

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

岡田院長とおしゃべり会



みなさん、健生病院の院長、岡田先生と診察以外でおしゃべりしたことありますか？

10月30日開催のおしゃべり会は、岡田先生が担当医の方、診察未経験の方など、27名の参加がありました。

息を切らして登場

午前診療の最後の方が終わりを駆け付けてくださった岡田先生は、「みなさん、お待たせしてすみません」と息を切らして登場されました。

はじめに先生から、病院職員と友の会で頑張っている署名『地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持・存続への支援を求める請願署名』についてのお話がありました。

「高市さんが維新と組んだでしょう。『社会保障費4兆円削減』ねえ。何かっていったら、一見すると自己負担が軽くなる

ように聞こえるけど、実際には病院や施設の収入が減り、医療・介護の提供体制が弱まる可能性があるんですよ。とくに病床削減が進めば、患者さんが必要なときに入院できない事態も起こりますよ。怖いですよ。いま、病院の7割が赤字なんです。病院がなくならないように、なんとか頑張りたいんです。その財政的な保障をしてくださってという署名です。話が長くなって申し訳ありません。ぜひよろしくお願ひしたいと思っています。」

「9条プレート」お披露目

日本国憲法第9条

①日本国民は、正義と秩序を基調とする

国際平和を誠実に希求し、国権の

発動たる戦争と、武力による威嚇又は

武力の行使は、国際紛争を解決する

手段としては、永久にこれを放棄する。

②前項の目的を達するため、陸海空軍

その他の戦力は、これを保持しない。

国の交戦権は、これを認めない。



千葉健生病院・健生友の会・健生労働組合

第135話

こんなに混んでいるのに

そうなんです。こんなに混んでいるのに千葉健生病院、赤字なんです。

大勢の方に利用して頂いているのは、力強い友の会に支えられているからです。私たちの医療活動が地域の皆さんに求められている証だと職員には話しています。

でも、いま、日本全国の病院の7割は赤字経営。ビックリしませんか？その波の中で我々が千葉健生病院も悪戦苦闘の真っ最中。普段かかっている病院が地域から消えてしまわないように、他の医療機関とも手を結ん

Dr. 岡田の
ひとり言



で頑張っています。

そもそもは民主党政権時代に若干改善した診療報酬が、自公政権によって低いまま据え置かれているのが根本的原因。物価高も吸収できず、消費税は経営を圧迫し、満足な賃上げもできていません。政治を何とかしなければなりません。

署名を集めたり、対政府や国会議員に要請行動を行ったりしています。基金や寄付へのご協力もよろしくお願ひいたします。待ち時間は長いのですが、皆さん頑張つて千葉健生病院とまわりの診療所を一生懸命ご利用ください。



健生病院・健生友の会・健生病院労働組合で作った、9条プレートの除幕式を先生に行っていたきました。

この9条プレートは、病院前駐車場に設置しました。みなさんも、9条プレートを見るたびに、平和への思いを大切にして

医療をもっと身近に 『いつでも元気』誌の魅力

岡田先生は『いつでも元気』誌をしつかり購読されています。オススメと魅力を聞いてみました。

「まず380円という手ごろ

な価格で、健康の話だけでなく、地域活動や料理、生活の知恵など内容が盛りだくさん。特に『医者と言いつ分・患者の本音』というコーナーが好きで、思わず笑ってしまうこともあります。あと、全国各地の友の会の活動を見るのが好きです。」

