



友の会だより

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3
TEL043-276-4817 FAX043-276-4828
mail 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。



健生友の会
Instagram



発行：千葉健生病院健康友の会



DM会40周年お疲れさま会

DM会ありがとう

DMとは糖尿病の英語の名の略であり、そのまんまの名前を会員さんたちがつけ、発足してから四十年が経ちました。その歴史は私が医師になって五年目か

DM会の四十年に思う



DM会40周年お疲れさま会

千葉健生病院DM会解散によせて

DM会指導医 守月るみ子

この四十年で糖尿病診療は目覚ましく進歩し、初期からきちんと治療を受け続けた方の寿命は、もはや普通の人と変わらな

その歴史であり、子どもたちの成長の歴史でもありました。この四十年で糖尿病診療は目覚ましく進歩し、初期からきちんと治療を受け続けた方の寿命は、もはや普通の人と変わらな

糖尿病と診断され、不安の多い病気だと気が落ち込むことよりも、DM会があつてよかつたと思うことが多くありました。守月先生をはじめ、みなさんのお力添えで、元気にここまで来ることができました。千葉健生病院のDM会はこれだけ解散となりましたが、心の中にも残っています。私がDM会に参加したのは、二十年前になります。この二十一年間で多くの方と出会い、仲間にも恵まれ、生涯の友となりました。DM会が解散となることは寂しいですが、心のなかには大切な宝物です。ありがとうございます。

能登支援に行つてきました!



輪島診療所健康友の会に、みなさんからいただいた能登支援金3万5千円をお渡ししました。輪島の会員訪問に、熱中症対策グッズとして利用され大変喜ばれています。能登報告会は、7月に行います。



共に生きるものとして歩んできた年月です。旅行にお供し、一緒においしい食事を頂き、温泉に入る。楽しい思い出を皆さんと分かち合ってきたことを本当にうれしく思います。DM会が解散しますが、これからも糖尿病のある人生がさらに実り多いものになるよう、私も、スタッフ一同と共に努力していきたいと思っております。長い間、DM会を支えてきて下さった方々に感謝申し上げます。

友の会あらかると

5月3日、有明防災公園で行われた憲法集会に行ってきました。人、ひと、人の人だらけ。集まった人数は、5万人。みなさんと一緒に、平和への思いを掲げていました。



「憲法」と「平和」について真剣に向き合う大切な日となりました。(ふるさわ)

ふれあいおしゃべり会 毎月第一金曜日、10時30分から12時ごろまで開催しています。誰でも参加OK、参加費無料です。おやつを食べたり、ゲームをしたり、ウクレレに合わせて歌をうたったりと、内容は参加してのお楽しみです。みなさんのご参加お待ちしております。



おめでとう

第142話 TJD



Dr. 岡田のひとり言

ん、どこかで聞いたかもとか、知ってる知ってるとかいう方も多いのではないのでしょうか。TDLともTDKとも似ているけど、ぜんぜん違うんです。つい先日、NHKの「あしたが変わるトリセツショー」で取り上げられていたので、それで学んですでに実践されている方もいらっしゃるのでは? TJDとは、「The Japan Diet」なんです。だって感じですよ。私も聞いた時には力が抜けました。たが、れっきとした日本動脈硬化学会が推奨している動脈硬化予防のための食事戦略。日本型の食事スタイルです。青魚、大豆食品、野菜、海藻、雑穀に緑茶。あうもう薬飲んでるっていう方もチャレンジしてみてください。薬減らしたり止めたりできるかも。最近拝見した若い女性もなかなか下がらなかつたLDLが洋菓子を和菓子にしたらだけで正常になったとニコニコでした。

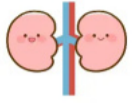
鼓動

窓外の桜 早めの開花 宣言の後、雨が長く持ちこたえられなかった一方、ぼんやりと敷地内では大規模な樹木剪定伐採作業が行われた。大きく枝を伸ばしていた桜や5階近くまで伸びていた常緑樹……。空は明るくなったが、築五十年近い当集合住宅で、及ばずながら花ボラ会を続けて来た身としてはいささか寂しくもある▼このところ各地から桜に限らず大木倒壊のニュースが相次いでいる。原因は病虫害、地盤崩壊、風水害などそれぞれだが、樹木も生きもの、高齢化も進む▼地図に「袖ヶ浦」の名が残る東京湾奥一帯。かつての広大な干潟が埋め立てられて新しい街が造られた。埋立地ならではの特質の第一は平坦で緑地や公園の多いこと。小中高、家庭の広いこと。筆者には第二の、子・孫たちにとっては、兎も追わず小鮒を釣らずとも間違いなく「ふるさと」だ▼高齢化は樹木だけでなく公共施設にも及ぶ。人口減による学校の統廃合、財政難や経年劣化による文化施設の休廃止などが進む。そんな中で、高層住宅が立ち並ぶ幕張ニュータウンの若葉小学校4月開校は喜ばしい話題といえるべきか。市民病院の開設も間近い▼ただ、遠目には絵になるタワマン群も、足元を通りつっ見上げる時は、ふと2001年、ニューヨーク貿易センタービル崩壊のあの場面が頭をよぎる。まさかとは思いつつも……。 (Y)

尿管結石 激痛と予防

船橋二和病院初期研修医

綿貫友哉



尿管結石とは

突然の背中や脇腹の激しい痛み、血尿や冷や汗、吐き気を伴い、腎臓でできた小さな「石」が尿の通り道に詰まる疾患です。生涯で男性の約15%、女性の約7%が経験するとされ、食生活の欧米化により増加しており、実はとても身近にある疾患です。

治療はまず

痛みをとること

治療はまず、点滴や鎮痛薬を使用し、痛みを抑え、自然排尿を待つのが一般的です。しかし、石が大きくなると、衝撃波で砕くことや、内視鏡で取り出すことが必要な場合もあります。

