

医療法人財団 健和会
 みさと健和病院 Tel.048-955-7171
 みさと健和クリニック Tel.048-955-8551
 まちかどひろばクリニック Tel.048-955-8683
 みさと健和歯科 Tel.048-956-6996
 みさと健和団地診療所 Tel.048-959-5011

健康のひろば

発行所
 〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1
 「健康のひろば」編集委員会
 Tel. 048-955-7872
 Fax. 048-955-7897
 E-mail tomonokai-m@kenwa.or.jp
 http://misato.kenwa.or.jp
 (毎月25日発行 定価1部30円)

2020年度研修医紹介

初期研修医 永池 侑樹



永池 侑樹 医師

健和病院での研修医教育を見学して研修を決めた

友の会の皆様、はじめまして。みさと健和病院初期研修医1年目の永池侑樹です。私は先月まで王子生協病院の内科で研修してお

り、今月から健和病院でお世話になっていきます。健和病院に来てから4週間経ち、日々新しいことの連続が目まぐるしくはありますが、少しづつ新しい環境に慣れてきたかなと思っております。

健和病院に入職したきっかけについてですが、私は学生のころから王子生協病院とつながりがあったのですが、王子と連携している研修プログラムを持っている病院がみさと健和病院であることを知りました。病

院見学に行った際、病院として研修医の教育を大切にしていることや、実際に現場の先生方が熱心に指導されていること、研修医同士の雰囲気も良かったことなどから、健和病院のプログラムでの研修を決めました。

現在救急科で研修中です。毎日失敗の連続ではありますが、指導してくださる先生やコメディカル(医師以外の医療専門職スタッフ)

大変な中でも充実した研修生活

多職種がチームとなって患者さん・家族に関わって

7階のデイルーム

痛みや不快な症状の緩和治療を行う 緩和ケア病棟

緩和ケア病棟 師長 山内るり子



前列左から堀米先生、山内師長、阿部先生
 後列左から松本先生、病棟看護師のみなさん

身体と心のケアを行う緩和ケア病棟

みなさんは緩和ケア病棟と聞くとどんな病棟を想像しますか？ よく言われる「ホスピス」とか「看取りが近くなったがんと患者さんが入院するところ」というイメージで

でしょうか？ 緩和ケア病棟はがんの患者さんに対して、痛み、吐き気、食欲不振、息苦しさ、不眠などの辛い症状が和らぐようにケアする病棟です。手術や抗がん剤などの治療は行いません。つまり、がんの患者さんの身体と心のケアを行うところ

のように在宅サービスの調整も行います。緩和ケア病棟に入院するには、できればご本人に病名などが説明されていることや、ご本人、または代理人が入院に同意されていることが必要です。

個室です。7階のデイルームからは水元公園やスカイツリー、お天気の良い日には富士山も見えます。広々とした空間でゆったりと過ごしていただけます。以前は、面会時間や付き添いに制限はなく(ペットの面会は要相談)ポランテシアによるティールームやミニコンサート、季節のイベントや手作りスイーツの提供なども行っていました。

しかし、残念なことに現在はコロナ感染予防対策のため面会や付き添いの制限、ポランテシア活動・イベントなどの縮小・中止など様々なことに制限があります。

多職種がチームとなって患者さん・家族に関わって

みさと健和病院の緩和ケア病棟では、3名の医師・看護師・薬剤師・相談員・リハビリスタッフなどの様々な職種がチームとして患者さんやご家族にかかわっています。

最新まで療養生活を送るホスピスとは違い、入院して辛い症状が緩和されればいつでもご自宅に退院できます。退院される場合は在宅療養を安心してできる

病室は20床あり、トイレ・テレビ・冷蔵庫付きで全室



7階のデイルーム

健康チャレンジ「健康づくりダイアリー」を受付中!

提出期限は12月末日まで

健康チャレンジにエントリーされた方の、健康づくりダイアリーの受付が始まっています。ダイアリーの提出期限は12月末日までです。

健康チャレンジ期間(10月1日~11月30日)の中で30日以上達成であれば提出できます。

提出先は、最寄りの友の会役員、または友の会事務所へ直接お持ちいただくか郵送、FAX(048-955-7897)にてご送付ください。

目標を達成した方には景品がございます。

▼新型コロナが起す様々な症状で、味覚を感じなくなることに驚いた方も多くは、コロナ以外の原因で誰でも味覚障害に陥る可能性がある▼学会の集計では味覚障害は毎年14万人が発症。原因は食事内容やうつなどの心因性、処方薬、全身や口腔の病気など様々だ。とくに食事内容の原因とするものが最も多く、食の偏りにより必須ミネラルの亜鉛が欠乏し発症する。ダイエツトを続けている若い世代や食事が細くなりが高齢者、貧困、「孤食・個食」にも注意が必要だ

