申し訳なく、死ぬことばかり考えていました」病におびえみんなと死ねば良かったのに…。

あまねく、どの被爆体験をされた方からも聞かれる慟哭であ

球が都市を焼き尽くします。

参加した誰もが、言葉にならない感情を心に刻みます。

八月六日、世界大会の会場には二八〇〇人。オンライン参加は七五〇。外国から二二〇人。日本中、世界中の方と被爆八〇年を語り、平和への思いを共有したい…。(事務局長 古澤 祐子)



り、葛藤でした。自らの被爆体験を語ることを伏せてきた、語ること留めてきたのは、家族が、そして自分の子どもが差別を受けることの強い不安からであり、言われのない暴力を受けることでもありました。

「継承」とは簡単に述べますが…。語りたくない過去の体験は、年齢(よわい)を重ねた人間であれば一つや二つあるはず。では、それを「語れ」と言われたらどうでしょうか？被爆の実相を「継承」する、とは被爆者の語りたくない「慟哭」であり、また語ることで伴う痛み、辛さ、孤独とを「無きもの」にされているのでないか。

第133話

お茶の水

Dr. 岡田のひとり言



18歳の岡田は駿台東校舎に通っていましたし、大学でピアノを作った時には下倉楽器でチューバを買いました。しばらく小金井から千葉に通っていたので、お茶の水は中央線から総武線に乗り換えるなじみの駅です。が、そのころはこれほどまでに深いつながりを感じる土地になるとは思っていま

せん。本社という訳ではありませんが、全日本民医連の本部があるのです。

そのお茶の水で8月お盆前に理事長や専務などが詰められる

被爆80年。被爆者の存在しない世の中が直ぐそこまで迫っています。慟哭を胸に秘めたまま、亡くなられた方の無念さも「継承」してこそ、核なき世界が実現するのではないか。そんなことを思いました。

千葉健生病院リハ科 西川 莉奈

世界大会に参加して、戦後・被爆80年という節目の年に参加できたことはとても貴重な経験となりました。大会で被爆者の方々が語る体験談は、教科書やニュースでは絶対に伝わらない生々しい悲惨さを感じさせました。

会議があつて呼ばれました。その会議の招集が1カ月前。金曜日の13時開始というのです。やめてくれ〜って感じ。とつきの疾うに外来の予約は埋まっています。代診に出られる医師はいません。普段の外来は2時くらいまでかかります。

13時お茶の水だと幕張12時発です。会議の日の金曜日に受診して頂いた皆さん、いつも以上に早口で、いつも以上に超高速回転の外来にご協力いただき、本当に有難うございました。いつかはゆつくり診察室での会話ができればと思っております。

放射線の後遺症や差別の問題を知り原爆による苦しみは今も続いていることを実感しました。

また、医療従事者として、核兵器は命を奪うだけでなくその後の人生に大きな影響を与えるという視点を得ました。被爆によって生活の質が低下した人に対して、医療やリハビリで自分に支援する役割があるのだとわかりました。

最後に今回の活動に参加したことと普段関わることのない他職種先輩や同期と過ごすことができ、とても有意義な時間になりました。

30余年ぶりにこの夏休みに奈良へ行く機会がありそうなので、記憶の底に閉じ込めていた法隆寺への思いを呼び戻すことになった。法隆寺には謎が多く、心をときめかせながら読んだ「隠された十字架」を再び手に取ってみた。この本が書かれた当時は一万円札は聖徳太子であり、本当のことなどわからないことの方が多い飛鳥、奈良時代の関係図書も多

鼓動

30余年ぶりにこの夏休みに奈良へ行く機会がありそうなので、記憶の底に閉じ込めていた法隆寺への思いを呼び戻すことになった。法隆寺には謎が多く、心をときめかせながら読んだ「隠された十字架」を再び手に取ってみた。この本が書かれた当時は一万円札は聖徳太子であり、本当のことなどわからないことの方が多い飛鳥、奈良時代の関係図書も多

