

今井町診療所

2023年8月 No.173

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>

猛暑もそろそろおちついて…

今年の夏はとても暑かったですね。体調を崩したりしませんでしたか？9月に入ると暑さもだいぶ落ち着くと思います。控えていた外出や運動も再開してみてもいかがでしょうか。また、9月は敬老の日、秋分の日、中秋の名月など、季節は秋に向かっていき、連休もあって楽しみも増えますね。しかしながら、引き続き感染には気をつけて過ごしましょう。なお、体調を崩されて受診する際、発熱や風邪症状の方は、待合室の調整が必要ですので、来院前にお電話でご相談ください。



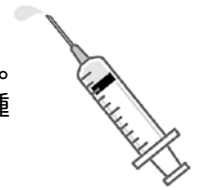
【診療体制についてお知らせ】

諸事情により10月から一部の外来を休止いたします。決まり次第、お知らせをまいります。休診時間帯の急病の際は、千葉市の夜間・休日診療のご利用をお願いします。訪問診療を行っている方の時間外対応については個別にご案内します。ご不便をおかけしますがご協力をお願いいたします。

【新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンについて】

◎新型コロナワクチン

9月20日から高齢者・ハイリスクの方の二回目と一般の方のワクチンが開始されます。XBB株対応の新しいワクチンとなります。接種券をご確認のうえ、ご予約ください。接種券は9月以降で届く方もいます。



◎インフルエンザワクチン 10月より開始します。

- ・慢性疾患で定期受診されている方は、診察時に接種できますのでご相談ください。
- ・一般の方は9月頃より予約を開始いたします。
- ・料金 一般 **3,500円** (3才～12才の2回目 **3,000円** 友の会それぞれ **500円割引**)
高齢者：自治体からの補助があります。金額はお住まいの市町村にご確認ください。

◎ご予約はインターネットかお電話でお願いします。

インターネット予約は診療所ホームページかこちらのQRコードから→
電話予約受付は平日**14時～17時** Tel**043-261-4537**



診療案内 ※この体制表は9/30までです。10/1より一部変更を予定しております。

| 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 | 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。
- ・「★」の専門外来は完全予約制です。
- ・風邪症状のある方は待合室の調整が必要です。来院前に電話でご相談ください。

核抑止力で核兵器はなくならない。 今こそ核兵器廃絶を

～ 原水爆禁止2023年世界大会長崎に参加して～

原水爆禁止2023年世界大会が被爆78年目の今年、「ナガサキデー」集会在8月7日から8日(台風のため短縮)にかけ開催され、4年ぶりの対面で海外と全国からも4300人が集いました。千葉県からも100人の代表団が熱心に討論に参加しました。



大会では、核兵器廃絶に向けて、核兵器禁止条約を力に直ちに行動を広げることを意思統一しました。若い世代の参加も多く力強く感じました。特に唯一の被爆国日本の政府に禁止条約への参加と、第2回締約国会議に少なくともオブザーバー参加し、「核保有国との橋渡し」を果たすべき時です。

ヒバクシャ署名の推進、核兵器禁止条約を政府に求める署名を推進すること、さらに目に見える行動では原爆写真展の実施、平和の集い等での学習会など様々の形態で工夫を凝らして、核兵器のない世界を実現することが重要、世界での運動が進んでいます。諦めることなく被爆者とともに政府を動かしましょう。

ロシアとウクライナの戦争、日本とアメリカやNATOの動きなど再び戦争を身近に感じ、軍拡が迫りくるなか、平和を守り、核兵器をなくすため草の根の運動で私たち市民社会が力を合わせる必要があります。

(森孝夫)

「2023 健康講座」 開催のご案内

今年は「元気で過ごす？」ために「生活する上で知っておきたいこと」と題して健康講座を開催します。

昨年に引き続き、今年もあんしんケアセンター松ヶ丘との共催です。

開催日：9/15、22、29の金曜日
時間：13時半～15時半
場所：「南部青少年センター」



＜松隈所長が講師として参加＞

9月22日の講座には、4月1日から診療所の所長に就任した松隈先生が、「慢性腎臓病とは？生活習慣病とのかかわり」について講師として話します。ご期待ください。

なお、新型コロナが感染症法上の5類に移行しても、感染者は減少しているわけではありません。密にならないよう、感染に気を付けた運営をしていきますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

詳細は、別紙案内を参考にしてください。

待望の「健康カフェ生実」再開

新型コロナウイルス感染症の広がり、やむなく中止していた「健康カフェ生実」を7月2日、生実町自治会館で3年半ぶりに開催しました。

参加者は21名、皆さん再開を待ちわびていたように参加してくれました。

待ち時間は恒例のギター伴奏で「ドレミの歌」や「手のひらに太陽を」等の歌声で盛り上がり、声も自然と大きくなり、声を出す喜びを噛みしめているようでした。

まず、血圧・体脂肪測定、椅子に座ってのスクワット、腹筋、脳トレなどの介護予防体操を行いました。

続いて、矢場師長から加齢に伴う心身の衰え「フ

レイル」の話を分かりやすく、「フレイル」にならないためにも運動とタンパク質を取ることなど食事の大切さを話されました。

矢場師長に続いて、参加者が肺炎で入院した時、医師から「延命治療」をどうするかと聞かれ時の体験談があり、いざと言う時の準備の必要性を感じました。

最後に、「延命治療」のことや、近況等で話が盛り上がりました。参加者から「いつでも元気」の購読申込みがありました。

(田勢利久)

