

今井町診療所

2024年8月 No.179

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>

「ピーファス (PFAS)」ってなに？

皆さんはピーファスをご存じでしょうか。ピーファスは1940年頃から普及していった化学物質で人工的に作られた自然界にはない有機フッ素化合物の総称です。

熱に強く、水や油をはじく性質を利用し、消火器で使われる消火剤やフッ素加工のフライパン、半導体などに幅広く利用されています。

ピーファスはその便利さの一方、「永遠の化学物質＝フォーエバーケミカル」といわれ、ひとたび自然界に放出されると分解されることはほとんどなく、生物に取り込まれると体内に蓄積されていきます。

ピーファスの健康への影響として確実性が高いと考えられている疾患としては、脂質異常症、腎臓がん、免疫力低下、甲状腺疾患、肝疾患、精巣がん、乳児・胎児の成長・発達への影響などが考えられます。

今、そのピーファスが全国の水道水や井戸水から検出されて問題となっています。

これ以外にも、まだまだ判明していない影響もあると言われています。

既に欧米では全面使用禁止を含めた大幅な規制強化が進んでおり、近年日本でも研究・規制が進められています。しかしピーファスによる健康被害が疑われても、現在はまだ保険適応がなく自費での検査となり、また検査出来る医療機関も限られているので検査費用も高額です。

「診療所でもピーファスの検査を始めました」

そのような中で、当院で検査を依頼している病体生理研究所では、ピーファスを社会問題ととらえ、当院と同じ民医連の検査機関として社会的責務の一端を担うべく、多くの患者さんが検査できるように、また検査費用を抑えられるよう、募金活動も行い検査機械を購入しました。

それによりピーファス血中濃度の検査が今井町診療所でも出来ることになりました。

費用は¥10,000 (+消費税) となりますが、子供や若い世代の方、これから子供を産んで育てる世代の方には尚更検討して頂きたいと思っています。

地域の皆さんの健康を守るために地域の状況を把握し、一人でも多くの方に検査を受けて頂ければと考えております。



健康で安心・安全な暮らしを守る活動を、共にしていきましょう。

診療案内

※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。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～12:00 ★専門外来は予約制	●	● ★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	休診
18:00～20:00	●	●	●	●	●	休診	休診

2024 原水禁世界大会

8月4日から6日にかけて原水爆禁止世界大会が広島で開催されました。今井町診療所友の会から、それぞれの思いを持って5名の会員が参加しました。



2024原水禁大会開会総会



原爆ドーム



旧広島陸軍被服支廠

広島市内、大正3年竣工。陸軍兵士の軍服・軍靴の製造・貯蔵を担う施設。被爆した最大級の建物。一時、撤去する話があったが、反対運動で保存が決まり重要文化財となった。

原水爆禁止2024世界大会に参加して

今井町診療所 看護師 武井理紗

今回、初めて原水爆禁止2024世界大会に参加しました。原爆については8月6日になるとテレビで特集を見たり、中学時代に市内で行われた平和式典に参加したりと少し触れる機会がありました。が、現地で実際にその空気に触れるのは初めてでした。

初日は原水爆禁止世界大会の開幕式に参加し、まずは会場のグリーンアリーナに全国から代表団が集まって、その人数の多さに圧倒されました。アメリカや韓国など各国から代表が来日され、核軍縮や平和を目指す決意を話されており国内の各団体も日本は軍備力増強に力を入れるのではなく唯一の被爆国として核兵器禁止条約に一刻も早く参加するように訴えを話されています。それを聞いて、私も命の危険と隣り合わせの状態は怖い。日本が早く核兵器廃絶に向けてもう一歩前進するために声を上げていく必要が

あると感じました。

2日目は原爆に関する遺跡・石碑巡りと平和記念資料館に行きました。石碑や遺跡にまつわる話をイラストや写真を用いてガイドの方から聞き、当時のことを想像するとどれだけ恐ろしい光景だったのだろうと涙がにじみ、平和記念資料館でも犠牲者の遺品と共に家族のメッセージが書かれた展示を見て感情が大きく揺さぶられました。

最終日は平和記念式典を見、一緒に黙祷した時や広島市長の挨拶を聞いた時に原爆で亡くなった方・現在戦争で苦しんでいる方のことを考え、より一層平和への思いが強くなりました。

今回のことを通して、核兵器廃絶に向けて世界中で団結していくことの大切さ、次世代に戦争や核兵器を使用することの恐ろしさを発信していく必要があることを学びました。

「健康」を保つために？

「健康日本21」って知っていますか？正式名は「21世紀における国民健康づくり運動」です。全ての国民が健康で明るく元気に生活できる社会を実現するため、壮年期

死亡の減少や健康寿命の延伸、生活の質の向上を目的に策定されました。厚生労働省が2000年に立ち上げ、今年4月から第三次が始まりました。第二次では53項目の目標を掲げ、コロナの影響で評価困難なものもありますが、改善しているのは健康寿命の延伸、血糖コントロール不良者の減少、低栄養傾向の高齢者の減少など28項目、悪化しているものはメタボリックシンドローム該当者・予備軍、肥満傾向にある子供の割合、睡眠不足の割合、生活習慣病リスクを高める量まで飲酒している者の割合などです。

この点をふまえ、第三次では健康寿命延伸と健康格差の縮小、個人の行動と健康状態の改善、社会環境の質の向上、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期ま