くちよつとしたブームであった。太子宇宙人説や本当は存在していなかったなどという説も出てきたり結局は謎が深まったばかりであったが、異常なまでに神格化されていた聖徳太子は人生初めての「推し」となった。▼ここまで聖人扱いされたのは、子の山背大兄皇子をはじめとする子孫全てを絶滅させたことに対する罪の意識からであり、法隆寺は聖徳太子の命で建立されたといわれているが、実はそういった太子の恨みを鎮めるための鎮魂のためのものであると筆者は言う。高徳であった太子の子であり、平和主義者であった山背大兄皇子を当時の権力争いの中で一族全滅させたのである。▼法隆寺で、未来をも行き来していたといわれた太子の御霊に会えるだろうか。見せかけの平和の世を見て儚んではないだろうか。戦国の世から大戦、戦後をどんな気持ちで見守ってきたのだろうか。

(A)

CT検査について 放射線科



はじめに

CTと言う名前は聞いた事があると思いますが、CTとは何でしょうか？

CTは、Computed (コンピューター) Tomography (断層撮影) の略です。

いろいろな方向からエックス線をあてて、体の断面の撮影をする検査です。頭のとっぺんから、つま先まで、全身を撮影できます。ただし、エックス線により被曝してしまうので、脳の病気を調べるなら頭部のみとか、肺の病気は胸部のみのように、診断に必要な範囲に絞って撮影をします。

被ばくの心配

胸部レントゲン1回と胸部CT1回を比べると約30倍程度被曝が増えます。ですが、今のCTは患者さんの体の大きさに合わせて必要最低限のエックス線

で撮影してくれます。とても賢いです。検査による被ばくの影響を過度に心配する必要はありませんが、胎児は放射線の影響を受けやすいため妊娠している方、妊娠している可能性のある方は、必ず医師に伝えてください。

CTは、3Dデータを収集します。画像解析用のコンピューターを使って血管や骨などの3D画像を作ったり、いろいろな方向から体の断面を見ることができ、体の中の様子を立体的に把握できます。

CTの撮影時間は、通常5〜10分程度、特殊なCT検査でも、20分程度で終わります。

CT検査の種類



次に、当院でのCT検査の種類を紹介します。

まず、通常は「単純CT」をします。脳出血、肺の病気、骨折などは単純CTでわかります。より詳しく調べるために造影剤を使用する「造影CT」があります。がんなどの腫瘍の性状や広がり、血管の病気がより詳しく分かります。造影剤は腕の静脈から注射します。造影剤は尿によって排泄されるので、水分を多めにとりましょう。まれに造影剤による副作用が出る

ことがあります。造影剤による副作用の経験がある方、重い甲状腺の病気がある方は、リスクが高いので造影剤の使用を避けます。

気管支喘息やアレルギーがある方などは、造影剤の使用に注意が必要なので、問診の際に伝えてください。

大腸CT

もう一つ特殊な検査として「大腸CT」を行っています。便潜血検査で陽性になった方などが対象です。肛門から炭酸ガスを注入し大腸を膨らませた状態でCT撮影をします。画像解析用のコンピューターを使って3D画像を作ったり、内視鏡で腸の中を見ているような画像を作り、がんやポリープを見つけるための検査です。大腸の中をきれいにするため、前日から食事制限や下剤の服用がありますが、撮影時間は10分程度で終わります。大腸内視鏡検査よりも比較的楽に検査を受けられます。ただし、6mm以上の腫瘍が疑われる場合は、大腸内視鏡検査が必要になります。

やういふ

皆さんがCT検査を受ける時は、体調が悪い時や、健診で要検査になり不安な状態の時だと思っています。優しく丁寧な検査を心がけていきます。質問などありましたらお尋ねください。では、CT室でお待ちしております。

五行詩（ごぎょうし）とは、五行で自由に書く詩である。短歌のように57577音の制約はなく、題名を付けて五行で書くという以外は規則がない。Wikipediaより

投稿ありがとうございます。
花見川区 山下 和美さん

5 cm 背が縮んだ
背骨の間隔が
短くなるとドクター
心だけは
ちぢまないぞ

おい（おい）にも
おいおい（追い追い）
慣れてきて
オイオイ！と自分に
発破をかける



足のストレッチ

下半身の柔軟性を向上
体を柔らかくすることで
ケガを予防しましょう。

ふくらはぎのストレッチ

- （ふくらはぎの血流を良くし、足首を柔らかくします）
- 片ヒザをピンと伸ばして足首をしっかりと手前に立てたま、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