▼人の体は細胞分裂を繰り返して新陳代謝を行っている。亜鉛が不足すると細胞が分裂し複製ができなくなる。味細胞は1カ月サイクルで新生するためいち早く影響を受ける▼さらに幼児なら成長が遅れたり、成人では生殖機能障害や生活習慣病、免疫力低下で病気にかかりやすくなる▼味覚障害は家庭のあり方、命や生きることを軽視する社会の風潮にも絡み合っているようだ。

(編集委員・石上敦久)

健和会の医療と介護の事業を支える協同基金(無利息)にご協力をお願いいたします。(お問い合わせ) TEL048-955-7872

第32期

保健講座 第2課・第3課 開催しました

第2課「保健師ってどんな人？」3部に分けてわかりやすく解説

第32期保健講座第2課の「保健予防活動と保健師の役割」は、保健師研修グループのみなさんで分担し、3部構成でお話がありました。

最初のテーマ「保健師ってどんな人？」では、保健師資格を持っているのは全国で5万人いて、保健師として働くには2つの国家資格（看護師＋保健師）が必要であり、仕事内容は、赤ちゃんからお年寄りまでの健康管理や食事や生活指導のアドバイスなど、病気・怪我の予防に努めているとのこと。

第2部の「うけよう健康診断」は、健診は健康であるかどうかを確かめるものであり、健診のメリットは、①生活習慣病を予防できる、②健診後

の保健指導で健康改善などのサポートを受けることができる、③脳卒中などの重篤な疾患の兆候を発見できる、④予防・早期発見により長期の入院・治療が防げ、本人・家族の負担が少なくなる、⑤4つの整理はよかったです。

第3部の「予防接種について」も新鮮でした。予防接種の目的は、ワクチンの接種で病気に対する抵抗力をつくることにあり、風邪と肺炎の違いとか、肺炎による年齢別死亡者数は高齢者が圧倒的に多いと聞き、ワクチン接種は大切と思いました。こうして協議会全体で約20人の保健師さんが、病院、地域包括支援センターや健診センターなどで働き、相談相手として支えていることがよく分かりました。

（高州/東町ブロック 役員・紺野 二行）

第3課「お家にいなから体操」せつかくやるなら効果的に！

保健講座第3課「お家にいなから体操」せつかくやるなら効果的に！が10月16日(金)、みさと健和病院リハビリテーション課理学療法士・萩原雅恵さんを講師として行われました。友の会の参加が4人でした。

運動はなぜ必要か？その理由はフレイル(虚弱)に陥らないためです。フレイル改善の3要素には、乳製品の摂取、運動習慣、社会参加があります。フレイルの予防には筋力トレーニングや有酸素運動(ある程度の持続運動であるウォーキング・ジョギングなど)が良く、どちらか一つであればウォーキングが推奨され、早歩き(息が上がらぬくらい)を4分、ふつ

う歩きを4分、交互に行うと良いとされています。運動が習慣化するには2か月かかると言われます。健康チャレンジが良い期間です。運動するからやる気が出る、「やる！」と決めることが大切です。運動は健

康寿命を延ばします。講師と共に運動している皆様の姿がとても印象的でした。(編集委員・谷本 智子)

法人債についての お知らせ

今年度の法人債募集はありません

法人債は、事業借入金として友の会会員および協議会加盟法人の職員に近年、毎年のように募集をしておりましたが、今年度は募集予定がございません。

理由は、次年度以降のところで大規模な約款改定を予定しているため、しばらく募集を停止しております。約款改定後の法人債募集再開の際は、あらためて「健康のひろば」にてお知らせいたします。

なお、健和会の医療・福祉活動への長期・安定した資金協力目的とした健和会協同基金(無利子)は、1口1千円にて随時募集しておりますので、こちらのご協力もお願い致します。健和会協同基金に関する詳細は、健和友の会事務局までお問い合わせください。また、法人債をお持ちの方で利払通知、残高通知が届かない方がいらっしゃればご連絡ください。(健和友の会事務局)

10・22 いのちまもる 医療・社会保障を立て直せ！

医療・介護・福祉が崩壊の危機に

10月22日、「いのちまもる 医療・社会保障を立て直せ！10・22総行動(略していのちまもる総行動)」が、千代田区日比谷公園内の日比谷野外音楽堂で行われました。会場が密にならないように、インターネットによる全国配信も行われました。

