

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

平和ミニコンサート&戦争体験を聞くつどい

「第29回平和ミニコンサート&戦争体験を聞くつどい」は12月2日、幕張公民館で開催されました。



広島原爆証言
被爆地1.5kmの惨状を語る
重田忠治さん

素晴らしいコンサート
悲惨な被爆体験を聞き
平和を守る必要を痛感
先日、かねて楽しみにしていたこの催し物に参加させていただきました。
期待にそぐわずころ豊かに、また平和の大切さをかみしめるひと時を過ごすことができ感謝の気持ちでいっぱいです。

第一部コンサートは、例年のごとく素晴らしい歌唱力を発揮する方々、増野一郎さん（バリトン）、長谷川よし美・布村路易子さん（ソプラノ）、柳澤光彦さん（ピアノ伴奏）の方々が出席ください、日頃からみなさん親しんでいる文部省唱歌や童謡などを独奏・合唱していただき、最後にはクリスマスが近づいているので、皆でクリスマスソングのメドレーを出席者全員で合唱し楽しい時間を過ごしました。

重田さんは69歳で退職し被爆者団体に入り、体験記をまとめ戦後75年「原爆の恐怖、風化させぬ」として、千葉県庁で初めて被爆体験を証言し（2022.8.7毎日新聞）その後、各地でこのような講演を行い、被爆体験の恐ろしさを訴えています。今そこのような体験記の講演の必要性が叫ばれている時がないと感じます。

講演でも市内の爆心地からの地図が示され具体的な説明はわかり易く原爆の悲惨さを改めて感じ平和の必要性を痛感、また大切さを感じた貴重な体験記ありがとうございました。
美浜区 島田武明



署名の力！ たぐさんの思い

千葉市子ども医療費、薬局窓口負担検討へ

2022年12月の千葉市議会代表質問の中で、市は県内唯一の子ども医療費薬局窓口負担について見直しすることを表明しました。

神谷市長は薬局窓口負担について、「制度の安定的運営とともに専科教員の充実や児童相談所の体制強化を図ることができた」と正当化しつつ、制度の全体額が減少していることや子育て家庭への支援充実を図る観点から、「来年度予算編成の中で検討していく」と述べました。

会議の代表質問では日本共産党、自民党、公明党、立憲民主党なども薬局窓口負担の改善を求めました。



子ども医療費薬局窓口負担廃止の署名をみなさんと共に集めたことはまだ記憶に新しいと思います。12月に提出した署名1261筆のうち、健生友の会で集まった署名の数は468筆でした。たぐさんの方たちの思いが、千葉市に届いたと感じました。
古澤祐子



Dr. 岡田のひとり言

第104話 働き方改革

12月29日から年明けの3日まで病院は「一応」休診です。でも、病棟は稼働していますし、日中の救急外来は開けていますから職員体制は当然取らなければなりません。そのため29日の今日は私が24時間勤務。また、31日は千葉市の1次救急2次救急の当番病院ですから体制を厚くします。

かつて私が外科医だったころは千葉健生病院の救急車受け入れ実績は千葉市のトップだったのですが、直も病棟・外来の2名体制でした。一人8回前後の当直はあたり前田のクラッカー（知っている人は年がばれます）で、10回泊まる

今ではもうそんなことは信じられない世界ですが、2024年4月から医師の働き方改革が実施されます。年間の時間外労働は960時間（月80時間）まで、しっかりとインターバルを取ったり、連続勤務を制限することが求められます。昔みたいな働き方は法律違反になってしまします。ただし、私は理事長で管理監督者なので残業規制の実は対象外。働き方改革になるかも。

千葉健生病院 健康友の会
会員NO.