- （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



灼熱の広島千葉市に夾竹桃

佐藤 弓子



千葉市の花木も
夾竹桃ですね。

夾竹桃（キョウチクトウ）人類史上初めてもたらされた一発の原子爆弾によって、焼野原となった広島は、「75年間は草木も生えない」と言われました。

被爆後いち早く咲いたキョウチクトウは、生き残った広島市民に復興への希望と勇気を与えてくれたもので、市の花にもなっています。

被爆地広島が、世界の恒久平和を祈念して、「平和の輪」を広げるために、平和記念公園内にあるキョウチクトウを挿し木して育てたものを配付しています。

広島市公式ホームページ引用

おそろいのハッピー なつまつり



千葉民医連事務局
宮島 郁央

8月18日に地域にある公民館で『なつまつり』を開催しました。「子どもと関わる機会がほしい」「子どもは地域にも支えられているから、地域活動も興味がある」という医学部奨学生



て企画しました。当日は医学生、薬学生、医療従事者を目指す高校生が8名集まり、みんなで法被を着て準備万端。近隣の幼稚園に事前にチラシを配ったこともあり、保護者と一緒に50人の子どもが遊びに来てくれました。輪投げやさかなつり、スタンプラリーなど9個の体験やゲームを企画。遊び方は学生同士で話し合い、子どもの目線に

なつて工夫を凝らしました。最後は景品が当たるくじ引きで盛り上がり、「もう一回やりたい!」「楽しい!」など嬉しい言葉が飛び交いました。「夏休みに出かけたけどどこもお金



がかかるから、地域でこういう機会があると助かります」という保護者の声もあり、医療従事者を目指す学生にとって地域住民の想いを知る機会になりました。参加した医学生からは「病院職員と地域住民の方々が交流

を持つ場をあまり見たことがなくイメージを持てなかったけど、地域に根差した病院のあり方を体感できて良かった」と嬉しい感想をもらいました。



友の会 拡大強化月間 10月~12月



元気もりもり
健康づくり

みなさん、こんにちは!
友の会の拡大強化月間は、いのち・暮らし、地域のつながりを大切に「つながりを広げよう」をスローガンにスタートしました。月間中は、笑って元気になる企画を充実していきますので、お楽しみにしてください。多くの方に友の会を知っていただきたく、フルパワーで駆け抜けますのでお見逃しなく!!

また、あなたと民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元気」をたくさんの方に手に取っていただきたいと思えます。全国の民医連職員が健康に関するお話をお届け!特に認知症予防や、病気別による料理レシピは好評です。月間中に声を掛けていただきますしたら、見本誌をプレゼント。購読でいわさきちひろハン ドタオルが届きます。ふるさわ



切り絵サークル

「にゃーお」 「たまやー」

稲毛区 小林 隆司

幕張町 大西 寿子



自宅から見た
幕張ビーチ花火フェスタ

美浜区 佐藤 弓子

歓声を あげつつ茅の輪 くぐる子等
さざ草や 故郷の花壇で 夢かたる



ひらがなを並び替えて
言葉を作りましょう

例) ばとこあい⇒あいことば

・じとう→○○○

・でよずきみら→○○○○○○

・しあまやら→○○○○○

・はやしつ→○○○○

ヒント) 京都に関するヨ

・かきじくん→○○○○○

・とよたうきわー→○○○○○○○

・まりぎつんお→○○○○○○○

・だのしてはあま→○○○○○○○○

健生病院

事務長 バトンタッチ

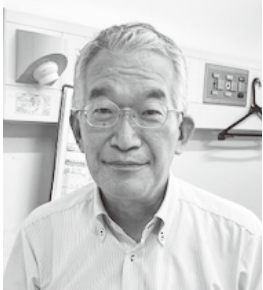
よろしく
お願いします



新事務長
清家 宏二さん

就任のご挨拶

日頃から様々な場面でご協力いただき感謝申し上げます。
2024年3月に船橋二和病院から異動となり、主に健診部門を担当しておりました。今回、大きな役割変更になります。
私たちが目指す、無差別・平等の医療・介護を実現するには、現実には極めて厳しく約7割の病院が赤字という厳しいデータもあります。
診療報酬、介護報酬の抜本的な改善がないと、当院だけでなく日本の医療が成り立たない状況です。
友の会の皆様ともより一層手を取り合ってこの事態を打開できればと思います。