医療・介護・福祉分野は、この間、新自由主義による際限のない医療費と社会保障費の削減が進められ、国民・患者・利用者には負担増が押し付けられてきました。

医療分野では、医療機関の統廃合や病床削減が行われ、新型コロナウイルスに対応する感染症病床も大幅に減らされてきました。介護分野でも、高い介護保険料・利用料負担はそのままだに、サービスの介護保険外しや財源を消費税で賄う仕組みが作られてきました。保育においても企業主導型が進められ、保育の質と人件費が削られ、保育崩壊を指摘される状況になっています。

政府への、見直し要求の声を掲げて

「いつでも、どこでも、必要な時に、安全・安心の医療・介護が受けられる」ことは、憲法で保障された権利です。私たちのいのちと健康、暮らしを守り、新型コロナウイルスに引き続き対応するために、医療・介護・福祉分野への財政的支援と、弱い医療・介護・福祉の提供体制を抜本的に見直すことを国に求めます。

これらを受けて、いのちまもる総行動では以下を政府に働きかけることにしました。

- ①いのちと人権を守る医療・社会保障をつくる政治を
- ②医師、看護師、介護職員、保育士などの大幅増員・処遇改善
- ③患者・利用者の負担増ストップ！地域の病院・福祉施設を守れ！



日比谷野外音楽堂会場での様子



保健師グループで分担して解説



講師のリハビリテーション課の理学療法士・萩原雅恵さん

「やる！」と決めることが大切です。運動は健

千住介護福祉専門学校

- ★民医連唯一の介護福祉士養成校
- ★現場経験豊富な講師陣による授業！
- ★福祉用具の活用で安全で安心な介護を学びます！
- ★経済的な理由で、独自の学費減免制度も活用できます。
- ★学校個別見学随時受け付け中

学校法人 東都医療福祉学院
千住介護福祉専門学校
東京都足立区千住仲町14-4
(北千住駅より徒歩10分、千住大橋駅より徒歩6分)

お問い合わせ先
フリーダイヤル：0120-114-294(月～土、9～17時)
メール：info@senju-kaigo.jp
学校HP：http://www.senju-kaigo.jp

お気軽にご相談下さい

福祉用具レンタル・介護用品の販売・住宅改修

(株)福祉協同サービス
中央営業所
三郷市谷口617
TEL048(949)2511

介護スタッフ大募集

特別養護老人ホーム・デイサービス
グループホーム・訪問介護 他

TEL03-5813-9251

その人らしくを大切に
社会福祉法人
すこやか福祉会

介護職の やりがいと笑顔が ここにあります

すこやか福祉会 検索

わたしのふるさと

(265)

みさと健和病院医師・健和会理事長 露木 静夫



吾妻山公園から見える富士

私の生まれたのは神奈川県中郡二宮町です。二宮町は湘南地方の西のはずれに位置し、海はきれいで海水浴、海釣りなどにはもってこいのところ。

ところが、中学生になったころに西湘バイパスという有料道路が海岸線に沿って建設され、景観はまったく変ってしまいました。通学していた二宮中学校はちょうど海岸を上りきった場所に在って、それ以前は校庭から松林を通して海岸線、水平線まですべて見え、素晴らしかったのですが。

私の家は二宮町の北のは

ずれでしたから、海だけでなく、野原や山の探索も大好きで、毎日遊びまわっていました。アケビや山葡萄、野いちごなどの生えている場所はよく覚えていて、採ってそのまま食べるのが楽しみでした。川では魚釣りもしましたが、手掴みでフナやハヤがたくさん獲れてしまうんです。

そんな川も今や水はほとんど流れていません。二宮といえば「ガラスのウサギ」が有名です。この像は昭和56年に二宮駅前に作られました。私が大学を卒業した頃のことです。



JR二宮駅前のガラスのうさぎ像

海と山と花に囲まれたまち

神奈川県中郡二宮町

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を書きましよう

次々に ⑧ 信じすぎる こと ⑨ 足摺、宗谷 ⑩ 観光旅行。バス ⑪ カラー。を使えば簡単に作れる ⑫ ピンから ⑬ まで

【ヨコのカギ】①—は東に日は西に ③ 人の住む家屋 ⑤ 筋肉質で男っぽい ⑦ 掛け算の— ⑧ 桃栗三年—八年 ⑩—に余るほど多い ⑫ 一般的にヒト以外の霊長類の総称 ⑭ 数学の公式を丸— ⑯ ゴールキーパーの略