家族会員の方はPC登録をしています。変更がある場合は、お知らせください。

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3
☎043-276-4817 FAX043-276-4828



2023年1月より
友の会会員証が
新しくカードサイズになりました。
ご変更ご希望の方は
お声かけ下さい

鼓動

年末に政府は、今後10年程度の外交・防衛政策の「国家安全保障戦略」など安保3文書を閣議決定。岸田首相が見し、戦後完全保障政策を大転換、反撃能力の保有を明記。防衛費や関係費を合わせ2027年度に現在の国内総生産（GDP）の2%とし、防衛体制強化を打ち出した。確かに、日本をとりまく北朝鮮、中国そしてロシアのウクライナ侵略など、国際情勢の脅威により抑止効果を高める必要はあると思う。しかし、敵基地攻撃が可能になると日本国憲法に則った自衛隊の専守防衛の保証はなくなる。▼日本の防衛指針に、与党だけで1週間程度で決定するのは、民主主義国家とはいえない。先に国民に提示すべきで本末転倒である。首相の言う「国民の声」は聞いていない。戦争は平和を破壊し人類に悲惨な状況を生み出す。対米従属、兵器調達などの軍事協力は戦争への危険な道を突き進んでしまふ。何より大事なことは、他国を排除するのではなく、平和のための外交に力を注ぎ、協力関係を構築するのが最重要。▼コロナ禍での自粛、物価高、年金減額など生活苦の中、防衛費増が追い打ちをかける。人殺しの兵器を買うくらいなら国民生活に直結する暮らしや福祉などに税金を使うべきである。

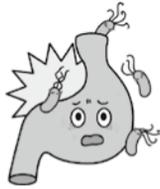
（H）

ピロリ菌の保険診療について

こんにちは、
研修医2年目の
田中真と
申します。
今回は、ピロリ
菌についてお
話します。



この記事を読んでいる皆さんは胃カメラを受けたことがありますか？50歳を超えているけど、今まで一度も胃カメラを受けてない方は要注意です。40歳頃から胃癌のリスクが上昇するので、そろそろ一度は受けた方がいいと思いますよ。



ピロリ菌の感染

さて、皆さんが胃カメラを受ける理由は「胃癌を見つけたいから」が多いと思います。我が国では、長らく胃癌が死亡原因の第一位を占めていました。大変怖い病気です。この胃癌ですが、最近の研究によりピロリ菌の感染が胃癌発症の原因の大半であることがわかってきました。感染症が癌の原因になるなんて驚きですね。

胃がんの原因

ピロリ菌未感染の場合には胃癌になる確率が極めて低いので、もう二度と胃カメラを受けなくていいなんて意見があるほどです。(これについては様々な考えがあり、実際には数年間隔の胃カメラを勧めることが多いです。)

ピロリ菌は幼少期に井戸水を飲むことで胃に感染することが多いです。胃酸の中で大半の菌は死滅するのですが、ピロリ菌は胃の中にある尿素からアンモニアを作り、胃酸を中和することで自分の身を守っています。この中和の際に胃炎を起し、これが胃癌の原因になります。ピロリなんて可愛い名前ですが、大変凶悪な細菌なのです。



確定診断をしましょう

ピロリ菌に感染しているかは胃カメラをすればある程度分かります。感染が疑われた場合は血液検査などを行い、確定診断をします。ピロリ菌に感染していた場合は、一週間程度の薬剤治療を行い、除菌をすることで胃癌のリスクを大きく減らすことが可能です。



この除菌治療ですが、2013年に保険診療として認められました。もしピロリ菌感染者だけ除菌治療を受けていない方がいたら、是非受けてみてください。ただし、保険で治療するには胃カメラとピロリ菌確定検査をすることが必須条件となります。

近年ではピロリ菌に対する治療の確立により胃癌の発生数は減少しつつあります。このまま胃癌を撲滅したいところですね。

旧千葉健生病院の建物についてご報告

事務理事 鎌田 美保



千葉県勤労者医療協会は幕張4丁目の旧千葉健生病院の建物と土地を、昨年3月に売却しました。建物は、昨年9月から解体工事が始まり、いよいよ姿が見えなくなりました。今後はマンションになるそうです。

この建物は、1976年に地域住民の方々からの期

私が思いだすことは、1

階は大雨になると入口から水が入ってきてしまうため、職員による土嚢積み恒例。待合室トイレ辺りからの水漏れに、必死に対応する事務長に向かって「温泉でましたか？」と声をかける看護師。2階は内科小児科病棟の他に検査室・薬剤科・CT室などがぎゅうぎゅう詰り。今では考えられない8人部屋。3階は手術室・ICU・外科病棟、4階は医局があり施設課に栄養科院長室も。そして職員集会用された方々それぞれに思



