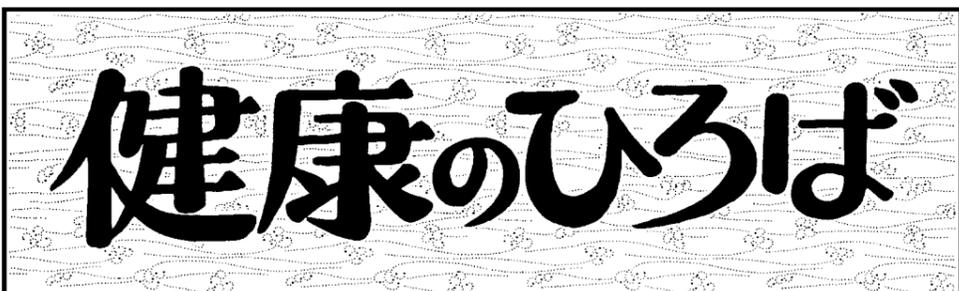


医療法人財団 健和会

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  
 みさとホームケア診療所 Tel.048-948-0051  
 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



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)

# コロナ禍での発熱外来現場の声

みさと健和病院看護部長 加藤好江



発熱外来の来院者は、はじめに南棟入口でトリアージ（受付と同時に検温や状態チェック）を受け、その後北棟の発熱外来へスタッフが誘導いたします。

世界中がコロナ禍に見舞われて早3年目になりました。当院でも第6波による発熱外来患者が昨年末より再び急激に増えてきています。発熱外来を管理するみさと健和病院の加藤看護部長に「発熱外来現場の声」を伺いました。

みさと健和病院が発熱外来を開始し3月で3年経ちます。この間、コロナ感染症の株も変わり、治療法も少しずつ出てきたり、ワクチン接種が行われたりと情勢もウイルス同様どんどん変化してきています。そのような中で受診される患者さんの問い合わせはほぼ変わっていません。

世の中の感染者が増えれば電話相談も増え、その内容が、「うつったかもしれないから検査したい」「心配だから受診したい」「これはコロナの症状か?」「検査結果はもっと早く出ないのか?」が多いように思います。

コロナ感染症に不安を持った患者さんに日々対応する医療従事者としてお伝えしたいのは、感染を防ぐ方法を正しく理解して、徹底することです。(絶対はありませんが)防ぐことが出来ずと感染する行動が少なからずあったという事も多々あります。心配を少しでも減らすことが出来るように、引き続きのマスクの正しい着用、手洗い、体力維持を実践して頂きたいと思っております。



発熱外来を行っている北棟診察室（写真の建物1階）

## 「うつけい」じゃない！関節リウマチ

### NHK「ガッテン」「あさイチ」にも出演



膠原病リウマチ内科 田中 栄一

エリテマトーデス、全身性強皮症、多発性筋炎、皮膚筋炎、血管炎、シェーグレン症候群、ベーチエット病など様々な病気があります。

膠原病も関節リウマチもともに、いまだに根本的な原因は分かっていませんが、本来はウイルスや細菌などの外敵から自分を守っている自己免疫の異常が病因として考えられています。これらの病気に共通する症状として、関節痛やこわばりなどがありません。

膠原病リウマチ内科は、このような病気を専門的に診断、治療を行っている診療科であり、リウマチ

「膠原病（こうげんびょう）」とは、皮膚・腱・骨・軟骨などを構成する蛋白質であるコラーゲンに、炎症や障害を生じる様々な疾患の総称です。関節リウマチは代表的な膠原病の一つですが、他の膠原病として、全身性

「膠原病（こうげんびょう）」とは、皮膚・腱・骨・軟骨などを構成する蛋白質であるコラーゲンに、炎症や障害を生じる様々な疾患の総称です。関節リウマチは代表的な膠原病の一つですが、他の膠原病として、全身性

みさと健和クリニックでは、毎週月（午前・午後）・火（午前・午後）・金（午前のみ）に、膠原病リウマチ内科の外来を行っていますので、関節痛やこわばりなどで心配な方は、一度、受診されることをお勧めします。

