

**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.048-954-9629  
 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

# 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)



歩く姿を撮影して分析します

## 2024年 保健講座 トルト(AI分析)で 歩き方判定アドバイス

自分の歩く姿をAIが分析して点数化し歩き方のアドバイスをしてくれるという初めての企画に、期待が高まる中、55名が参加しました。

旧クリニックの会場、星野光子実行委員長(病院・クリニック)と、「トルト」を操作する福祉協同サービスの3人のスタッフが紹介され、てきぱきと受講生を編成して測定を行いました。

受講生には10種類のトレーニング体操のプリントが配られ、リハビリ職員からトルト(歩行点数解析ソフト)の説明や椅子に座って出来るわかりやすいストレッチ体操を指導していただきました。

筋力をつけるためのレジスタンス運動は週2日、3日、自分の体調に合わせて、少し疲れる位までやることで筋力がつくと説明に納得してトレーニングに取り組みそうです。第5課のトルト再測

9/7 三郷市社保協で学習会

### 12月2日以降も いまの保険証は使えます。

全日本民医連

## 今までどおり 保険証でも 受診できます

12月2日から“現行の保険証は発行されない”というけれど  
マイナ保険証がなくても!

期限までは今の保険証が使えます  
有効期限までは、今の保険証で受診できます。

資格確認書でも受診できます  
12月2日以降に資格確認書がお手元に届きます。

2024年9月7日、三郷市保健学校の企画として、郷社保学校の企画として、保険証存続を求める学習会が38人の参加の下で開催されました。講演では、医療生協さいたま生活協同組合の久保田直生さんが、

2024年9月7日、三郷市保健学校の企画として、郷社保学校の企画として、保険証存続を求める学習会が38人の参加の下で開催されました。講演では、医療生協さいたま生活協同組合の久保田直生さんが、

が強引に政府が進めてきたマイナ保険証の一本化の経緯や保険証の廃止に伴う病院や患者の混乱等を豊富な資料と動画で紹介。今後の受診について不安を持っていた参加者

も保険証が廃止されても引き続き医療は受けられるという事実を知って改めて学びが深まりました。医療に関わる立場として、マイナンバーの利用と保険証の利用について診療に不合理な差別を設けないようにする事が重要だと思えます。どちらの保険証を利用したとしても、医療や介護は誰しもが受けられるサービスであること、そしてそのような制度にしていくことが使命だと決意できた学習会となりました。

マイナ保険証も使えます

(みさと健和病院 組織課・堀 竜輔)

第1課  
9月14日

リハビリ課と福祉協同サービススタッフの連携で開催

## 東京民医連 2024年度 共同組織強化月間 スタート集会

9月20日、2024年度の共同組織強化月間スタート集会が開催されました。東京民医連共同組織の松崎委員長より、強化月間の柱として「常勤職員の100%加入」、「孤立を生まないまちづくり」、「職員が地域の現状を知り、必要な医療・介護サービスの提供を図る」、「病院経営を守る地域医療を守る協同基金への訴え」などがあげられました。その後、続いて各法人共同組織からの強化月間への決意表明と実践報告を行いました。

健和友の会からは、月間中の拡大目標人数を350人とし、郵送作戦後の各ブロックでの地域訪問や青空健康チェックなどの健康づくり活動にもこれまで以上に力を入れていくことを決意しました。

(拡大推進会議)

健和会の医療と介護の事業を支える法人債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

(編集委員・細川健二)

が店頭に出回るようにすべきではないか。

▼いま、日  
 本人の主食である米が品薄と値上がりで深刻な問題になっている。昨年の猛暑で米の出回り量が減ったこと、コロナ後の需要の回復や小麦の価格が上がり割安の米の消費が伸びたこと、南海トラフ地震の災害対策が呼びかけられ各家庭の備蓄が増えたことなどが原因と言われている。

しかし根本の原因は政府が米の需要減を理由に農家に毎年減産を強いてきた結果であり、農林水産省が今年の6月の末に米の民間在庫が昨年に比べて41万トン減っていて過去最低だったと発表しているながら、なんら対策をとらないで放置してきたため、少しの需要の変化で品薄を招いていると専門家は指摘している。米不足の実態や実情をつかんで、関係者の話を聞いてこのようなきこそ政府の備蓄米を活用して米







診療内容のご紹介

アトピー性皮膚炎の治療について

アトピー性皮膚炎治療の基本3点

- 1. 炎症やかゆみを抑える「薬物療法」
- 2. 入浴で皮膚を清潔に保ち、保湿してうるおいを保つ「スキンケア」
- 3. 汗・ストレス・アレルゲンなどの「原因や悪化させる因子への対策」