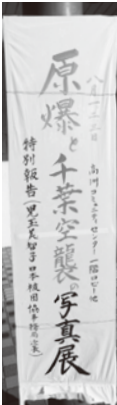


前事務長
児玉 克朗さん

千葉健生病院で事務長を務めさせていただいた児玉克朗です。
2025年8月をもちまして退職と相成りました。
健生のリニューアル時に10年間、今回は事務長として6年間お世話になりました。コロナ禍はありましたが、バスハイクや健康フェスタ等印象深く残っております。民医連歴は40年経過いたしました。
今後とも医療の充実、社会保障の拡充のため闘っていく所存です。
今後ともいろいろとお世話になることと思います。これまで以上にご指導の程よろしくお願いいたします。

原爆と千葉空襲
美浜区写真展 2025

8月 1日、2日、3日
高洲コミュニティセンター
親子連れ、… 600人来場。
健生友の会美浜、実行委参加。



田舎暮らしの現状②

— 今村 隆嗣 —

千倉に移住し、少しずつ地域に馴染み、知り合いが増えていく中で、ある日イノシシ捕獲作業が落ち着いて一服していると、
Tさんが、
「おめえ、畑はやんねんかあ？」と聞かれ、
「やりたいんですが、うちの庭では狭くて出来ません」
「んじゃあ、俺んちの畑貸すよ」、場所を聞いたら、
私の家から徒歩1分の所、田んぼ1枚分の広さで、最適な場所でした。
あまりの広さに、
「年間いくらですか？」
「金なんかいらねえお、そんな変わり、草刈りだけはしてくんねえと、おいねよ」といわれ、二つ返事をお願いしました。
「おめえ、畑はやんねんかあ？」と聞かれ、
「やりたいんですが、うちの庭では狭くて出来ません」
「んじゃあ、俺んちの畑貸すよ」、場所を聞いたら、
私の家から徒歩1分の所、田んぼ1枚分の広さで、最適な場所でした。
あまりの広さに、
「年間いくらですか？」
「金なんかいらねえお、そんな変わり、草刈りだけはしてくんねえと、おいねよ」といわれ、二つ返事をお願いしました。

しおじ

（続く）

つれづれなるまに

久々の入院



先日15年ぶりに入院生活を4週間送りました。
気管支喘息がある私は、以前は本当によく入院していました。
いつ入院になっても大丈夫なように旅行用のキャリーケースに入院セットを用意していまし

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	10/27(月)	10：00～	友の会2階
囲 碁	10/6・20(月)	9：30～	友の会2階
うたごえ（こまどり）	10/7(火)	13：30～	友の会大会議室
絵手紙	10/17(金)	13：00～	友の会大会議室
おりがみ（習志野）	10/13(月)	10：00～	津田沼サンロード研修室
おりがみ（友の会）	10/2(木)	13：30～	友の会大会議室
切り絵（きりえもん）	10/8(水)	13：00～	友の会大会議室
趣味の手芸	10/20(月)	13：30～	友の会大会議室
高齢者体操（ストレッチア）	10/10・24(金)	13：00～	友の会大会議室
そばうち	10/16(木)	9：30～	友の会大会議室
大正琴（琴の音）	10/14(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）	10/3・17(金)	14：00～	幕張公民館

ふれあい名画館

友の会9条の会
10月16日(木) 13時
会場：友の会大会議室 入場無料

父ありき

父親と息子という親子関係を深く、そして、繊細に描いた小津安二郎作品



1942年 94分 映画配給社

友の会デー
（バザー）

11月5日(水) 13時～14時
友の会大会議室

た。
それがいまは、自分で用意するのは肌着ぐらいで済むので楽になりました。
その分お金は多少かかりますが、パジャマ、タオル、洗面用具、コップまでセットされているんですよ。
今回の入院は蜂窩（ほうか）織炎（しきえん）といって菌が

爪の間からはいつてしまい左手が肘まで腫れてとても痛い思いをしました。
痛い時は、おとなしくしていただけるのですが、良くなるにつれて退屈で時間をつぶすのに苦労しました。
いくら便利になっても、入院はしたくないですね。
編集部 平野洋子