受診を希望される際には、原則、事前の予約が必要になります。他の医療機関からの紹介の場合は、紹介状（診療情報提供書）を持参ください。

▼三郷市非核  
 平和都市宣言  
 コラム 鼓動  
 は1988年  
 3月14日に制定されました。その文面には「私たちは、ただ一つの被爆国の国民として、非核三原則の堅持を願い、すべての国のあらゆる核兵器がすみやかに廃絶され、人類永遠の平和が確立されることを強く切望するものです」▼三郷市民は、世界の恒久平和実現のため、平和を願う心を結集し市民一人ひとりが平和のために努力することを誓い、ここに非核平和都市を宣言します」と謳っています。▼国連でも核兵器禁止条約に署名・批准国が50か国を超え、昨年1月22日に発効されました。NATOも今年7月に開催される第1回締約国会議にオブザーバー参加を表明しています。▼唯一の被爆国である日本政府は核兵器禁止条約に背を向けたままです。条約の署名・批准を求めて草の根から運動を進めましょう。

(編集委員・千明 一郎)

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》  
 健和友の会事務局  
 TEL 048-955-7872

第1回

3回シリーズで考える  
年金が減らされていくカラクリ

健和会医療介護政策室  
主任研究員  
相野谷 安隆



医療・生活費の  
値上げが続く中でも  
年金引き下げ

「灯油、18リッター12230円!」、車売りの灯油のアナウンスです。耳を疑いました。たしか、去年の冬は、15000〜6000円ぐらいだったはずと……調べてみると、全国の平均灯油価格は、2020年12月が1467円、21年12月が1936円と32%も高くなっています。ガソリン代の高騰も大きな問題になっています。昨年は、光熱費や食料品の値上げが相次ぎました。今春も値上げラッシュ(電気・ガス、食品、ゆうちょ銀行の手数料など)。

さらには、10月から75歳以上の人の医療費窓口負担が2倍(2割負担)になります。値上げが家計を圧迫しています。自分の懐を見ると、頼みの年金は、「じわじわと減っている」と実感される方も多いのではないのでしょうか。

拡大月間での玄関前行動  
寒さに負けず行いました



2021.9.16~12.24までの共同組織拡大強化月間では、ブロック役員さんや各職場の職員も交代で参加し、クリニック玄関前での拡大行動を行いました。寒さの中でも見える形での活動の効果は大きく、クリニックに来院される多くの方にお声をかけいただきました。(事務局)

三郷社保協総会開かれる



2月5日、埼玉建三郷支部の会場を借りて三郷市の社会保障推進協議会(三郷社保協)の総会が開かれました。コロナ禍でもあり、参加人数を絞って総勢17人の参加でした。次年度体制として会長に水脇照人さん、事務局長に東條哲二さんが選任されました。(事務局)

ドキュメント 認知症110番  
無料認知症電話相談  
相談者に寄り添う

電話相談員  
長島喜一

皆さんは認知症110番というのをご存じでしょうか。認知症110番は30年続いている認知症の無料相談電話活動です。電話相談員である長島喜一さんに現場でのやり取りの様子も交えて伺いました。



認知症110番の電話を受ける相談員

「あの：物忘れがめだつようになった母のこと相談できますか?」不安そうな声、怒った声、疲れ切った声、おどおどした声、やりきれない声、様々なトーンの声が伝わってくる。そのトーンを感じながら、つながったそのことを大事にする。「はい、大丈夫ですよ。お話ししてみられますか?」それに後押しされたかのように、すぐに話し始める方、ためらいがある方など様々だ。

「母は、しっかり者で社交的だったのに、家でぼんやりしています」「物忘れがひどいので受診を勧めても『病人扱いするな!』と怒ります」「私の財布、あなたが盗ったんでしょ。返して!」と怒鳴られます」「父が散歩からの帰り道がわからず、警察のお世話にもなりました」「会社から夫が最近同じ失敗を繰り返す。認知症の可能性もあると言われた」などなど。相談員は一呼吸おく。訴えを