さて、このあと岡田先生と爆笑のゲームコーナーの時間がありました。続きは、2面で♡

鼓動

古いアルバムの中
でも特別大切に
している一枚のモノクロ
写真。昭和二十一年
一月二日、家族八人、
自宅に写真師出張で

の撮影は空前絶後▼当時わが家は札幌ススキノ近く、高級住宅と大小種々の業種が混在する一画、鍛冶屋と住宅三軒長屋の真ん中で、各種機械製作修理、頼まれれば何でも引き受けるいわゆる町工場であった。両親と三男三女八人の大家族。すでに長兄と次姉は幼児期に、三女は小学五年に病死。遺骨はお寺に預けていた▼戦況の進捗と共に、灯火管制・隣組総出の防空壕掘り・防空演習・「火防線」設置等の日々。前後して父は千歳飛行場近く、当時は原野の土地を購入(軍用金集め)。さらに、詳細不明だが「上」からの要請を受け、新たにできた工場の工場長として現地赴任▼八月終戦。父は工場閉鎖処理を終えて帰って来た。幸い市内は戦火を免れたが、翌年五月、市史に残る大火で大きな被害が出た。死者はなかったが、遺骨を預けていたお寺も全焼▼昭和五十年、空港拡張で千歳の土地は買い上げに。臨時収入で霊園に墓用地を購入。当座は父自作の木々の墓標のみ、その後墓石を建てたが、遺骨無きままの墓参が続いた。今は両親と兄二人、義姉が眠る▼八十年前、家族写真出張撮影を思い立った父の真意を思う。

(Y)



岡田院長とおしゃべり会

つづき

なんでも聞いちやえ 質問コーナー

先生のお話は軽快で、つい笑い笑ってしまう場面も多くありました。会場内は温かい笑いに包まれ、岡田先生の人柄がにじむ時間となりました。

Q 先生のマイブームは？
A 読書と歴史博物館めぐり。学生時代は日本史、世界史は苦手でしたが、「政治経済」が得意で、全国一桁の成績だったそうです。

Q お昼ごはんは手作り弁当？
A そうなんです。手作り弁当派。前夜におかずを用意し、朝にご飯を詰めて彩りよく仕上げる

のがこだわり。フェイスブックに写真を投稿しているそうですよ。

四街道のイトーヨーカドーで50%OFFのサバをゲットしてお弁当用に調理したお話に庶民派の顔が覗き親近感で溢れました。ちなみに、半額は8時からだそうです(笑)

Q もし生まれ変わったら？
A 音楽家、プロの指揮者。学生時代に吹奏楽団を立ち上げ、チューバを担当していたそうです。「音が鳴った瞬間の一体感がたまらない」と、当時を懐かしく楽しそうに語る表情も印象的でした。

Q 心に残った患者さんは？
A 若い外科医時代に出会った膵臓がんの患者さんの話をされました。当時は病名告知が一般的ではなく、患者本人に真実を伝えることが難しい時代。しかし、その患者さんから「自分の命のことは、自分で知りたい」と言われ、先生は覚悟を決めて真実を伝えたそうです。

その後、在宅酸素療法を準備し、ご家族に見守られながら患者さんは自宅で穏やかに最期を迎えました。「本当のことを話してくれてよかった」とご家族に言われたその瞬間が、岡田先生にとって、医師としての『原点』になったといえます。

大盛り上がり！ 意思疎通ゲーム

お楽しみのゲームコーナーでは、お題に対し会場みなさんと岡田先生の答えがピッタリ合うかの意思疎通ゲームを行いました。これが、まさかの展開になり大爆笑の会場となりました。

Q 食欲の秋と言えば思い浮かぶ食べ物？

「これはみんなと一緒だと思うよ！まさか、誰とも合わないゼロなんて(笑)」とおっしゃる先生に、そのまさかが訪れました。先生の回答は「さんまの塩焼き」。会場はゼロ人でした。最も多かったのは『さつまいも・やきいも』でした。これにはみなさん大笑いでした。



Q 木になる食べ物と言えば？
「えーなんだろうなあ、あれしかないよ！」と自信ありげな先生、みなさんなんだと思いませんか？回答は「バナナ」。思わず会場から「えー！ー！」という声が沸き上がりました。みなさんの回答は「柿・みかん・

栗」が多く、「バナナはないよ」と、またまた大笑いで会場が盛り上がりました。

Q 昭和の名曲と言えば？

「まさか、3問ともゼロってないよね。」と、なんだか笑いが止まらない先生の回答は「年下の男の子」。「キャンディーズでしょ！」と自信ありげな先生でしたが、みなさんの予想どおりピッタリはゼロでした。