皮膚科 河村 七美 医師

薬物療法の内容

今日は当院におけるアトピー性皮膚炎の治療についてお話しします。

薬物療法にはステロイド剤、カルシニューリン阻害剤（プロトピック®軟膏）、ヤヌスキナーゼ阻害剤（コレクチム®軟膏）、ホスホジエステラーゼ4阻害剤（モイゼルト®軟膏）といった外用剤と抗ヒスタミン剤やステロイド剤、免疫抑制剤（シクロスポリン）、漢方薬などの内服剤があり、年齢や症状に応じ

て選び、組み合わせています。これらの治療薬で効果が不十分な中等症から重症の症例には注射薬デュピルマブ（デュピクセント®）が適応になります。「バリア機能低下」「炎症」「かゆみ」に対する効果が比較的に早く実感でき、長期間効果は持続します。デュピルマブは高価な薬剤であり、治療に際して高額療養費制度を利用していた場合もあります。当院では15歳以上の成人を対象とし、初回と2回目はクリニックで、それ以降は2週に1回、ご自宅で自己注射して頂きます。

ご興味がある方は当科外来でご相談下さい。

診療科と医師の紹介



太田 実可子 医師

昨年4月より総合診療科に赴任しました太田実可子と申します。三重大学および聖マリアンナ医科大学の関連病院などで総合診療、

家庭医療を学んで参りました。現在は家庭医として、病棟管理、ER外来、ましかどひろばクリニックでの在宅診療に携わらせていただいております。総合診療という点、診断のつかない病態に関して診断をつけていくいわゆる「ドクターG」のような側面がクロージングアップされがちですが、それだけではなく、疾患の

生物学的側面だけでなく心理社会的背景を考慮して治療を行い、病だけでなくひとをみるという姿勢も大事だと考えております。在宅と病棟を担うことで、在宅から入院後も、そして治療が落ち着きご自宅へ退院後もシームレスに医療を提供することができたらと考えております。若輩者ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

病だけでなくひとをみる 姿勢も大事だと考えます

病院診療所の機器更新のため 健和会 法人債・協同基金にご協力ください

日頃から健和会の医療介護事業にご協力いただきありがとうございます。この間医療機器の更新や施設の大規模修繕の資金に充てるため、健和会法人債(年利0.5%)を12月末まで募集しております。医療技術も日進月歩で進歩するため、定期的な機器の更新が必要となります。また同時に職員の技術や接遇の向上も追及しながら安心安全の医療の提供に結び付けてまいり所存です。ご支援・ご協力頂きますようお願い申し上げます。



医療法人財団健和会  
申込方法 事業所窓口・友の会事務所で申込書を記入していただきご送金していただくか、経理部からご自宅へ資料をお送りすることもできます。

- 連絡先健和会経理部 電話03-3870-0370
- 健和友の会事務所 電話048-955-7872

事業所だより

通院がっらくなったら...

ましかどひろばクリニック



中央が生田正夫所長



車両課のスタッフ

ましかどひろばクリニックは、患者さんのお宅で診察を行うことを専門にしている診療所です。最近はこのような医療機関も増えましたが、2003年12月開設当時はまだ珍しいものでした。三郷中南部〜東水元が主な訪問範囲でしたが、患者さんが増えたため5年前に分院し、みさとホームケア診療所ができました。今ではこの2つの診療所とみさと健和団地診療所との連携で、三郷〜八潮

（吉川南部までも網羅するようにになりました。所長は生田先生で、他に健和病院から2名、扇橋診療所から1名、非常勤5名の先生と、看護師4名、事務3名、ドライバー3名で、力を合わせて日々奮闘しています。2年前に慣れ親しんだ戸ヶ崎から開発が進む三郷中央へ移転し、交通の便は格段に良くなりました。におどり公園の桜や緑、冬のイルミネーションも素敵です。通院が辛いと感じたら、かかりつけの先生にぜひご相談を。

(事務長・福田千栄)

国家資格を取って 介護福祉士になろう!

入学するのに年齢制限はあるの? 学費負担を減らす方法は? 少しでも興味がある方はお気軽にお問い合わせください!

【問い合わせ先】  
東京都足立区千住仲町14-4(北千住駅徒歩10分、千住大橋駅徒歩6分)  
フリーダイヤル 0120-114-294(月~土 9時~17時)

学校法人 東都医療福祉学院 千住介護福祉専門学校

HPはこちらから



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 三郷営業所

詳しくは健和友の会事務所までお問い合わせください

介護事業所 看護師大募集

特別養護老人ホーム・デイサービス グループホーム・小多機ほか TEL:03-5813-9251

<60歳以上大歓迎>  
時給:65歳の場合  
正看護師 1800円  
准看護師 1600円



その人らしく大切に 社会福祉法人 すこやか福祉会

すこやか福祉会 検索 ←すこやか採用サイトリンク



連載④5

# 私も「健康のひろば」 届けています

友の会の早稲田ブロックで微力ながら手伝いをさせていただいております。役員さんのがんばっている姿に、せめて手配りの手伝いはできると思いますが、まだ年は浅いですががんばっています。