その後、2012年までは健生クリニック(健診センター)として、その後も2021年まで千葉民医連事業所の事務センターとして活用。県連友の会・NPOなのはな幕張の他に、県内で連携する諸団体にも活用していただきました。巡回バスの停留場所、幕張(ロケット)公園で行った納涼祭のやぐらなどの倉庫、友の会の体操サークルやふれあい喫茶・名画館の会場としての役割を果たしました。建物は無くなっても、そこで営まれた活動の思いはバトンをつないでいきたいです。

おうちでたいそう



寒くて暖かい所から動きたくない! そんな時は身近な物で気軽に筋トレしましょう。薬の袋を破ったり、ピンの蓋を開けたり。手は色々と動いています。

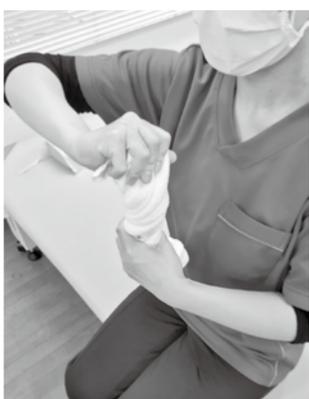
<握力・指先の力をつけるトレーニング: タオルを1枚使います>



- タオル握り: 左右5回
 - ・タオルを適度な厚さにたたみ、しっかりと力をいれて握ります
 - *ポイント: 握るときに息を止めないように注意しましょう
 - *効果: 握力の改善



- タオルつまみ: 3回
 - ・タオルの両端をつまんでしっかりと引っ張り、そのまま5カウント保ちます
 - *効果: つまむ力の改善



- タオルひねり: 2回 x 2セット
 1. タオルを適度な厚さに丸めて、利き手では無い方で握ります
 2. 先端を利き手でねじるように動かします- *効果: ペットボトルを開け閉めするための手の力の改善



早〇言葉に
チャレンジ

このすしはすこしすがきすぎた
この寿司は 少し酢が ききすぎた

なまあたたかいかたたたきき
生温かい 肩叩き器

●ヨコのカギ●

- 1 幕末の幕臣、新選組の副長
- 6 ○○合う、○○当てる、○○争う
- 7 王様やお姫様が住んでいる所、英語で?
- 8 逃げる敵を後ろから追いかけて攻撃すること
- 10 千葉県袖ヶ浦市にあるイルミネーションがきれいなテーマパーク 東京○○村
- 11 借りたお金の使用料として上乗せして支払うお金の割合のこと
- 12 仏・菩薩が人々を救うため、仮の姿で現れること
- 13 多くの方面に興味があること
- 17 何を食べようか迷って、お箸がウロウロ
- 18 生前悪いことをした者が死後に落ちて苦しみを受けるところ
- 20 茹でたジャガイモをつぶして、ひき肉などを混ぜてフライにしたもの