健生友の会オリジナル 偶然短歌ゲームで秋を感じる

大人数で行う短歌ゲームはどんな短歌ができるか楽しみます。短歌ゲームは、一人ひとりがお題に添って、5文字と7文字の言葉をそれぞれの紙に書きま

栗ごはん
フルーツの秋
食欲
今年の秋は
紅葉の秋

栗おこわ
気が付けば秋
秋深し
柿食べ過ぎて
大きくなるよ

赤とんぼ
てるやまもみじ
きれいだな
もの想う日や
甘い柿です

この短歌の出来栄に、「すごいなあ、秋を感じる短歌だね。栗ご飯って作るの大変なんですよ。私の役目なんです。」と、料理トークは続きました。

終わりに

医療・介護の現場を守ること、地域の「いのち」を守ることが、おしゃべり会では、温

かい先生の人柄に触れられ、新しい岡田先生の一面を見た方が多かったと思います。先生は、地域の方たちのことを考え、医療を支える職員のことにも考え、親しみやすい素顔も見せてくれました。

あつという間の時間でしたが、参加した方は「本当に楽しかった。」「岡田先生っておしゃべりおもしろいのね。」「また、企画して欲しい。お友達も連れてきたいわ。」と感想をいただきました。

先生とまた、おしゃべり会を開催するお約束をしましたので、その時はみなさんのお越しをお待ちしております。

お困りごとや、相談ごとがありましたら、友の会までご連絡ください。友の会から、先生や専門職へおつなぎいたします。

また、地域の方々の健康を守るためにも、「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続の支援を求める請願署名」へのご協力をよろしく願っています。

こちらの署名、なにがなんでも国に動いてもらおうと、全国の民医連、医療機関で取り組んでおります。12月末までに全国100万筆を目標にしています。

病院内や、まぐ診玄関前、友の会コーナーや友の会事務所で署名できますので、よろしくお願いたします。

事務局長 古澤祐子

能登地震 復興支援バザー

輪島朝市から直送！

12月23日(火)10:00～
まくはり診療所玄関前

お問い合わせ：千葉健生病院健康友の会



エコー検査受けていますか？

検査室より

はじめに

エコー検査は短時間かつ安全に体内の様子を観察できる、医療現場で欠かせない検査です。エコー検査の種類は多岐にわたりますが、当院では主に腹部、頸動脈、甲状腺、乳房、下肢、心臓の検査を行っています。今回は、当院で特に検査数の多い腹部エコー検査について、ご紹介します。

エコーとは？

まず、エコーとは何でしょうか。エコーは人の耳には聞こえない音波のことで、「超音波」とも言います。エコー検査は、このエコーを体に当てて臓器の形や大きさ、内部の様子を観察します。

体に悪い影響は？

エコー検査は音を使った検査なので、被爆の心配がなく繰り返し検査することができます。また妊娠中の方でも安心して受けていただける検査になります。

どこを見ているの？

- お腹の臓器を検査します。
- 上腹部
- 肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓・腹部大動脈・副腎
- 下腹部
- 膀胱・前立腺・卵巣・子宮

わかることは？

発見が可能なものとして代表的なものを上げると、

- 肝臓
- 肝臓癌・脂肪肝・肝炎・肝硬変・肝嚢胞

- 胆のう
- 胆のう癌・胆管がん・胆のうポリープ・胆石・胆のう炎
- 膵臓
- 急性／慢性膵炎・膵臓癌・膵嚢胞

- 腎臓
- 腎臓癌・腎炎・腎嚢胞・水腎症・腎結石
- 脾臓
- 脾腫



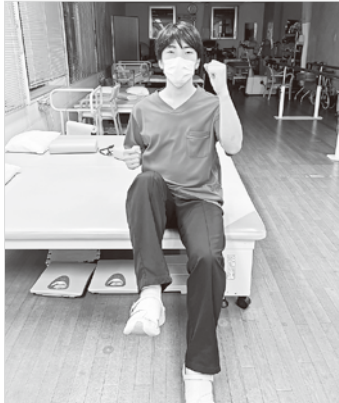
- 副腎
 - 副腎腫瘍
 - 腹部大動脈
 - 大動脈瘤
 - 膀胱
 - 膀胱癌
 - 前立腺
 - 前立腺肥大
 - 卵巣
 - 卵巣のう腫
 - 子宮
 - 子宮筋腫
- などがあります。これらの病気を見つけるだけでなく、治療の経過を観察したり、健康管理にも役立ちます。

●足の入れかえ(交互に10回)

