

今井町診療所

2020年6月 No.154

友の会だより

(友の会事務所)

千葉市中央区白旗
3-19-3

Tel.043-265-8687

今井町診療所
TEL.043-261-4537
HPはこちら→<https://www.imaicho-clinic.or.jp>

診療所からのお知らせ

健康Q&A

????????

今回は「おしっこ」について

先生に「尿検査して下さい」とよく言われる方がいると思いますが、実は「おしっこ」ってすごいんです！体の異常をいち早く知らせることが出来るおしっこからは実に様々なことが分かります。

Q、おしっことは関係ない病気で来院したのになぜ尿検査をするの？

A、尿検査は膀胱炎などの腎臓の病気はもちろんのこと、他にも肝臓、結石、糖尿病、足のむくみ、心不全の度合い、塩分摂取量、熱中症、時には癌などが分かります。例えば、おしっこ検査から、肝臓が悪いことが分かればより詳しい、血液検査、腹部エコーなど検査し早期治療につなげることが可能となります。

肺炎の原因菌の一つと言われている肺炎球菌肺炎もおしっこで分かります。

Q、一度、異常ないと言われたのにまた今日も検査するの？

A、人に様々な性格があるように体質があります。普段から蛋白や血尿が出やすい体質など、普段の状態を定期的に検査し把握しておくことで、異常があった場合にそれが指標となり、より病気の診断が早くつくようになります。

★今井町診療所には細胞検査技師がいます。おしっこについて分からないこと、疑問があれば何でもご質問下さいね。

緊急事態宣言が解除され、今年度の千葉市の特定健診、がん検診を開始しました。健康診断のみ、また定期受診の診察の際に一緒に受けることが出来ます。千葉市のドック、腹部エコー、腫瘍マーカーなども入る今診ドックなども受付しております。

梅雨に入り、気温の変化により体調を崩しやすい季節になりました。毎日の体温のチェック、筋力低下を防ぐ為の運動などの健康管理と合わせて、この機会に年に一度の健康診断を受けることをお勧めします。

○ご来院する際や友の会活動に参加される時はマスク着用をお願いします。

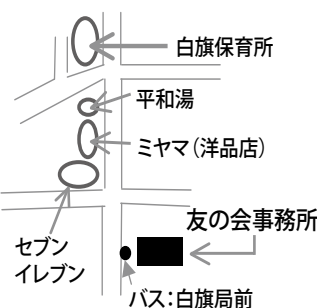


○感染防止対策が充分に出来ない関係で、火曜、金曜の午前外来は高熱、強いだるさなどコロナウイルスの感染症が疑われる場合、お断りする場合がございます。ご理解とご協力をお願いします。



コロナウイルスに関するお知らせとお願い

友の会事務所
☎043-265-8687



職 員 紹 介

飯島 彩さん（事務）



私と合気道

出会いは大学時代。何か武道をやろうと思っ

歩いていたとき、たまたま武道系部活動のデモンストレーションをやっているところに通りかかりました。その時たまたま演武していたのが合気道。今まで合気道なんて知らなかったのに、そのカッコよさに一目惚れでした。何がカッコいいかってまずはその衣装！上は柔道着風・下は袴。そして女性部員が男性部員を投げまくる様のカッコイイ事！その日のうちに思い切って部室のドアを叩き、次の活動日にジャージ持参で体験入部となりました。まあ、本格的に入部してからはキツイ稽古と厳しい上下関係に若干後悔したわけですが（汗）。そういう訳でたまたまたまたまが重なって始めた合気道ですが、そこから学んだ事はその後の社会人生活でとても役に立っています。そして今はブランクを経て地元八千代市の道場に通っています。

では、ここで合気道とは何か。私なりの考えを真面目に申し上げます

と・・・

合気道は、いたずらに相手と強弱または優劣をつけない試合のない武道です。お互いの技の習熟度に合わせ稽古を繰り返し、心身の鍛錬を行うことを目的としています。また、柔道や空手その他の武道のように階級、男女の別なくまた老若男女問わず様々な人が集まり稽古を行いますので、世代や生活環境の異なった人たちと相互の理解を深めることも可能です。昨今、様々な暴力事件、年少者による犯罪またはセルフネグレクトによる自死などの問題が起こり、改めていのちの大切さ、コミュニケーションの重要さが問われる中、相手を傷つせず、お互いを尊重するという姿勢をもつて稽古する合気道は、現代社会にふさわしい武道といえます。