整理しながら辛さを受け止める。アドバイスを探しながら二人でキヤッチボールする。その中から何かのヒントがみえる。相談者と相談員が想いを共有する。「勇気をもって、思い切った電話してよかったわ。少し心の中が軽くなりました」「話して気持ちの整理ができました。明日からまた向き合っていくけうです」相談員もホッとします。もう一つ大事にしていることがある。それは困りごとだけではなく、認知症の方の「良さ」「優しさ」「楽しかったこと」それを引き出し発見する。それが見つけ出せると相談者の声と心のトーンに優しさが加わる。相談員の表情も明るくなる。あなたの相談は次の相談の糧になる。「認知症110番」はみんなをつなぐ糸になる。あなたからの電話を待っています。その第一歩が重い扉を開くきっかけになれば嬉しい。

実施主体「公益財団法人 認知症予防財団」  
電話相談日：月(祝日の場合、火)・木曜日  
時間：10時から15時まで  
TEL 0120-065-4874

事業継続のための  
資金援助のお願い

コロナ禍などのため資金援助が企業等から減少し事業の継続が危ぶまれています。資金援助を求めています。寄付金は所得税などの控除の対象となります。郵便振替「財団法人認知症予防財団」口座番号  
00120・0・551670

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



＜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

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)

友の会 会員特典

福祉用具販売2割引き  
(一部に5%~20%値引きあり)

(株)福祉協同サービス  
中央営業所

詳しくは健和友の会事務所まで  
お問い合わせください

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  
TEL 03-5813-9251



介護職の  
やりがいと笑顔が  
ここにあります

その人らしくを大切に  
社会福祉法人  
すこやか福祉会  
すこやか福祉会 検索

連載⑭

# 私も「健康のひろば」 届けています



前ブロック長の菊地美津さん（本年ご逝去）から「奥さんと、ふたりで一人、ということでもいいから」と、ほとんど命令のようなお誘いをうけて、ブックでは先輩の私が相

重かったりします。でも、ちらっと見てバイのチラシではなくて、一枚一枚が健康な生活のためのお役立ち情報です。「しっかり

相棒が二十部、私が二十七部。折り込みがたっぷりあると、結構重かったりします。でも、ちらっと見てバイのチラシではなくて、一枚一枚が健康な生活のためのお役立ち情報です。「しっかり

夫婦二人で運動もかねて配っています  
水元・東金町ブロック  
水谷 章三さん

「ポストイン」というのは、今まで一度もピンポンして、挨拶したことがないので、いい歳（八七）をして人見知りなのでした。それでも続けます。歩く運動です。医療行政改善運動です。地域の元気増進に少しでも役に立てたらとおもいつつ。どうぞ、あなたも。



## 病院食（行事食）の紹介



<左のメニュー>

- ・米飯
- ・野菜碗
- ・昆巻き
- ・栗きんとん
- ・かぶの酢物
- ・ソフト蒲ぼこ
- ・ジョア



<右のメニュー>

- ・米飯
- ・有頭えび
- ・三食博多
- ・炙りサーモン
- ・八幡巻き
- ・お煮しめ
- ・黒豆
- ・千代呂儀
- ・伊達巻
- ・田作り
- ・紅白なます

1月の行事食は朝食と昼食の二段構えです。特に昼食用の行事食では品数も多く入っています。入院すると、なかなか外の雰囲気分かりにくいですが、お正月らしさを演出しています。行事食であっても1日の総カロリーは1800キロカロリー以内を抑えています。  
(事務局)

計報

菊地 美津さん

健和友の会元副会長で、友の会の発展に長年貢献されてきた菊地美津さん（健和友の会相談役）が一月三日にご逝去されました。

享年八十五歳でした。菊地美津さんは水元公園共同ビル建設にも奔走され、水元・東金町地域の活動拠点づくりにも励んでこられました。謹んでお悔やみ申し上げます。（事務局）