で）を踏まえた健康づくりの4つを定めました。

具体的には50項目ほどで、追加された目標は睡眠時間確保、COPDの死亡率減少、健康的な食環境づくり、企業に対する健康経営の推進、骨粗鬆症検診率向上です。

今井町診療所で「生活習慣病療養計画書」に署名された方もいるでしょう。血圧、血糖値、コレステロール値など目標値を設定し、そのために減塩、炭水化物・脂質の摂取量、体重管理、運動について話し合ったと思います。初めから高い目標値を掲げるのではなく、低めに設定して、それを達成したら次の目標値を掲げるといいでしょう。ウォーキングは、65歳未満は1日8000歩以上、65歳以上は6000歩以上が推奨されます。私はこの4月から1年間、8000歩以上を目標にしました。皆さんも健康寿命の延伸のため、食生活や運動、睡眠を見直して毎日を過ごしましょう。(S)

友の会だより

(3)

第21回 平和の集い in 白旗

- ・開催日時：10月12日（土）13時半～
- ・場 所：宮崎公民館講習室
- ・報告内容

1. 原水爆禁止世界大会(広島)の報告
原水禁大会に参加した小学生から報告があります。2022年にも6年生が立派な報告をしてくれました。今年はどうのような報告があるか楽しみです。
2. パレスチナの声届けたく
演劇「占領の囚人たち」東京公演
～ビデオ鑑賞

ユダヤ系イスラエル人俳優・劇作家がイスラエルの刑務所に収監されたパレスチナ人らの聞き取りをもとに書いた劇。寝させず自白を強要したり、屈辱的な身体検査を行ったりする実態を再現、パレスチナ人は嫌疑がなかったり、微罪でも政治犯として拘禁・収監されることがある。

最後の紙の健康保険証？

来年以降は「資格確認書」による受診で!!

6月末に新しい健康保険証が届きました。どうやら紙の健康保険証の発行は今回が最後のようです。私のようにマイナンバーカードを取得するつもりがない人間は、来年以降は「資格確認書」で医療機関を受診することとなるようです。

マイナンバーカードの更新は10年単位ですが、カードに連動される電子申請書類の有効期間は5年です。そのため、マイナンバーカードに連動した健康保険証も5年単位で更新手続きをする必要があります。今の紙の健康保険証は、更新時期になると市区町村から送られてくるので、役所に出向いて更新手続きの必要はありません。

移動が困難な人は、マイナンバーカードに連動した健康保険証などの更新はどうするのでしょうか？それこそ、マイナンバーカードでの受診は出来なくなるのではと考えてしまいます。(T)

映画鑑賞会

「長崎ぶらぶら節」(7/15)には、7名の皆さんが参加しました。

●「風の谷のナウシカ」
9月16日(月)

海から吹く風によって腐海の毒から守られている「風の谷」。ある日、虫に襲われた輸送飛行船が風の谷に墜落する。船内には、「火の七日間」と呼ばれる最終戦争で地球を壊滅させた「巨神兵」の核が積まれていた。やがて巨神兵をめぐる闘争が勃発し、風の谷の王妃ナウシカも陰謀渦巻く戦乱に巻き込まれる。
原作・脚本・監督：宮崎 駿
声の出演：島本須美・納谷悟朗



●「おばあちゃんの家」
10月21日(月)

都会育ちのわがままな少年と田舎の山村で素朴な暮らしを送る祖母のひと夏の交流を描いた韓国映画。韓国では400万人の人がみた。



第3月曜日：午前10時～友の会事務所

「2024 健康講座」開催のご案内

今年は、「心身ともに健康に過ごす」には「健康寿命を伸ばし、日々を生き生きと」を目的に講座を開催します。今年は、開催場所と時間が変わります。(詳細は別添案内をご覧ください)

開催日：9/13、20、27 時間：15時～17時
場所：宮崎公民館講習室

バス旅行のご案内

「浜離宮恩賜庭園」、「深川えんま堂」
「豊洲市場」見学

お昼は、各自豊洲市場でご自由に!!

☆日程：10月29日(火)
8時45分南部図書館前集合、9時出発
16時頃解散

☆参加費：4,000円(キャンセル料:前日から全額)
昼食代は含まれてません。

☆募集人員：45名

どなたでも歓迎!!

つばめ舞ふ頭上注意の道の駅……………藤波ふみ子
向日葵や我が丈こえて伸びにけり……………藤波ふみ子

俳句

梅雨晴れの一日、銚子を散策しました。銚子には何回も行きました。季節が異なり、顔ぶれが違い、まったく新鮮な旅でした。「地球が丸く見える丘」では「本当に丸く見えるんだ」と今更のごとく口にし、丘の上が33の笑顔でいっぱいになりました。醤油工場見学ではお土産を頂き、銚子電鉄に乗り赤字解消に貢献。お天気、お土産、おしゃべりとたい満足の日でした。

文芸

日帰りの旅

山口裕子

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

第2、4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(お休み中)

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～

☆「元気読書会」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～

診療所編集後記

たよりを編集しているいま、オリンピックの真っ最中。この舞台をめざして全力で頑張ってきた選手の活躍に感動するばかりです。そして、甲子園の熱戦も始まります。真剣に闘うみんなを応援したい。暑い日がまだ続いております。くれぐれも「自愛ください」ますようお願いいたします。

事務長 えのもと