

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)

STOP! 介護崩壊

署名にご協力下さい



介護保険が始まり25年を迎えましたが、利用者家族にとって非常に厳しい状況が続いています。先日某区の担当者から「生活保護受給者に看護小規模多機能サービスは贅沢プランだから認めない。」と必要なサービスを利用できない事態がありました。介護保険料は上がる一方で利用できずサービスは縮小され

る。非常に憤りを感じて22年が過ぎ、たくさん利用する家族に出会い支え、支えられ大変なこともありましたが楽しく働かせていた

健和友の会

捨てるウンチで 拾ういのち

大腸がん検診 期間1月～3月 受けましょう

大腸がんは男女の総数でがんの1位になるほど増えています。検診は便を少量採取するだけで体に負担はありません。

大腸がんを見逃さないために受けてみませんか。

（健和会地域密着事業 代表介護副部長・笠嶋明彦）

今年、強化月間は、年間目標600人の8割にあたる480人の拡大を目指してきました。昨年より100人多い年間目標を設定しているため、早期から活動を開始しました。拡大推進委員会の開催、郵送作戦、訪問行動、職場説明会を20職場でとりくんできたことで11月末までの新規入会者数は前年より26人多い206人の到達となりました。



現在、全国で病院の約7割が赤字に陥るなど医療・介護経営は極めて厳しい状況にあります。大学病院でさえ巨額の赤字を抱える状態にまです。また採算不足

地域との距離が縮まった訪問活動
11月12日、友の会の地域訪問に初めて参加させていただきました。今回



平均寿命が延びる中、70代から90代の高齢者には「ヨタヨタヘロヘロ期」がやってきます。起き上がりや立ち上がりの困難から始まり、車・自転車に乗れなくなる。買い物や調理が困難になり、薬の服用、お金の管理、つめきり、着替えなど、今までできていたことが困難になってきます。

2025

友の会強化月間

安心して住み続けられるまちづくりを

今年、強化月間は、年間目標600人の8割にあたる480人の拡大を目指してきました。昨年より100人多い年間目標を設定しているため、早期から活動を開始しました。拡大推進委員会の開催、郵送作戦、訪問行動、職場説明会を20職場でとりくんできたことで11月末までの新規入会者数は前年より26人多い206人の到達となりました。

で訪問介護事業所の撤退も全国で相次いでいます。私たち健和会の医療・介護活動は地域の方々によって支えられています。経営を支えて頂くだけで

は、最後に地域と自分の距離が少し縮まったように感じました。

急な訪問でもご対応していただけたお宅も多く、友の会の資料を受け取ってくださる方がいたり、わがわが玄関に出てきてお話を聞いてくださる方がいたり、最終的には3人が新しく入会してくださり、感謝の気持ちでいっぱいです。

（みさとホームケア診療所 事務・東郷華保）

第3課

いまから備える家族の介護

平均寿命が延びる中、70代から90代の高齢者には「ヨタヨタヘロヘロ期」がやってきます。起き上がりや立ち上がりの困難から始まり、車・自転車に乗れなくなる。買い物や調理が困難になり、薬の服用、お金の管理、つめきり、着替えなど、今までできていたことが困難になってきます。

このような高齢者の医療・福祉・経済困難・くらしの困りごとが相談で

高年齢になった本人は客観的に自分の状況をみるのが難しいので、健康なときから、もしものときに「どうするか」を話し合っておくことが肝心です。主治医や相談先をもつ、資産把握・口座は一つに、家族との関係を良好に、家は床が見えるぐらいに片づけておくことが今からできる備えになります。

（健康づくり委員会）

健和会の医療と介護の事業を支える協同基金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・堀 竜輔）

鼓動

高市首相が台湾有事が日本の存立危機自体になりうると答弁し、世間に大きな議論を巻き起こした。存立危機とは、定義上は密接な他国に発生した武力攻撃により日本の存立が脅かされる時に日本は限定的に集団的自衛権が行使しうるというものである。かなり限られているように見えるが、過去の答弁をみると、原油が滞ったり、日本人が乗っている米艦が攻撃されたときにも当てはまるという話があり、実際はかなり幅が広く、時の政府によって恣意的に認定されるのではないかとこの疑問を持たざるを得ない。しかし、武力行使（自衛隊の防衛出動）には、事前または事後の国会承認が必要で最終的にその判断は有権者に委ねられている。わが国が戦争に向かうのか、それとも踏みとどまるのか、国民一人一人の意識が重要だと切に感じる。