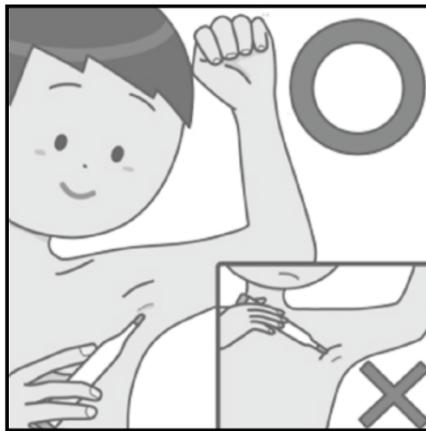
## 「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載⑦

# 血圧・体温を正しく測ろう

みさと健和病院 4階北病棟

みさと健和病院4階北病棟（回復期リハビリテーション病棟）は急性期治療を終えた患者さんが引き続きリハビリテーションを行う病棟です。皆さん、ご自身で体調管理を行っていますか？ 病院では患者さんの体調を確認するために体温や血圧の測定を行っています。

病棟で働く私たちも毎日出勤前に体調確認や体温測定を行っています。日頃から体温測定をすることで、自分の平熱を知ることが大切です。皆さんも体温や血圧測定を習慣づけて体調管理しませんか？



### 体温測定のポイント

- ♡わきの汗を拭きましょう。汗をかいていると、正しく測定できない可能性があります。
- ♡下着に触らない。体温計の先端が下着などに当たってしまうと正しく測定できません。
- ♡わきの中央部に下から突き上げるイメージで体温計を当てましょう。
- ♡わきと体温計が密着するように体温計をはさんでいる腕を軽く押さえましょう。



### 血圧測定のポイント（上腕測定）

- ♡血圧を測る前に「喫煙・飲酒・カフェインの摂取」はしない。
- ♡快適な温度の部屋で測りましょう。
- ♡厚手のシャツや上着は脱ぎましょう。袖まくりはダメです。
- ♡背もたれ付きの椅子に深く座ってリラックスした姿勢で1～2分安静にした後に測定しましょう。
- ♡血圧計は心臓の高さに。心臓の高さに近い上腕（二の腕）での測定値が最も安定しています。カフが肘にかからないように注意しましょう。
- ♡カフは緩めずに正しく巻きましょう。

## 今月の投書から

今月（1月上旬～1月下旬）は6件の投書を頂きました。ありがとうございます。今回は2件の紹介です。投書の際、なるべくお名前と連絡先をご記入ください。▼「クリニックの正面玄関で患者で混みあう朝8時台に業者が荷物の搬入で使用するのはやめて欲しい」  
ご迷惑をお掛けして申し訳ございません。申し訳ございません。

荷物搬入時はクリニック裏口を使用するよう出入り業者に徹底いたしました。▼「脳外科や循環器の診療科にもっと力を入れて欲しい」  
ご期待が大きい診療科であることは重々承知しております。とくに循環器をより厚くするため医師確保に向けてあらゆる働きかけを続けている最中です。これからも地域の皆さまのご期待に応えられるよう医師確保に向けて頑張っていく所存です。  
(みさと健和クリニック 事務局長 岡安 三枝子)

読者の便り

▼第3課保健講座に参加しました。「コロナ禍のマスクとスキンケア」「秋と冬のお肌のケア」看護師の小倉喜子先生のユーモアあふれる分かりやすい講演に納得する事ばかり。お土産も沢山いただき、終了証もいただき感謝、感謝です。(三郷市谷口・小林 純子)

▼11月の健診時、お世話になったレントゲン技師の方には感謝です。昨年度はバリウムが飲めず胃がん検査ができなかったのですが、「ゆっくりでいいですよ」「まず少しお水飲みましょ」

▼朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。新型コロナの感染第6波が急激に増加しております。今度のオミクロン株は重症化はしにくいとはいえ、感染力が強今まで以上に用心したものです。政府・自治体の対策も不十分ですが、ともかく個人でできる対策を十分にやり、感染を防ぎたいですね。(葛飾区西水元・高沢 幸太郎)