ハガキ、又はEメールに氏名と住所、それに正解と「健康のひろば」の号数、感想やご意見を添えて、下記宛先までお送り下さい。正解者の中から抽選で粗品を差し上げます。ご応募をお待ちしています。

〈宛先〉 〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1 健和友の会 Eメール: tomonokai-m@kenwa.or.jp ・締切り/2020年12月15日 ・当選者発表/第452号(2021年1月25日付)

パズル当選者のお知らせ 第448号(9月25日付)の正解は「タイフウノメ」でした。正解者の中から藤江善道さん(三郷市)、青田武志さん(足立区)、小林みどりさん(三郷市)、鈴木眞佐子さん(三郷市)、森明子さん(葛飾区)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記 9月に入り、水道メーターの検針員から検針票を見せられ、なんと2カ月で12万円の請求額でした。通常の20倍の請求額です。早速に八潮土建組合加入の工務店に漏水の調査をしてもらいました。浴室の浴槽下部の漏水なので、ユニットバスに入れ替えの工事が妥当との診断でした。工事費用は乗用車を買える費用です。我が家も暫くは耐乏生活になります。(編集委員・坂本喜市)



文化まつりのダンス活動の様子

サークル活動紹介

ダンスサークル「レインボー」

11月1日例会から活動再開

ダンスサークル「レインボー」は、ダンスを通じて健康づくりと楽しい居場所となるよう活動してきましたが、コロナ禍での感染防止のため3月～9月までの半年間活動を中止してきました。10月4日、レインボーの活動再開について会員の皆さんと話し合いを行いました。今後の方向として、

初心者の方を中心にダンスの基礎から教えてほしい、コロナ禍なので1時間位の練習時間で、等々の要望を出しました。

新型コロナウイルスを「正しく恐れろ」という気持ちをもって、①マスク着用、②三密を避ける、③アルコール消毒や手洗いの励行、④自宅です前の検温・体調不良時は参加しないなど、感染予防をしっかりとやりながら11月から活動を再開することになりました。新型コロナウイルスを乗り越えて、文化まつりや病院祭への出演が出来たらしいなと思います。

(高州/東町ブロック・藤井春江)

読者の便り

▼安倍さんが辞任をし、菅さんが総理に選任されましたが、果たしてどういう舵取りをするか、静観して見て行きたいと想います。(三郷市 藤江善道)

▼コロナのおさまらない中、インフルエンザの予防接種も始まり、病院は毎日慌ただしく過ぎていきます。同時流行しないよう完全防止に努めていけるよう心がけています。(吉川市 美南・工藤 三里)

▼原水禁世界大会がオンラインで行われたそうですが、後日テレビで条約批准国が50になったことを知って感激するとともに、友の会会員さんや編集部の皆さまのご努力が報われたことをお祝いしたいと思います。(三郷市 早稲田・鈴木眞佐子)

本当によかったですね。小生は車イス生活で皆さまにご協力できませんが、陰ながらご健闘をお祈りしております。(足立区 柳原・青田 武志)

▼「健康のひろば」毎号手配りいただき有難うございます。どの記事も役立ち、楽しみに読ませていただいております。せめて頭の体操をと思いパズルを解き一人でにんまりしてました。今回初めて思い切った応募しました。関わって下さる皆様方に感謝、感謝しております。(三郷市 高州・小林みどり)

▼コロナ感染予防で医療関係の皆さんを始め、大変ご苦勞様です。楽しく記事を読ませて頂いています。(三郷市 早稲田・鈴木眞佐子)

文芸のひろば

俳句

夫逝き道辺の介護車秋の蝶

千葉 妙子

蝉しぐれバトンタッチか鈴虫へ

村上いな子

秋晴れや落ち葉追う子の背に夕陽

池澤 忠

柿一つ残して空の青さかな

吉村 喜子

久々の句友に逢えて爽やかに

渡辺 睦子

自販機のそろそろホット冬近し

柏木喜代子

秋空に草書の如き飛行雲

金指 孝造

文芸のひろば 俳句・川柳・短歌 募集

あて先: 埼玉県三郷市鷹野4-494-1 みさと健和病院 健和友の会宛 締切: 毎月15日 ※作品掲載者には図書カード500円分を送付いたします。(投稿は1月1首で厳守願います)

『手配り協力者』募集中

いま、機関紙「健康のひろば」約9500部を友の会「手配り協力者」約470人で配達しています。みなさんボランティアで、毎月20日頃、ご近所の会員さんの分を配布いただいています。受け持ちの部数はそれぞれで、5~6部の方もいらっしゃいます。できる範囲でお願いしています。お気軽に友の会事務局までご連絡ください。