第14回三郷市民公開講座

肥満症外来のはなし

みさと健和病院 腎・糖尿病内分泌内科
吉川 雄一郎 医師



吉川医師(左)と屋村管理栄養士(右)

11月21日の三郷市民公開講座は「OB(肥満)外来って何？」というテーマで行われました。肥満症は放置すれば高血圧、糖尿病、高脂血症につながる危険性があることが指摘され、運動や栄養摂取などの生活習慣の改善で、予防することが重要であると指摘されました。

そのために摂取する食べ物などのカロリーやバランスを考えていかなければならないということを学びました。会場からは「内臓脂肪の多い人と皮下脂肪の多い人はどちらが肥満症として深刻なのか」などの質問が寄せられました。内臓脂肪を減らしていくために適切な運動や栄養バランスの見直しが必要であること、この学習会をとおして生活習慣の改善につながる一歩になれば、という認識を参加者が持つことができた講座でした。

【肥満症外来のご案内】
肥満症治療薬の使用を含めた外来です。
(1)診療日
第1・3火曜午後2時～4時30分
(2)対象
*20歳以上
*BMI 35以上の場合
高血圧症、脂質異常症のいずれかもしくは両方を有する方
*BMI 27～35未満の場合
高血圧症、脂質異常症の両方を有する方、またはいずれかの疾患を有し、かつ指定の疾患をお持ちの方(相談ください)
*糖尿病の方は当面对象外となります。
(3)お問い合わせ先
患者サポートセンターまでご連絡ください。
平日9時から17時まで
Tel 048 (955) 7252

ご存知ですか

OTC類似薬保険外し

東都ファーマシーグループ

代表理事 石井 一弘



この項のタイトルの言葉をご存じでしょうか。

医薬品の一部を健康保険の対象外とし、必要ならば自分で購入してくださいという法律をつくることです。すでに花粉症

薬、風邪薬、ビタミン剤、胃薬、湿布薬など、具体的な候補が出されています。ざっくりした例を示しますと、アレジオンならば2000円、ムコダイ

ンデロンV軟膏ならば2000円が月々の自己負担として必要になります。実行されると数百億円から一兆円の医療費削減になると試算され、以前

患者負担も大幅増です

風邪薬	アレルギー薬	皮膚軟膏
ムコダイン錠500mg 1錠=3.19円 1週間分 1日3回服用	アレジオン錠20 1錠=6.7円 24日分	リンデロンV軟膏 0.12%10g 1g=5.07円
約70円	約160円	約50円
35倍↓	12倍↓	40倍↓
約2,500円	約2,000円	約2,000円

大阪府保険協会作成

※OTCとはオーバザカウンスターの略で市販薬品のことです。
から政府の中では提案され続けてきたことですが、高市総理は所信表明でこれの実施を明言しました。実施の目的は「社会保険料の引き下げ」です。国民の経済負担を減らすためと語られましたが、

※追記
11月27日、厚労省は医療保険部会に、適用除外を行わない代わりに、患者に追加負担を求める方向の提案を行ったと報道がありました。

一人当たりの減額については明示されていませんし、医療機関窓口での自己負担についてはすでに選定療養という名称で保険のきかない事態が起きている。
国民があまねく健康でいられるための社会保障を削るのでは本末転倒です。病气やケガをしても少ない負担で復帰できる社会のありようを堅持すべきと考えます。

― みんなでつくる みんなの病院 ―

みさと健和病院創立の頃 (四)

