

今井町診療所

2020年10月 No.156

## 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  
HPIはこちら→<https://www.imaicho-clinic.or.jp>

## 診療所からのお知らせ

秋も一段と深まり、朝晩は冷え込むようになってきましたね。みなさま、朝晩と日中の温度差で体調を崩していませんか。診療所に受診される患者さまも発熱や風邪症状の方が増えてきました。ただ、今年は新型コロナ感染の疑いもあって、熱のある方は待合場所を仕切る、検査をするにも万全な感染予防など、お互いに気をつけなければなりません。幸いみなさまの協力で大きなトラブルは起きていません。これまで身についた感染予防を引き続きお願いします。また、高熱が出るとインフル？コロナ？と両面からの医療対応が必要になります。インフル感染予防に予防接種もぜひ受けに来てください。

## インフルエンザ予防接種について

- ・一般の方3,600円(友の会3,000円)、65才以上の方1,800円。
- ・一般の方は、窓口で所定の料金をお支払いいただいた後、千葉市から助成を受けられます。
- ・予防接種のみの方は予約が必要です。(定期診察、市の特定健診等に合わせて実施も可)
- ・予診票はあらかじめご記入をお願いします。診療所に取りに来ていただくか、診療所のホームページからダウンロードができます。予診票の郵送はしておりません。
- ・ワクチンの不足により予約を中止することがありますのであらかじめご了承ください。

## 診療体制について

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～12:00	●	● ★循環器 ★内分泌	●	●	● ★胃カメラ	●	●
13:30～16:00	一時休診 訪問診療	休診	休診 訪問診療	● 訪問診療	休診 訪問診療	●	休診
18:00～20:00	●	●	●	●	●	●	休診

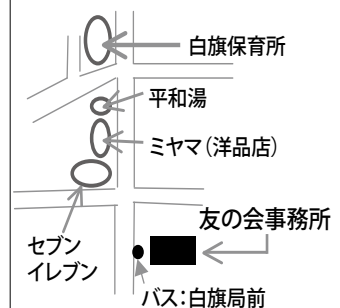
- ・小児科の診療は医師体制によりますので、事前にお問い合わせください。
- ・午前外来のみ予約ができます。「★」の専門外来は完全予約制です。
- ・診療時間、担当医が変更になる場合があります。

## 待望の「食事会」再開!!

7か月ぶりに「食事会」を開催します。  
皆さんの参加をお待ちしています。

10月から再開、第二火曜日12時～  
場所：白旗会館

- 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。
- 発熱やかぜ症状などで体調がすぐれないときは、友の会活動などへの参加を見合わせていただきますようご協力をお願いします。

友の会事務所  
☎043-265-8687

## コロナ禍、

## 「友の会」総会を開催!!

9月19日、白旗会館において、新型コロナウイルスの影響で4か月遅れの「第40回今井町診療所友の会」を開催しました。磯崎会長の開会挨拶に続き、来賓挨拶で河村先生から「コロナ禍で患者は2割程度減っているけれど、訪問診療などでどうにか頑張っている」などの話がありました。続いて、友の会顧問の福永市会議員より挨拶を頂き議事に入りました。

総会の議長を選出後、まず、中田事務局長より19年度活動報告と20年度活動方針について提案を受け、質疑応答・討論を行いました。その中で、すでに当初予定されていた20年度の行事の多くが中止されているなかで、「むりよう塾」、「囲碁」、「健康講座」などは開催していること、今後も感染防止を考えながら日常活動をして行くことを確認しました。

続いて、19年度決算及び監査報告、20年度予算、新役員体制の提案を受け、採決に進み全ての議案が、全員一致で採択されました。



## 健康講座

### 健康講座を終わって

「コロナウイルスとの共存?」と何時までも「楽しく元気に過ごす」をテーマに、今年は三回に分けて健康講座を開催しました。

初日は、「コロナ」と「インフルエンザ」そして「風邪」の症状の違い、経過などの話を聞きました。マスクの着用、手洗いは感染防止に欠かせないことから、「手洗いチェッカー」を使って、手洗いの洗い残しチェックし、手の洗い方を確かめました。

二日目は、「便秘と食事と運動」について、口から入った食べ物が胃、小腸、大腸などを通過しながら栄養の吸収、排泄までの話と、腸のぜん動の力加減で便秘になったりするため、その動きを助けるために、簡単に出来る体操も行いました。その後、味噌汁の塩分チェックを行い、皆さんの味は全体的にうす味でした。



最終日は、「便秘と薬」で、薬の種類も多様で、腸の働きによって薬が決まるようです。便が出ないからと言って、薬を飲み過ぎると、腸の働きを弱めることがあります。便秘の原因は、大腸の働きの低下、自律神経の乱れなど多様とのことでした。

最後に、恒例になっている骨密度の測定を行いました。

今年の講座は、天候に恵まれなかったこともあって、参加者は例年より少なめでした。参加の皆さんは、ご自分や家族の健康に関心が高かったと思いました。(N)

## 職員紹介



ふれあい薬局  
小川 順子

趣味は「西洋書道」?