はい、固いですね（笑）。実はこれ、去年昇段審査の時に提出した論文のコピーです。

まあ、ざっくりいうと「子どもからお年寄りまで楽しめる試合のない武道」です。実際当会には小学生～最高年齢75歳の会員が所属しています。勝ち負けが無い分少年達には物足りない部分があるようですが、一度ハマると足繫ぐ道場に通うようになるという不

思議な魅力があります。空手のような打撃もなく、柔道のようなキツイ投げ技もないので他の武道に比べると年長者・女性が多いのも特徴です。

さて、私自身なぜ続けているかですが、ズバリ、「美容と健康の維持」のためです！

稽古しないと太っちゃうんです。私・・・

冗談はさておき。心身の健康と維持という観点では合気道は非常に有効かと考えます。実際当会の会員さんたちは実年齢より遥かに若く見えますし、また考え方も柔軟で人間的に魅力的な方ばかり。他道場の方とお話してもそういう方が多いように見受けられます。やはり他者との比較ではなく自分自身との対話と鍛錬が重要とされる合気道ならではの特徴かもしれませんね。そういった方々との交流の中で合気道の技以外にも様々な事を学び時には生きるヒントとなるような物も得ることができ・・・なんて素敵！

という訳で大学時代から現在まで続けている合気道。その道に終わりはありません。私など諸先輩方に比べればまだまだひよっこですが、稽古を続け自分なりの合気道を見つけていきたいと考えています。

あなたの「独り善ぐり」の心得は？」

3月に、友の会事務所で年金者組合の集まりがありました。コロナに負けるなど皆元気でした。

食事をとりながら、まちかど相談室ケアマネージャーの安川さんから「一人ぐらしの心得」について質疑応答を含めてやさしくお話しました。

「自分で救急車呼べないときは？」「お金が大事」「何でも話せる友達を作っておくこと」など。私は、わからないことがある時は「まちかど相談室」で相談、気持ちになりやすい。かかりつけ医はいますが、毎年の健康診断は今井町診療所で受けています。夜も日曜も年末年始も開いていて有難い診療所です。しっかりとつながっていると思います。

安川さんから、資料に「暮らしの健康手帳」の冊子を戴きました。そこには、大切なことがわかりやすく書かれていて、もらった方は「これは良い！」と喜んでいました。

（友の会会員 海老沢 節子）

ふれあい薬局通信 〈職員紹介〉

ながしま(中島)です!!

趣味は献血?



皆様初め

まして。5月

よりふれあい

薬局に配属に

なった薬剤師の中島と言います。読みは濁らず、ながしまです。生まれてこの方初対面で間違えられなかったことの方が少ないですが、世間一般では濁る方が多数を占めるため致し方ありません。たまに面倒になって訂正しないこともありま

す。正直どっちでも大丈夫と思いつつも、違う読みをされるとやっぱり違和感がして訂正します。大丈夫じゃないですね。

趣味は献血、回数はもう少しで50回に、50回到達記念品のガラス杯がもらえるのが楽しみです。自宅には10回目、30回目の2個ガラス杯がありますが、用途なく箱のまま眠っています。もらえることに達成感を感じているだけです。最近献血センターの整備も整いジュースやお菓子、漫画の取りそろえも豊富で、場所によって特徴ある内装になっているのもまた一興です。コロナ流行の騒ぎで献血数も減っているようです。また近々行こうと考えています。休憩メインという不純な動機ですが、社会貢献という結果には関係ないので自己満足のために採血されてよいと思います。

このような、とんちきな人物ですが仕事はしっかりやっています。ふれあい薬局ご利用の際にはどうぞよろしく願います。

(一言)

目力のある、声の聞きやすい女性です。遠距離通勤に負けずに、楽しく仕事をしてもらえればと思います。

(笠原)