1. 片足を伸ばしてかかとを床に着け、つま先を上げます
2. もう片方の足は曲げて、つま先を床に着け、かかとを上げます
3. 10数えながら、リズムミカルに左右交互に行います

●早足ぶみ(10秒間)

- ・イスに座り、できるだけ早く足ぶみをします
- ・転びそうな時に素早く足を動かすための運動にもなります



検査時間は？

多少変動はありますが、約20分で終わります。

検査をうける時に注意することはある？

- 検査前
- 食後は胆のうが観察できなくなる可能性があるため、食事を抜いていただく必要があります。
- また、膀胱やその周りの臓器に影響するため、できるだけ尿を我慢してためておいてください。
- 検査中
- 臓器をより観察しやすくするため、「息を吸って、止めて」と技師から声がかかる場合があります。

また体の向きを変えていただくことがあります。できる範囲でご協力お願いします。体に痛みがあったり不安がある方は、お気軽に申し出てください。

最後に

腹部エコー検査は安全に、多くの臓器を観察することができ参考にして、安心して臨んでいただければと思います。

全日本民医連学術運動交流集会 お久しぶりです！



10月10・11日に、東京ビックサイトで行われた「全日本民医連学術運動交流集会」に参加し多くのことを学びました。

全国の仲間が、日常の業務の気づきや工夫、研究や地域での取り組みなどを発表し共有しました。

会場では、昨年能登支援へ行った際にお世話になった、石川民医連の水上さんとお会いしてきました。(写真の左の方)

輪島診療所友の会の佐渡さんにもお会いしました。「昨年健生友の会からいただいた5万円は、高齢者訪問の際に配布する『熱中症対策の警戒キーホルダー』を買うのに役立ちました。」と感謝をみなさんにお伝えくださいとことづかりました。

輪島診療所の看護師さんは、「ま

まだまだ復興が進まない。もうみんな、能登のことを忘れてしまったのかと不安になる。」と言っていました。そんな切ない言葉を聞いて、私たち健生友の会はこれからも復興支援を続けていきます。とお約束し、輪島朝市の海産物を取り寄せる手はずを行いました。

友の会だより11月号に「能登支援バザー」注文書を同封しました。買い物支援になります。みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。友の会事務所では、いつでもお買い物ができるよう品物をそろえております。輪島朝市から取り寄せた「乾燥している海産物(乾物)」や、宮城県気仙沼から寄せた「煮魚」もあります。

復興支援に終わりがなく、忘れてはいけないことが常に心にあります。また、支援の機会があったらぜひ行きたいと思っています。その前に少しずつお金を貯めていく方が早いかな…と。

みなさんに現状をお伝えすること使命だと思っております。

健生友の会頑張ります！

〈思い出の1枚〉



東京大空襲で、お母さんが焼ける家から必死に持ち出した、一枚の写真。90年前に生まれたかわいい一人娘の写真は、お母さんにとってとても大切な宝物だったのでですね。ありがとうございます。



この美人だーれだ！63年前の成人式。友の会事務所の看板娘です。



ふれあい名画館、『十二人の怒れる男』1957年米国製作、白黒映画で、所謂、「法廷もの」です。

こうした裁判事件は今でも起る話です。自分に関係する話として視点を置くと、この密室劇

映画

舞台はアメリカの陪審員室

十二人の怒れる男を観て



曽根 進

により引き込まれます。

話の内容は、18歳の黒人少年が自宅で父親をナイフで刺し殺したとされる事件を扱っていますが、少年は犯行時刻には映画館にいたと無罪を主張しています。

仮に、少年が有罪となれば死刑で、運命の岐路にあります。そこで12人の陪審員は検察提示の目撃証言を基に検証に入ります。

この映画の主人公、建築家である陪審員一人のみが無罪を主張し他の11人の陪審員は有罪とした。

しかし、目撃証言の疑問点を指摘されると、陪審員一人一人が無罪主張に変化する話です。裁判所の薄暗い一室で、拘束協議が長いので、陪審員間のイラダチ、激情的会話、人間模様が描かれています。

結末は、全員が検察提案を覆し、無罪判決にします。

映画では陪審制度の長所、短所を描き、同時に、白人男性の陪審員構成もこの時代の選比方？（か？）

お楽しみがいっぱい

新春のつどい

2026年1月30日(金)