生活の中での予防法

水分をしっかりと摂ることも

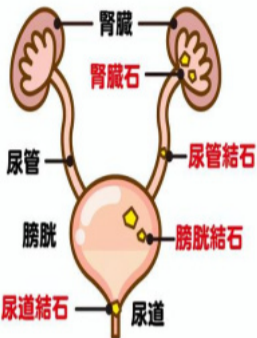
- ① 水分をしっかりと摂る (食事分も含めて1日2Lぐらい)
- ② 肥満の防止
- ③ シュウ酸の多く含む食物(ほうれん草など)を食べ過ぎない



高齢者が気を付けたいこと

高齢の方では、腎機能が低下、心不全などで水分制限が必要な場合もあります。そのため、主治医と相談しつつ、ご自身に合った水分量を守ることが大切です。また、結石が病状を悪化させ、腎盂腎炎や腎機能低下を起こす危険もあります。痛みのほか、尿が濁る・発熱があるときなどは早めに受診してください。

最後に、興味深い研究があったのでご紹介いたします。



シエットコースターで石が出る?

最後に、興味深い研究があったのでご紹介いたします。アメリカの泌尿器科医が「ドイツニーラントのビッグサンダーマウンテンで石が出た」という患者の声をヒントに実験。腎臓模型に結石を入れて乗車したところ、先頭席で排石率は12%ほどだったのに対し、最後尾でなんと64%も排石されたとのこと。もちろん、正式な治療法ではなく、まだまだ、根拠に乏しい研究ですが、面白い実験です。皆さんも、ジェットコースターに乗った後に石が出たなんてことがあるかもしれません。

病院栄養科より



つなかり
ひろびろ
今日の「つれづれなるままに」のロケスポット。
優しい毛色と、つらつらとしたみがキョートです。



五月五日は子どもの日の行事食

子ども達がスクスク育つようお願いを込めて、節ご飯を炊きました。行事食の時は、衛生管理に気をつけて、お刺身も登場します。患者さんに喜ばれる人気メニューです。
可愛い金太郎は、友の会習志野折紙紙サークルの方が折ってくださいました。抹茶羊羹もあいまって、爽やかで春らしいお膳となりました。



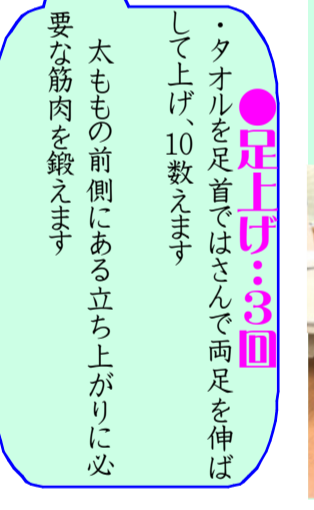
タオルで足を鍛えましょう

●タオルはさみ 3回
・適度な厚さにたたんだタオルをしっかりと力を入れて両ヒザではさみ、10数えます
・息を止めないように注意しましょう
太ももの内側を鍛えます
膝痛や尿失禁予防になります。



●タオル蹴り 各5回x2セット

・タオルを足の裏にかけ、タオルを蹴るように力を入れます
足全体だけでなく、タオルを持つ手も鍛えられます。痛みが出ないよう足の力を加減しましょう



●足上げ:3回

・タオルを足首ではさんで両足を伸ばして上げ、10数えます
太ももの前側にある立ち上がりが必要な筋肉を鍛えます

こおじ

非核政策を象徴するニュージーランドの旅

鹿又 雅子



今年2月、国際ジャーナリスト伊藤千尋さんと一緒に8日間の旅に参加しました。

伊藤さんを中心に地元の平和活動団体の人々と交流しました。そこでニュージーランドが世界初の非核国家を宣言する事となるきっかけを作った女性に会いました。彼女は23歳の時、広島市の被爆をテーマとしたオーケストラ曲を聴き「被爆者について知りたい」と思い、社会や学校に広げていきました。そして世界初の非核国家になりました。もちろん原発ゼロです。もう一人の女性「平和財団」で活動をしています。広島・長崎に原爆が落とされた8月に、5歳から18歳までの子どもに平和教育をしています。昨年は1万5千人の子どもが参加しています。もう50年続いているそうです。素敵です。素敵な人々に出会えました。



子どもが参加しています。もう50年続いているそうです。素敵です。素敵な人々に出会えました。



した。首都ウエリントン市内の植物園には日本から贈られた「広島・長崎の火」があります。それは両国の平和運動の協力で造られた「平和の火の庭」の灯籠にももされています。ニュージーランドがこんなに日本と深く関わりがあったなんて驚きでした。市民運動の大切さを学びました。
そして今、政府は殺傷能力のある武器を輸出することを決めました。日本の平和憲法を守ろうと各地で若者が多く参加しています。5月3日、ニュージーランド在住日本人が「憲法守って」と連帯スタンディングを行いました。平和国家を貫けますように。
ちなみにニュージーランドは、人口533万人、羊が2500万頭です。なんと、羊が人口の5倍です。羊が可愛かったです。

つれづれなるまに...



うちのアイドル

1月半ばに迎えたばかりの子犬がすっかり家族のアイドルです。無邪気に走り回っては、疲れる

とおなか丸出しでコテンと眠ります。さらに、人にびったりくっついて寝るのが大好きで、その温もりに毎日癒されています。
小さな体からあふれる安心しきつた寝息が、家の空気まで柔らかくし、気づけば家族の真ん中にもいて、ほのぼのとした幸せを運んでくれています。
こんなに親ばかになるとは自分でも思っていませんでした。失礼しました。

病院職員 山内 菜穂