8月1日から「ふれあい薬局」に勤務することになりました。小川順子と申します。

薬局の勤務は共同薬局、て

んだい薬局と3薬局目になります。薬局薬剤師として働く前には製薬会社の研究所で、薬のもとになる化合物を見つける部署で働いていました。

その時は実際に薬を使用する現場に接することはなかったのですが、現在は薬を使われる患者さんに接することになり、安全に薬を飲んで頂けるよう気を引き締める毎日です。これから、よろしく願っています。

私には20年以上行っている習い事がありまして、西洋書道、またはカリグラフィという言葉をご存じでしょうか。アルファベットの文字を美しく見せるための手法です。日本の書道は毛筆を使用しますが、西洋書道では先の平らなペン先や尖ったペン先を使用して文字を書きます。

試しに「Happy」の文字を3書体で書いてみました。興味をもっていただけなら幸いです。

Happy  
Happy  
Happy

## 私の趣味

### 登山のはなし

事務長 榎本 隆

私が登山にハマり出したのは2016年、きっかけは「民医連共済だより」で房総の伊予ヶ岳と富山を紹介していた記事です。富山は「南総里見八犬伝」の所縁の地、伊予ヶ岳は千葉県で唯一「岳」がつく山ということで、興味本位で行ってみました。伊予ヶ岳は山頂手前で急な岩場が続き、お助けロープがかけられています。そこが楽しくてそのまま岩山好きになってしまいました。

それから2年ほどは関東周辺の少し険しめの山を中心に登りました。そのなかで表妙義の縦走を目標にするようになり2018年に達成、2019年は初めて北アルプスで「雪と岩の殿堂」と言われている剣岳、今シーズンも北アルプス穂高縦走：前穂高〜奥穂高（標高国内3位）〜北穂高まで行きました。夕陽と日の出に感動し、槍ヶ岳までの眺めを堪



能しました。次はもつとすごいところを...と目標が大きくなりますが、体力がついていけるかどうか。河村所長からは「事務長さんはマッターホルンは行くんですか?」と言われたりしますが、まだまだ国内で十分楽しめそうです。

得意の岩場で必要なのは「技術、体力、三点確保と時の運」。三点確保（三点指示とも言います）とは、急な岩場で、両手両足四本のうち、三本はしっかりしたところにホールドして、残りの一本を次のしっかりしたポイントにおいてから次の一歩に進む移動のしかた。「時の運」は天気のこと。雨、風、凍結はたいへん危険です。山登りは当然ながらかなりキツイ時もあります。脱水気味になったり、きつい登りで数歩登っては立ち止まり、足を休め呼吸を整えてまた数歩と。でも、なんとか登りきった時の達成感と満足感が好きです。

山に登るための体力づくりもやっています。日常の軽い筋トレと、週一回は岩場を意識したきつめの筋トレ+ランニングなど、目標があるから頑張れます。身体を動かすようになってから、五十肩は改善するし風邪とかで体調を崩すことも少なくなりました。

ということ、つい気持ちが山に向いてしまいがちですが...さて、仕事の方もがんばらなくては!

### 嫌々検診を受けたら！

それは今年の2月末のことでした。千葉市の特定検診の期限が切れる寸前「便秘がちだからバリウムがイヤ」と言っていた夫を今井町検診に向かわせました。

検診の結果、肺と胃の再検査の必要があると診療所から連絡がありました。「どうせ大したこと無いよ」と再検査を受けたところ河村先生から何と、胃に異常があると指摘され、診療所の紹介で、ガンセンターで受診し、4月初めに胃カメラをやりました。



その結果、胃の中にがん細胞が散らばるタイプの初期のガンと診断され、6月半ばに胃の3分の2を切除する手術をしました。

夫は全く自覚症状も無く、ガンと診断されても信じられないようでした。

現在では、何事もなかったように動き廻っています。あの時、検診に行っていなければ・・・。1年後だったら・・・と考えると。

コロナ禍で検診も足が遠のきがちですが、定期的な受けることが大切なんだと思います。

皆さん、検診を受けましょう！

(仁戸名町 N)

### ヘルパー奮戦記

#### 「あれだよ、あれ」

私が初めてKさんに訪問した日はなしです。Kさんが「吹雪買ってきて」と言いました。何のことか分からず確認すると「あれだよ、あれ。何だっけ？何て言うんだっけ？白くて甘いやつ」私は「白くて甘い吹雪」という情報で買いたい物に行き「雪の宿」という煎餅にたどり着きました。買って帰ると「これこれ」と素っ気ない返事。その後も、「グニャグニャして色んな味があつて大きい袋に入っているやつ」(寒天ゼリー)「柔らかい煎餅みたいなんだけど、煎餅ほど固くなくて、四角いパリパリしてるやつ」(ココナッツサブレ)など、Kさんから商品名が出ることはほとんどありません。

また、私が苦勞して希望の商品を購入してもKさんが喜んだことはありませんでした。

しかし、Kさんが伝えようとしていることを私が分かった時、満面の笑みを浮かべていました。私は言ったものを買って欲しかったのではなく、言いたいことを分かっていたのだと気がつきました。ヘルパーって体力勝負！みたいなイメージがあるかもしれ

ませんが、私は体力より利用者さんの気持ちをかよわせることが大切だと思っています。皆さん、ヘルパーやってみませんか？

(ヘルパーステーションなのはな S)

### 「映画を見る会」の開催

10月6日に「キネマの天地」を鑑賞。

出演：中井貴一、有森也実、渥美清…  
監督：山田洋次 脚本：井上ひさし他  
内容：大きな夢と希望に燃えて松竹蒲田撮影所へ入って来た活動屋たちの青春を描いている。

「映画を見る会」は毎月第一火曜、9時半～  
場所：葛城公民館



### フラサークル『ピカケ』

場所：千葉寺自治会館  
(千葉寺境内内)

日時：第1、3水曜日  
13時～15時

会費：500円(1回)

講師：竹久一美  
(元NHKカルチャーセンター講師)



### 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～

診察所編集後記

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋、そして晴れた日はとてもさわやかです。しかし、十一月に入ると日は短くなり師走はすぐそこ。年内にやりたいことはすませてくださいね。お互いに感染に気をつけて体調を崩さぬよう過ごしたいですね。

(榎本)