元みさと健和病院長 三浦 聡雄

みさと健和病院を開院した頃、障がい者の日帰り旅行「ひまわり号」、外国人留学生を支援するMIC(鮪駒の矢野操男さんが中心)など連携団体の要請には断らずに協力していた。医師集団も多忙なので、私が日曜休日も休まず出かけることが多かった。教職員組合の遠藤大委員長に医療班を頼まれ、往診カバンと救急医薬品を持参して、子どもたちの赤城山キャンプに同行したことがあった。こんなとき、軽いケガや風邪くらいで大した事件は起きないのが普通である。

赤城山では深夜、一人の小児が胃痛を訴えた。触診すると右下腹部に圧痛があり、急性虫垂炎が

疑われる。私は緊張した。開院したばかりの病院長があせって下手な誤診をしたら病院の評判にかかわる。今一度ていねいに診察。虫垂炎だと確認し、抗生剤を飲ませた。

翌朝は休日である。医療体制が不十分で、結果が悪ければ最悪。万 one のためにと事前に調べてあった比較的近い群馬民医連、前橋協立病院に電話した。すぐ準備して、必要なら手術にも対応してくれるという。救急車に一人で付添い同乗して山を下るとき、腹痛は悪化してゆき、時間を長く感じた。病院に到着すると、当直の外科医も虫垂炎間違いなし、と同じ診断で、すぐに緊急手術になった。手術は無事に成功。切除された、赤黒く腫れあがり炎症の進んだ虫垂を見てほっと息をついた。手遅れになり虫垂が破れれば、腹膜炎を合併して重症化するリスクもあったのだ。休日でも迅速に適切な対応してくれた、頼もしい民医連の仲間、前橋協立病院に大いに感謝したものだ。



医療法人財団健和会
みさと健和病院開院祝賀会

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

特別介護老人ホーム・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



すこやか福祉会

検索

←すこやか採用サイトリンク

各地の友の会 NPO 活動紹介

サークル紹介

布夢彩画教室

健和友の会で教室を始めて早いもので12年になります。私たちの教室では古布や古い着物を使い、その中から様々な色をい

す。布から野菜、花、干支など時期・季節に合いそうな色を選び作品にしています。

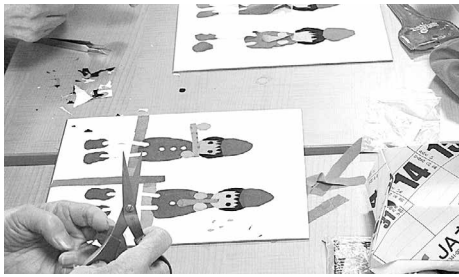
着物の持つやわらかさ、布の色の優しさ、先人の色をいただくことで、同じもの作っても一人一人

10/4 高州・東町ブロック 料理教室

鷹野文化センター調理室での料理教室にはじめて参加させていただきま

した。料理は、「サツマイモと塩昆布のごはん」「鶏肉と彩り野菜のオイ

ケチャップ炒め」「厚揚げときのこのとろみ汁」の3品です。最初に管理栄養士さんと調理師さんから、鶏肉・野菜の切り方、調味料の和えかた等々の説明がありました。各々



作製しているところ

がちがって世界に一つしかない自分の作品になります。誰でも最初は、はさみ



(高州地域・江口きぬ子)

で布を切る事が上手にできない事もあります。しかし手を動かし、だんだんと慣れる事で思うよう

な作品に近づいていきます。そこが布夢彩画の良ところですの一つです。(葛飾区柴又・山本いく代)

い物をしながら、手際よく作業をすすめて、盛り付け2品がきれいにできあがりしました。ごはんの炊きあがり少しおそくなりしましたが、大きなサツマイモと塩昆布がよく合っています。とろみ汁はきのこ類が多くコッテリできあがり「これから寒くなる」と話しながら、それぞれおいしく食べました。