次回の「健康カフェ生実」は、9月24日。詳細は、チラシで連絡します。

散歩の会

千葉市都市緑化植物園へ



7月27日、炎天下の中昨年の11月に続き、「千葉市都市緑化植物園」で散歩をしてきました。植物園の事務所前で大きな花を咲かせた見事な大賀ハスに迎えられました。

植物園の中には、大きな木が茂っている場所があり、そこでは炎天下より2度も3度も気温が低いような涼しさ？で自然？の偉大さが感じられました。その他にも、バラがこの暑さに負けず咲いていた、セミの抜け殻、今年初めてトンボを見ることが出来ました。

開催日：奇数月、第4木曜日
 集合時間：9時30分
 集合場所：友の会事務所

ふれあい薬局だより

腎機能を低下とむくみをとる薬

ふれあい薬局の役割り

ふれあい薬局は今年も5月末から8月初めまで大学から実習生を受け入れました。服薬指導で関わった患者さん、皆優しく話して下さり有難うございました。

診療所が新体制になって、はや4か月が過ぎました。新しく所長になられた松隈先生は腎臓が専門です。

腎臓は加齢に伴い少しずつ機能が落ちてきて、これに糖尿病や高血圧、肥満などが加わると低下のスピードが速くなります。腎臓は体内の老廃物や余分な塩分、水分を尿にして排泄していますが、殆どの薬も同じように腎臓から排泄されます。そのため、腎臓

は薬の影響を受けやすくなっているのです。薬が原因で腎臓の働きを低下させてしまうことを「薬剤性腎障害」といいます。薬剤性腎障害の原因となる主な薬は、鎮痛薬、抗がん剤、抗菌薬、造影剤です。中でも多いのがNSAIDsと呼ばれる鎮痛薬です。鎮痛剤を多く処方されていて、腎機能が低下気味の方は注意してください。

私たちは患者さんが服用している薬を確認してまいります。できれば処方箋を持ってきてください。これからも今井町診療所と連携して皆様の健康を守っていききたいと思っております。

「映画鑑賞会」 スタート!

●「命の停車場」9月18日(月)

在宅医療に居場所を見つけた医師の話。

【出演】吉永小百合、松坂桃李

●「大鹿村騒動記」10月16日(月)

長野県下伊那郡に実在する村で、300年以上続く大鹿歌舞伎を題材に、笑いあり涙ありの物語が展開する。

【出演】原田芳雄、大楠美千代

◎午前10時～、
友の会事務所にて

「平和バザー」& 「住宅相談(包丁研ぎ)」開催!!



日時：10月15日(日) 10時～

場所：白旗公園(診療所前)

千葉土建千葉中央分会
今井町診療所友の会

共催

バザー商品を提供して下さい。
引き取りに伺います。清拭布用の布もよろしくお願ひします。



連絡先 友の会事務所：043-265-8687

(月、水、金曜日)

今井町診療所：043-261-4537

日帰りバス視察

旅行のご案内

「鋸山・日本寺」、お昼は保田漁協「ばんや」

日時 11月20日(月)

集合場所 南部図書館

参加費 7,600円

<お問合せは、下記へ>

今井町診療所 ☎：043-261-4537

友の会事務所 ☎：043-265-8687

(月、水、金曜日にお願ひします)

詳細は、10月号のたよりで案内します。

・文芸・

山口 裕子

夏至の空 見上ぐど根性の白、可憐
 猛暑中 ど根性つれて 診療所
 夏至苦しど根性花にも水をやり

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)

☆「清拭布作り・布切り」

第2木曜日 午後1時半～

☆「むりよう」塾

毎週土曜日 午後2時～

☆「囲碁」サークル(会費：無料)

毎週月・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～

☆「健康麻雀」サークル(会費：無料)

毎週水曜日 午後1時～

☆「元氣読書会」サークル(会費：無料)

第3水曜日 午後1時～

☆「散歩の会」サークル(会費：無料)

奇数月第4木曜日 午前9時半

友の会事務所集合

☆「映画鑑賞会」(会費：無料)

毎月第3月曜日 午前10時～

診察所編集後記

ネットで「エアコン買い替え時期」の記事を読んで、家についていたら我が家の12年戦士のエアコンが故障してました。なんとというタイミング…。猛暑を扇風機でしのぐ日が続いてます。このたよりが届く頃は新しい省エネエアコンが設置されるかな…?

事務長 えのもと