コロナ感染拡大での自粛生活で思うこと

私は新型コロナウイルス感染拡大で緊急事態宣言が出され、約三か月間自粛生活を余儀なくされました。孫が通園している保育所から「登園自粛のお願い」が出され、両親とも仕事を休むことができず、私とは孫は「家にいよう」ととなりました。孫が外気に触れるのは我が家の庭に出る時だけ、公園で遊ぶことも出来ませんでした。私が家事をしている時はテレビ漬けで運動不足となりました。

私と孫の楽しみはおやつで、結果、孫の顔はふっくらしてきました。自粛前の私は健康カフェ生実、シニアリリーダー体操などの体操で多くの人と楽しんでいました。急な自粛生活で2月の健康カフェ生実からすべて中止となり、自宅で体操をしても続かず、一人で継続することの難しさを実感しました。

こんな生活で私にも変化がありました。体重の増加「コロナ太り」です。私は慌てて早朝の30分ウォーキングを始めました。しかし体重は平行線でウォーキングは続けています。

今回の自粛生活で私は人との繋がりを断たれ、家族以外の人との交流もできず淋しさを実感しました。緊急事態宣言も解除され日常生活が元に戻ろうとしています。コロナが終息されるまでコロナと「共生」するしかないと思います。

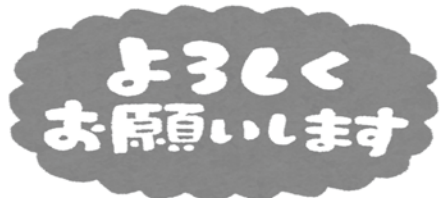
私はバランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠と外出時のマスク着用、まめな手洗いを行い、コロナと上手に付き合う生活をしていこうと思っています。

(友の会会員 柴野 信子)



友の会 会費納入のお願い 年会費1,000円

※催しに参加される時か、ご受診時にお願いします。



今年も反核平和活動のカンパとして「小豆島の手延べ そうめん」の販売を開始しました！



自然豊かな小豆島で手作りされた山口商店の美味しいそうめんです。お中元などの贈答用としてもご利用頂けます。数量限定です。

手延べそうめん (箱入り)

50g×40束 ¥2,000 (税別)

これからの友の会活動

緊急事態が解除され、新型コロナの感染前に戻ることが難しい中で、私たちの活動をどのように行っていくのが難しい状況にあります。この間、囲碁については、月、水曜日の週2回細々と開催してきました。

友の会としては、5月に予定していた「総会」を9月に、4月から中止していた「食事会」を7月から再開することを考えています。

また、健康講座は9月、「健康まつり」は10月、「友の会旅行」は11月に例年通りに行う予定で準備をしていくことにしました。皆さんの協力をお願いしたいと思っています。

なお、友の会事務所は、以前と変わらず月、水、金曜日を開けていますので、日々のボランティア、サークル活動に参加する人の意向に沿って取り組んでいきます。

ランの花が 大きくなりました!!

4月の「たより」でお見せした、診療所受付のそばに飾っているランの花がとても大きくなりました。



・文芸・

天こうもコロナにやられくるつてる

(五月の日照時間の少なさを)

高橋 みさ子

曇り空 月見草だけが光ってる

高橋 みさ子

静けさやコロナこわいやかこのとり

高橋 繁

友の会行事予定

場所の明記がない場合は、「友の会事務所」です。

どのサークルも初心者の方大歓迎です。

☆「食事会」(会費:500円)

第2火曜日 12時~13時

白旗会館(今井町診療所横)

☆「清拭布切り」

毎月第2木曜日 午後2時~

☆「むりよう塾」

第1・3・5土曜日 午後2時~

☆「囲碁」サークル(会費:無料)

毎週月曜日 午後1時~

☆「健康麻雀」サークル(会費:無料)

第1・2・4・5水曜日 午後1時~

☆「花を生ける会」サークル

第1木曜日 午後2時~

☆「元氣読書会」サークル(会費:無料)

第3水曜日 午後1時半~

◎◎◎ 診療所編集後記 ◎◎◎

おしつこの呼び方は、尿、小便(しょうべん)、お小水(しょうすい)、古くは「ゆばり」「ゆまり」と言ったそうです。しょうべん小僧とも言いますね。隠語で古くは小便のことを「契約を破棄する」「流す」といった意味もあったそうです。ちなみに河村先生は何と言うでしょうか? 正解は診察室で聞けるかも?

(T)