健康に気を使って配っています

八潮ブロック 高橋 末子 さん



友の会の「健康のひろば」を10年くらい前から鶴ヶ曽根地域を中心に16部配布しています。配達

のきっかけは以前から地域でボランティア活動をやっており、「健康のひろば」の健康問題や社会問題の記事に関心してい

11/1 高州・東町ブロック 青空健康チェック

青空健康チェックが開催され、職場からは医師、看護師、事務、リハビリ、ケアマネが参加し、血圧や体脂肪、血管年齢の測定を行いました。健康



チェックを受けた方は40人でした。年に2回スーパーの前で実施している取り組みで、開始時間の前にすでに関心を持っている買い物帰りのお客さんで人だかりができていました。その後は役員がチラシを持ってお客さんに声をかけ、健康チェックを勧めました。受診された方の中には若い男性の姿があり、「自分の健康状態が気になっていたので受けにきました」と話してました。次回は同じ場所、来年の春に取り組み予定です。(高州地域・渡辺美津子)

11月12日 医療懇談会

高額療養費について

みさと健和病院 団地診療所支部

健和病院・クリニックの両医事課長さんからお話を伺いました。

医療機関や薬局で支払った金額が上限を超え

た場合に、その超えた金額が戻ってくる制度を【高額医療制度】と言いま

す。医療費が高額になった際に患者さんの負担を軽減する素晴らしい制度です。

医療機関ごとなので病院・クリニックはそれぞれ別になります。政府は【高額医療制度】の自己負担限度額の上限を2025年8月から3段階で引き上げる方針でしたが、患者団体等からの強い反対で見送られています。

来年8月以降の高額療養費制度の内容については、今年の秋頃に結論を出します。

参加者は15名でした。(団地・川崎節子)



宮崎結さん



尹実織さん

11月16日

三郷市社会保障推進協議会 なんでも相談会開催

三郷市社会保障推進協議会による「なんでも相談会」がみさと団地で行われました。相談コーナーは医療、年金、介護、生活、労働の分野と、血圧や血管年齢、体脂肪などの健康チェックを実施。相談者は19人、健康

チェックを受診した方が29人でした。

ある男性は自身の健康状態に関心があり、「健康

診断をまだ受けていないのでという状況が知りたくて来た」と話され「こ

の辺で地域活動、サークルのようなものがあれば参加したい」と話されて

いました。相談では「自分が働けなくなって悩んでいた」という相談も寄せられました。三郷市社会保障推進協議会では今回の相談会を振り返って、これから地域の課題や改善点について検討していきます。



(編集委員・東條哲二)

読者の便り・写真

▼「わたしのふるさと」は医事課の後藤大武さんの山形の最上川の様子が載っていました。私も大昔、米沢に友達の家があり、山形が大好きになり、お蕎麦が美味しくて何杯も食べました。ちなみに私は東京は下町の西新井大師がある下町です。

(三郷市戸ヶ崎・板倉美代子)

▼わたしのふるさとの記事毎回楽しみにしています。三郷生まれの三郷育ちなもので、旅行に行った時の思い出を味わっています。

(三郷市上口・木村ミチ子)

▼10月19日の病院祭に午前中用事で行けず、午後いつも妻と2人で診察でお世話になっている宮崎先生の講演を拝聴したくて出席しました。とてもわかりやすい素晴らしい講演にますます尊敬と大のファンになりました。

(三郷市谷口・小林 茂)

▼急に朝晩寒くなり、体力が慣れるまで大変です。おかげさまで、毎日、食欲もあり、運動して健康に氣をつけています。

(三郷市彦成・水田芳子)

▼クロスワードも、季節にあったもので楽しめました。「水元・東金町ブロックだより」の10月6日「つばやこ会」の特選賞「初俳句季語見つからず四苦八苦」とても良かったです。俳句ずっと続けて下さいませ。

(葛飾区東金町・吉村悦子)

▼今年も「健康チャレンジ」の季節が来ました。日頃から週3日を心掛けてウォーキングをしています。この時期は毎日歩く事にチャレンジをして行こうと改めて思いました。達成出来るよう頑張っていきたいと思っています。

(三郷市高州・檜山 操)



(撮影・細川健二)