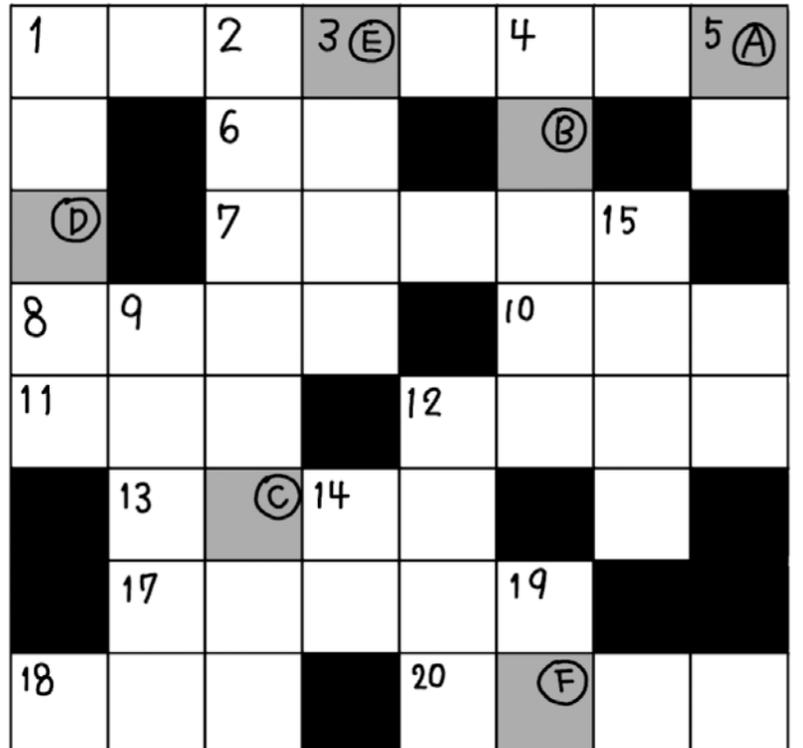
こたえ

A
B
C
D
E
F
A

【ヒント】 昔々、あるところ...

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!



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 千葉県花見川区幕張町5-391-3
FAX: 043-276-4828
メールアドレス: chiba.kensei.tomo@gmail.com

メ切は、
3月末必着
おまちしています



- タテのカギ●
- 1 3月3日の桃の節句
- 2 月全体が地球の本影に入り、月が赤く見えること
- 3 お腹のあんこは、アツアツです
- 4 魚の稚魚を、生と釜揚げ半々で丼に盛り付けて、いただきますーす
- 5 ○○ぶどう、○○ぼつず、○○びらき
- 9 卵料理のひとつ、箸で混ぜてパラパラに
- 12 必要なごみを入れて一時的に集めておくための容器のこと
- 14 はが○○、まば○○、痛が○○
- 15 何か月も月を重ねること「○○○○」におよぶ工事
- 19 クレヨンしんちゃんの飼っている犬の名前

朝日ヶ丘 鹿又雅子
2月上旬、花見川Cブ
ロック班会で鎌倉へ低山ハ
イクに行きました。この日
は雲一つない青空。新検見
川駅を6名で出発しました。
北鎌倉駅で下車すると、
早めのお昼をすませて浄智
寺からハイキングコースに
入りました。小さなアツプ
ダウンを繰り返して、山道
を進み葛原岡神社へ。周りは
木々に囲まれ深い山に入っ
たかのような静けさです。
赤、黄に紅葉した木々や落
葉のじゅうたんを踏みしめ
心地よい樹林を進むと、標
高93mの源氏山公園に到着
しました。



どちらも楽しい班会は 毎月元気に行っています。



花Cブロック

紅葉の木立を抜けて鎌倉大仏へ

次は銭洗弁天へ行き、こ
から高徳院までは徒歩10
分ほど。ここでもイチョウ
が素晴らしくきれいでし
た。大仏様はさすがに大き
く、裏から見ると背中がか
なり丸まっていて猫背だっ
たのが、かわいらしく感じ
ました。

また、同月には花Cブロッ
クで「お正月飾りづくり」
に参加しました。隣の方の
出来栄を見ては、お互い
褒め合い和気あいあいの楽
しい制作会になりました。

花Aブロック



第2回幕張史跡めぐり 師走のひと時ゆっくり訪ねました

12月16日雲一つない晴天
のもと武石の台地を歩きま
した。
この地は、NHK大河ド
ラマ「鎌倉殿の13人」に登
場した千葉常胤の三男胤盛
が治政。三大王神社は郷中
安全として創建。急な階段
を避けて参詣すると古木に
囲われて祀られている。
神楽殿もあり例祭時は大
変な賑わいがあるが想像できま
す。山門にある「懐盗心境
内人者不遠可神罰」(賽銭
泥棒除け)の石碑は滑稽だ。

真藏院は母の菩提寺として
建立。千葉市有形文化財の
板碑(塔婆)があります。
御堂の瓦、ドウダンの赤
イチョウの黄の組み合わせ
は大変きれいでした。
胤盛は人望厚い領主とい
われ、当時の暮らし向きを
想像して歩いた2時間です。
幕張町 津久井洋