今年も猛暑続きで、外出が厳しい中での手配り



早稲田ブロック 工藤 雪枝 さん

コーラスの暗譜をしながら配布しています

をされているみなさんに敬意を表したい思いです。私の趣味でコーラスをしていますから、暗譜の練習をしながら配布をしています。

先日友人が他の病院に入院しました。検査で二日だけでしたが、病室代がかかりました。これが健和病院では差額ベッド代がかからないと聞いています。知らない方にもっと知ってほしいですね。

## 各地の友の会 NPO活動紹介

### 9/7 鷹野ブロック 医療懇談会



9月7日にみさと健和病院2階の講堂にて、『高血圧と脳卒中』をテーマに医療懇談会を行いました。講師は健診センター保健師の飯塚千穂里さんで、配布資料を使ってわ

かりやすくお話していただきました。他のイベントと重なり9名の参加でしたが、その分たくさん質問することができたので、楽しく学べました。

①食事ではなるべく「減塩」のものを選び、コーヒは1日2杯まで②運動面では、近くのスーパーに行くときはなるべく歩く③毎日朝と夜に、心を落ち着かせてから血圧測定、などを心掛けたいと思いました。

(鷹野ブロック・神戸トシ子)

### 9/7 高州・東町ブロック 医療懇談会



講師に健診センター保健師の沖田裕美さんをお招きして開催。熱中症予防のために高齢者の体の変化として、体内の水分不足、暑さに対する感覚機能の低下、体の調整機能の低下が出てきます。そのため①のどの渴きを自覚する前に水分と塩分補給をとる。②室内では

エアコン・扇風機を使用する。③外出中は涼しい場所へ移動するなど、体の中に熱を溜め込まないようにすることが大切と話されていました。

あとはバランス良く栄養補給をして、ぐっすり寝て体力をつけることも熱さを取り切るには大事です。冷たいものばかりでなく温かい飲み物も飲むようにして胃腸も大事にしたいですね。

(高州東町ブロック・角田暁子)

## STOP! 介護崩壊

このままでは持続「不」可能な制度に!

政府は2024年6月に閣議決定した「骨太方針2024」に基づき、利用料2割負担の対象拡大、ケアプランの有料化、要介護1・2の生活援助サービス等の総合事業への移行等、再び介護保険の改悪案を打ち出しました。

このような状況のもと「介護請願署名2024」の取り組みが提起され、①介護保険の抜本改善、②訪問介護基本報酬引き下げ撤回、③新たな制度改悪の検討中止、④介護従事者の大幅な処遇改善と増員の4点が請願骨子です。

今こそ署名の取り組みを広げ、改悪の先送りや阻止を実現する展望を開きましょう。署名の集約期間は、最終25年2月頃です。ご協力をお願いいたします。

## 新事務局員の紹介



みさと健和病院 組織課 堀 竜輔

8月21日付でみさと健和団地診療所から異動してきました、堀と申します。これまで共同組織の方々と社保活動に関わる機会が多くありましたが、この度任務として役割を与えられることになり身が引き締まる思いです。至らぬ点もあるかと思いますが、皆さんと力を合わせ、皆さんと力を合わせて街づくりと平和と環境を守る運動に取り組んでいきます。よろしくお願ひします。

## 学校給食費の無償化をめざす 三郷市民の会 結成



8月30日三郷文化会館にて、学校給食費の無償化をめざす三郷市民の会が結成されました。総会

に先だち、「希望の給食」(DVD)が上映され、給食の在り方について考えさせられました。総会では呼びかけ人を代表して、宮嶋けいさんがあいさつ。物価高騰が家計を圧迫しており、立場の違いを超えて学校給食費の無償化を実現

## 今月の投書から

この間いただいた投書のなかから1件を、紹介いたします。投書の際、お名前と連絡先があると回答させていただきますので、なるべくご記入ください。

▼クリニック会計待合室前の雑草が伸びすぎで外がみえない

不愉快な思いをおかけして申し訳ありません。業者には雑草が伸び始める頃より依頼を掛けておりましたが、昨今の猛暑により雑草の成長も著しく依頼が殺到しているとのこと、ようやく業者による草刈りと植木の処理が行われました。

また、春には花を付けました。

また、春には花を付けました。また、春には花を付けました。

## 病院食

9月16日 敬老の日(栄養課)

(行事食)の紹介

兵庫県旧野間谷村で、村主催の「敬老会」を1947年に開催したのが「敬老の日」の始まりです。当時は戦後間もない時期で子を戦場へ送った親たちの苦勞に報いることも目的の1つだったそうです。