13:00から15:00

友の会大会議室



共に元気で

私の身の回りの人や、健康運動教室に来ていた人たちが、最近体調を崩すことが増えてきた。酷暑で弱る、病気や骨折など原因は様々だ。

気になるのは、回復した後だ。安静にしていると、年齢に係なく、1日で筋肉は2%減少するといわれている。筋肉は免疫力、体力維持など、重要な役割を果たしている。

また筋肉は骨や関節とともに、体を動かすためには絶対必要なものだ。それが失われると、体を動かすのがおっくうになる。それが楽になる。更に減少する。それをそのままにすると、病気が克服しても、将来寝たきりになりかねない。それを実感するようにになった。

こんなことで寝たきりなんかになって欲しくない。

古瀬 直子

確かに弱った体を動かすのは、大変なことだ。

しかし自分のことは自分でできる、やりたいことをできる生活をするためには必要なのだ。その気力を持つてほしい。

8月15日の「徹子の部屋」に96歳の森田富美子さんが出演された。長崎の被爆者で、91歳に初めてつらい体験をSNSで話されたのをきっかけに、本も出版された。タイトルは「わたくし96歳 戦争反対」。そして、100歳までも戦争反対を言い続けるためにジムに通っておられる。今の政治ではこれから先も、一人一人が大事にされるとは限らない。幸せではないかもしれない。でも元気なら、最後まで自分のやりたいことをできる。

私も、戦争反対を言い続け政治を少しでも良くして、みんなが長生きを喜べる、明るく生きられる社会を皆と作りたい。そのために体力をつけ元気でいたい。

つれづれなるままに



我が家のクリスマスは、毎年ちよつと特別です。というのも、次男の誕生日が12月24日。世間ではクリスマスイブですが、我が家では「誕生日会」です。

ケーキのプレートがケーキ屋

我が家のクリスマス

さんによつてはクリスマス仕様のみになりますと言われてしまったり。前もって予約してはなく、誕生日なのにメリークリスマスのプレートになつてしまった記憶もあります。

息子達も大きくなり、友達との予定などで忙しくなつてきて「クリスマスは出かけるよ」なんて言葉が聞こえるように。少

し寂しさもありますが、成長の証です。家族で過ごす時間のカタチが変わつても「特別な2日間」です。今年も暖かい時間を大切に過ごしたいと思います。

今年も一年ありがとうございました。皆様にとって穏やかで笑顔があふれる新年となりますように。

編集部 山内菜穂

| 友の会サークル活動 | | | |
|---------------|-------------|--------|-------------|
| アジアの歴史を学ぶ会 | 12/22(月) | 10：00～ | 友の会2階 |
| 囲 碁 | 12/1・15(月) | 9：30～ | 友の会大会議室 |
| うたごえ（こまどり） | 12/2(火) | 13：30～ | 友の会大会議室 |
| 絵手紙 | 12/8(月) | 13：00～ | 友の会大会議室 |
| おりがみ（習志野） | 12/8(月) | 10：00～ | 津田沼サンロード研修室 |
| おりがみ（友の会） | 12/4(木) | 13：30～ | 友の会大会議室 |
| 切り絵（きりえもん） | 12/10(水) | 13：00～ | 友の会大会議室 |
| 趣味の手芸 | 12/15(月) | 13：30～ | 友の会大会議室 |
| 高齢者体操（ストレッチア） | 12/12・26(金) | 13：00～ | 友の会大会議室 |
| そばうち | 12/18(木) | 9：30～ | 友の会大会議室 |
| 大正琴（琴の音） | 12/9(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） | 12/5・26(金) | 14：00～ | 幕張公民館 |

ふれあい名画館

友の会9条の会

12月18日(水) 13時

会場：友の会大会議室 入場無料

青春の夢いまいづこ

小津安二郎描くカレッジ・コメディ。ペーカリーの看板娘（田中絹代）をめぐって友情は揺れる…

出演： 江川宇礼雄・笠智衆 他

1932年(昭7) 92分 松竹 白黒

友の会デー

(バザー)

2026年

2月4日(水) 13時～14時

1月はお休み