▼せっかく下火になってきたコロナ感染者が、新年になってオミクロン株が急速に進み感染が拡大しています。少し気を緩めると隙をねらってくるウイルス。

▼「お知らせ」1月号健康のひろばに折り込みました「友の会健診活用のすすめ」に記載しております健診予約ですが、健診枠の関係で4月以降の枠となり入ってからの受付となります。また受付は3月に入ってから受付となります。ご予約方法は健和友の会事務所(048-955-1787)までご連絡ください。(事務局)

わたしのふるさと 280

たかの薬局 薬局長 佐藤 真人



地元祭でのひとコマ

家系図を調査してもらった事が以前あったのだが、何代遡っても、墨田区向島に居を持つ長男家に生まれた私であり、4代続けて同じ小学校である。厳格な祖父達から、当然のように下町の風習を幼い頃から学び、当たり前のように息子にも受け継いでいく、そんな地元である。

向島は江戸時代から花街として栄え、今でも芸者が地元を歩いている。また、地元のご近所付き合いが強く、子供が外で遊んでいて

今も地元伝統行事が息づいている街 墨田区向島
も、近所の方々が相手をしてくれ、見守ってくれる地元が安心である。地元行事も頻繁に行われ、祭はもちろん、様々な行事に多くの住民が参加している為、皆が顔なじみ。息子が学校帰りに自宅前に野良猫が佇んでいた時は、怖くて目の前の自宅に帰れず、近所の方に逃げ込んだだけではなく、おやつを頂いて、送り届けてくれた。人との繋がりが希薄になっている現代において、家の外に出ると、必ず誰かに話し掛けられる心温まる住民が住んでいる向島が誇らしい。さて、今日は誰としゃべろうか。



昔の花街の料亭写真

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled characters.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を答えましょう
【タテのカギ】①—を借しんで学ぶ ②東風 ③極寒の対 ④アーサ

⑥ほろ—気分 ⑧運転免許の— ⑪—がネギを背負って来た ⑬凶事の対 ⑭—さん女房 ⑮屋根に落ちる雨水を集め地上に流すしかけ

【ヨコのカギ】①湿気対策で押入れに—を敷く ③数え70歳、—を祝う ⑤現実を—する ⑦—を振り返る ⑨故人の—を継ぐ ⑩蝸が—する ⑫—せぬ出来事 ⑭まず—を固める ⑯—押ししたのに ⑰乳幼児を育てる

パズル当選者のお知らせ
第463号(12月25日付)の正解は「ベンガルトラ」でした。正解者の中から小林純子さん、森井征之さん、長谷部洋子さん、中川恵美子さん(以上三郷市)、高沢幸太郎さん(葛飾区)に図書カード500円分を送らせていただきます。

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/2022年3月15日
・当選者発表/第467号(2022年4月25日付)

編集後記

▼コロナの流行がはじまってから丸2年がたつてしまった。おあしす子ども食堂の灯だけは守りたかったが、お弁当のテイクアウトであつてもさすがに2月は休止せざるをえなくなった。会員どうしの交流もままならないいま、「健康のひろば」が地域の皆さんと職員を結び、安心してくらす世の中をつくらせていくための紙上サロン?になるというなど思っている。(編集委員・高橋 邦夫)

文芸のひろば

俳句

お弾き初め作法を正して「春の海」

三郷市東町 千葉 妙子

雪が舞う鴨が群浮く濁り川

三郷市戸ヶ崎 石塚ふさ子

思いづる友と語りし去秋(こそ)の冬

三郷市戸ヶ崎 K・S

水鳥やほとと潜りてほとと出る

足立区東保木間 金指 孝造

短歌

冬日射し冬至過ぎれば置の目ひとつ伸びると云いし母偲ぶ

三郷市泉 池澤 忠

年老いて生きてる証しと出す賀状ご無沙汰しては友情もはかなし

三郷市中央 吉野 宏

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部を友の会の「手配り協力者」約420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。