<メニュー>

- ・赤飯
- ・天ぷら盛り合わせ (天つゆ、大根おろし)
- ・秋の吹き寄せ
- ・ほうれん草と菊の酢みそ和え
- ・饅頭

<栄養>

- ・エネルギー 704kcal
- ・たんぱく質 23.7g
- ・脂質 11.9g
- ・炭水化物 122.7g
- ・塩分相当量 2.0g



読者の便り・絵手紙

▼杖を使用し、体調も万全でないため、手配りしてくださる方に感謝しながら、

(三郷市さつき平・宮崎智恵子)

毎号毎号隅から隅まで読んで勉強しています。クリニックの内科に入院しているのですが、主治医の先生が病気以外の話もよく聞いて下さるのでとても感謝しています。

▼猫の額より狭い小庭の片隅に亡母より送られた南天の木(難をなくす)とかで鬼門方位に植樹して数十年、私がいつも剪定してました

▼戸ヶ崎香取神社の獅子舞、迫力の写真ありがとうございます。一度行きたいと思っています。来年は行きたいです。

(三郷市谷口・小林純子)

▼毎月の健康のひろばと日曜映画会が待ち遠しい位、楽しみにしていました。身体障害者ですが、他の行事にも出来るだけ参加したいと思っています。これからも友の会に期待しています。よろしく願っています。

(葛飾区新宿・岡本隆子)

▼花火鑑賞の記事は良い記事でした。栄養課のたこやき、焼きそばがあり、家族と花火を見た様子が伝わってきました。緩和ケア病棟のスタッフの皆さんに頭が下がります。さすが、健和

(葛飾区東金町・吉村悦子)

お詫びと訂正  
9月25日号(496号)3面「戸ヶ崎暑気払い」の筆者名は正しくは松丸征司さんでした。お詫びして訂正いたします。

(編集委員会)



(三郷市幸房・広瀬美津枝)

病院だとうれしくなりました。(足立区・美濃哲夫)

文芸のひろば

俳句

東照宮 200余段を 仰ぎみて 三郷市高州 村上いな子

炎天下 役に立たない 核の傘 三郷市戸ヶ崎 森井征之

蝉の声 もうしよのせい 張がない 三郷市栄 片岡真吾

新涼や 乳母車の児 熟睡す 足立区東保木間 金崎孝造

ドローン撮る 田んぼアートや 秋高し 三郷市番匠免 ゆうじ

短歌

猛暑なか メダカの様子 気になって 瓶(はち)中覗き 心落ち着く 三郷市新和 有田幸子

文芸のひろば 俳句・川柳・短歌/絵手紙 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10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日まで)

あらたに季節の絵手紙を募集します。

無料相談会 何でも相談できます! まちの相談室

会場: 鷹野まちづくりセンター 毎月第2水曜 午後2時から

NPO法人三郷おあしす会 電話受付: 平日10時~16時 048(956)0065

「手配り協力者」のお願い!

「健康のひろば」は友の会の「手配り協力者」約460人によって会員に配達されています。皆さんボランティアでできる範囲でお願いしています。お問合せは友の会事務局(048-955-7872)まで。

編集後記

▼以前の編集後記で、「3年という長きにわたる歯の矯正治療が終了することを書いた。だが、結局のところ「矯正器具」は取れたが、今度は「リテーナー(後戻りを予防する装置)」をつけることになった。基本的には矯正治療期間と同じこと、3年近くかかる。理想の歯を手に入れるには、まだまだ道のりは長そうだ。(編集委員・大友皓平)

わたしのふるさと

312

みさと健和病院健診センター 星野剛志



桜とスカイツリー

華やかな雰囲気醸成されたことが「花街」の起源とされています。夕暮れともなると料亭に明かりが灯る情緒豊かな景観。懐かしい思い出です。

最近では浅草やスカイツリーを目当てに多くの外国人が訪れ、レトロで人情味あふれる雰囲気に異国情緒も加わりなんとも不思議な感覚を味わうことができます。

江戸情緒と異国情緒があふれる不思議なまち

東京都墨田区向島

最近では浅草やスカイツリーなどに来て頂いた際には、ほんの少しだけ足を伸ばしてそんな不思議な感覚を是非味わってみてください。

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and small illustrations in some cells.

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—が万事 ②秋が深まり—が降りる ③偉大な事業 ④—を揮毫する

【ヨコのカギ】①—雲は—の群れのよう ③他山の— ⑤和尚がボクボク叩く ⑦—出勤、—攻撃 ⑨工事は—についたばかり ⑩—の上のような人 ⑫—の大木 ⑭紫陽花 ⑯割合—が高い ⑰複利の対

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/2024年11月10日 当選者発表は粗品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

パズル正解発表 第495号(8月25日付)の正解は「センパズル」でした。