できた! 可愛い 「お正月飾り」作り



この仕上がりどうです? お楽しみのみなさん

とても喜んでいました。お正月飾りの材料は、100円均一で揃えられるものば



12月に開催した「お正月飾りを作ろう」は、延べ27人の方が参加しました。参加したみなさんは、「いいお飾りができた!」と、



花見川区幕張町 坂上淳子



皇帝ダリア

花言葉は「乙女の真心」
メキシコ原産、キク科の多年草。春に苗を植え、夏の間にくんぐん成長、秋に蕾をつけ、11月を過ぎる頃咲き始めます。

お江戸・日本橋・人

— 佐原 生世 —

九月のある日、日本橋の三越劇場へ朗読劇を聴きに行った。

秋晴れの良い日であった。都営地下鉄浅草線日本橋で下車し、地下道を歩いて出口へ向かった。いつの間にか歩いているのは私だけだった。ふと、頭をよぎった。

「地震が発生し、地下道に閉じ込められたら、私の居場所はスマホで確認できるのだろうか」と!

やれやれ、地上に出た。やはりお日様が見える方が安心する。信号で歩道を渡って歩いて行くと、高島屋の旗が目に入った。「あれっ、逆方向に?!」近くのコンビニで尋ねようと向かったら、前方から老婦人

が。コンビニに入らずに老婦人に尋ねることにした。やはり、信号の所で渡らなくてよい歩道を渡り、逆方向に歩いて来てしまったのだ。

「気を付けて、ゆっくりとおいでなさいませ」の言葉を背に受けて引き返した。先ほどの信号の所で歩道を渡ると、見えてきた燦然と輝く三越本店の〇に越の金文字が!

安心してまわりの景色をスマホで写す。日本橋の空と川、魚河岸後の記念碑、屋形船、橋げた、二階建てバス、諸々。すると、トントんと、肩をたたかれた。振り向くと先ほどの老婦人。

「言葉足らずだったので用を済ませて、追いかけてきた」と。

「通りすがりの私のために……」

を使い、チャレンジすることとは脳に刺激があります。手づくり工作は、最高の脳トレです。

参加者のみなさんから、定期的に手作り教室をやって欲しいとリクエストがありました。

出来上がりを見せ合ったり、どこに飾ろうかで話に花が咲いたりしました。

しおじ

最高の脳トレ!

なにかを作ることは手先

次回は「雛飾り作り」

次回は、お雛様お飾りを作りますので、ぜひご参加ください!

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	2/27(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	2/6・20(月)	9:00~	友の会2階
うたごえ (こまどり)	2/7・28(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	2/17(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	2/13(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ (友の会)	2/2(月)	13:30~	友の会大会議室
切り絵 (きりえもん)	2/8(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操 (ストレッチ)	2/13・27(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	2/16(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴 (琴の音)	2/18(土)	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
健康スマホ・パソコン	2/10・24(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会 (いっぽの会)	2/3・17(金)	14:00~	幕張公民館

新型コロナウイルス感染状況によって、変更もあります。

ふれあい名画館
2月16日(木) 13時30分~
シアター友の会 (友の会大会議室)

「帝銀事件」
原題: The Long Death
昭和23年1月26日、帝国銀行稚名町支店に中年の男が訪れた…

監督: 熊井啓
出演: 信欣三、内藤武敏、井上昭文、高野由美、鈴木瑞穂
製作: 日活 1964年 108分

友の会デー (バザー)
2月20日(月) 13時~14時
友の会前駐車場 (雨天中止)

つれづれなるままに
甘え上手

我が家には、猫のにゃー君がいます。にゃー君は、18歳になりました。にゃー君との出会いは、ポトタワー。カラスにつつかれていた所を保護しました。

た。手のひらに乗る小さな猫は、呼吸も浅かったことを覚えてます。

猫の最大の親愛の証が、「鼻チュー」です。鼻チューとは、猫が人間の鼻に、自分の鼻をくっつけてくる仕事です。その「鼻チュー」をうちの旦那は常に「にゃー」をうちの旦那は常に「にゃー」君、そんなにお父ちゃんが好きなのか」と自慢して

きます。そう、にゃー君は旦那にべったりなのです。それがどういふことか、今年になって立場が逆転。常に私にかまってと甘えてきて、「鼻チュー」もグリグリしてきます。帰宅後はずっとそばにいます。「にゃー君は、お母ちゃんが大好きなのね」と、ついつい独り言が大きくなります。

編集部 古澤祐子