季節の写真 寒椿一輪

▼10月下旬に娘2人と高尾山へ行きました。ケーブルを使わずしっかりと登りました。若い頃から登山が好きでこれまで高い山にも登ってきましたが、年齢が80過ぎると高尾山が精一杯です。紅葉はまだ早かったですが自然を満喫できて良かったです。

(三郷市彦成・伊藤勢津子)

文芸のひろば

俳句

蝉の声 聞かずに秋も 終わりかな

三郷市鷹野 片岡慎吾

眠られぬ 雨の音きく 初時雨

柏木喜代子

秋刀魚食べ 日々すこやかを 実感し

こがの

句い立つ きのこ御飯に 舌鼓

しおり

短歌

洪柿も 小鳥達には 試し喰いがっかりしても 楽しいかも

三郷市新和 有田幸子

重箱に 食事制限 何詰める

今年も無事に 年は暮れゆく 三郷市早稲田 橋本由美

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首で厳守願います)

わたしのふるさと

326

みさと健和クリニック 外来医事課 榎本芙美子



樽前山の景色

ホッギカレーとアイスホッケーが有名

北海道苫小牧市

私は北海道の苫小牧市で生まれました。幼稚園の頃に東京へ引っ越したため、苫小牧で過ごした時間は短かったのですが、今回はその苫小牧についてご紹介します。

苫小牧市は、王子製紙苫小牧工場があることで知られる工業都市です。私の幼いこと住んでいた家からは、王子製紙の煙突が見えていました。

また、苫小牧はホッキ貝の名産地としても有名です。

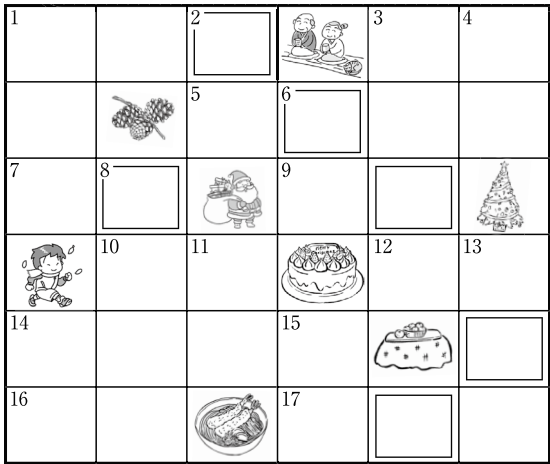
産地としても有名です。朝5時から営業している漁港の食堂では、ホッキカレーが人気で、多くの観光客が朝早くから行列を作っています。前回訪れた際も人が多く並んでいて、残念ながら食べるのを断念しました。

北海道の中では比較的積雪が少ない地域で、スキーよりもスケートが盛んです。

幼稚園でもスケート教室があったことを今でも覚えています。

アイスホッケーの街としても知られており、私も父の影響でアイスホッケーのファンになりました。今でもYouTubeで試合を観戦したり、東京などで試合があるときには観戦に行くこともあります。

クロスワードパズル



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次の期間。——の予算 ②落語の——で爆笑 ③戦争遺跡 ④ミステイク

の略 ⑥42歳の——年 ⑧文の内容を理解する。——力 ⑪——舌 ⑬自動車や二輪車にひかれる災難 ⑭杵と——で餅つき ⑮損失、浪費

【ヨコのカギ】①——放送を聴く ③閑さや岩にしみ入る——の声 ⑤絶好の——到来 ⑦——哀楽 ⑨なくて 七—— ⑩刺身などの添え物 ⑫ピンから——まで ⑭回り道 ⑯風流好み。——人、不—— ⑰わずかなひま

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/2026年1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509号(9月25日付)の正解は「ボウサイグツズ」でした。

編集後記

▼つい先日地方の美術館で、偶然にも「バンクシー展」に出くわした。投げつける火炎瓶を花束にかえた「花束を投げる男」などはもとより100点以上をほぼ貸し切りで堪能した。やはり芸術は理屈抜きに世界を繋げる力がある。そう言えば世界一の経済大国の大統領さんは、芸術には予算を出さないそう…。でも平和賞は欲しいと…。

(編集委員・横山佳央)

「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。

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