

今井町診療所

2025年4月 No.183

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>

考えよう私たちの地球 一人一人が考え行動しましょう

最近の日本の夏の暑さは深刻さを増し「危険な暑さ」と称され、それが当たり前となっています。熱中症予防などにフォーカスされがちですが、なぜこれ程までの暑さになってしまったのでしょうか。

今、日本の平均気温はここ100年で1.4度も上昇しており、これは世界平均気温の上昇率より大きな値です。こうした変化は極端な猛暑日や熱帯夜を生み出します。空気は高温になるほど多くの水蒸気を含む性質があるため、雨の降り方が極端になり局地的な大雨、いわゆる「ゲリラ豪雨」を生み出し、各地に甚大な被害を生み出します。

また気温上昇により日本近海の海水温は100年で1.3度上昇し、沖縄では海水温上昇の影響でサンゴの白骨化に歯止めが止まらない状況です。サンゴは水温が高すぎると生きることは出来ません。サンゴは実は「動物」です。イソギンチャクやクラゲなどの仲間で刺胞動物と呼ばれ口や胃があります。サンゴ礁は海の全体のたった0.2%の面積にもかかわらず、海の生物のおよそ4分の1が集まっており、「命のゆりかご」とも呼ばれています。その海の命を育むサンゴ礁が世界中で

75%も影響を受けていると言われているのです。それだけではありません。海水温の上昇は、海の上で熱帯低気圧を発生させ、「スーパー台風」となり、日本のみならず東南アジア諸国など小さな島国の人々の生活を脅かす事態になっています。

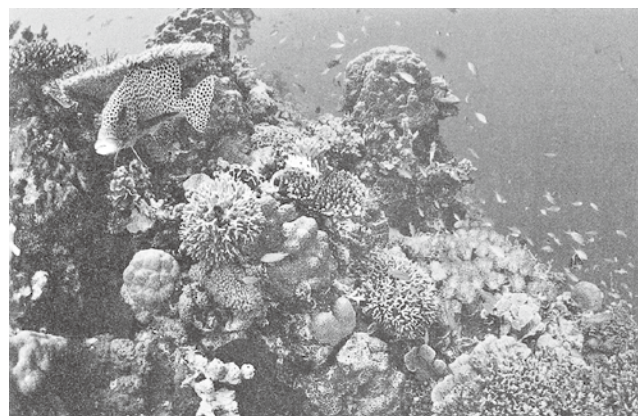
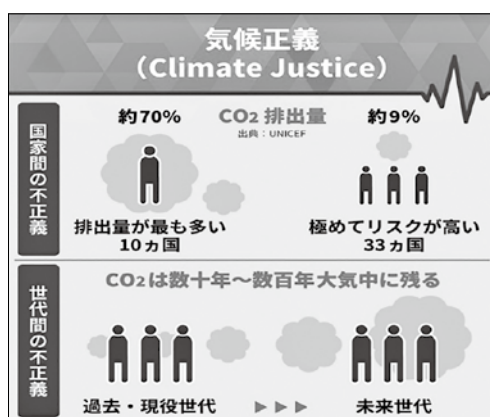
これらの問題は地球温暖化の原因である温室効果ガス（二酸化炭素＝CO₂）が増えすぎたことによるものだと言われています。

いま、地球上でもっともCO₂の排出をしているのは、先進国と言われる国の人々の経済活動であり私たちの生活によるものです。産業革命以降の私たちの便利で贅沢な暮らしの「つけ」とも言える地球温暖化によるこれらの異常気象を発展途上国の人々や未来に生きる子どもに払わせることは間違っています。

私たちが行きすぎてしまった便利さに立ち止まって考え行動することが求められます。ビニール袋をもらわないことや、より環境に配慮した物を選び購入することで、企業は環境に優しい商品を作るようになるのではないのでしょうか。皆さんも一緒に環境問題について考えませんか？

高松もと子

参考文献 「海の中から地球が見える」 気候危機と平和の危機 武本匡弘（一部引用）

日本はCO₂排出量もっとも多いランキング5位

歩会の散

青葉の森と 栄福寺の「枝垂れ桜」!!

3月27日、桜を捜して青葉の森へ。残念なことに咲き初めでした。そこで一転、昨年行った、栄福寺（大宮町）「枝垂れ桜」を思い出し、大宮町に方向転換。期待通りに綺麗に咲いていました。

枝垂れ桜は昨年と同じように綺麗に咲いていました。昨年は、枝垂れ桜を背景

に、参加者全員で集合写真を撮りました。今年は、残念なことに集合写真を撮ることが出来ませんでした。

最近、参加者に男性はいなく、今回の参加者12名も女性だけでした。男性の参加をお待ちしています。今回は、5月の22日です。



237回（20年を過ぎました） この数字は何？

4月8日に白旗会館で、237回目の食事会が開かれました。毎年10回（1月、8月はお休み）コロナ禍の1年のお休みを除いて、20年以上続いていることになりました。私自身も作り手として参加して10年以上になりますが、古い方は15年以上になるのだと思います。



食事会は、献立、買い物、事前準備、当日の作業をするボランティアの人、それに加え会場を華やかにするお花を提供してくれる人、食事を食べに来てくれるみなさんなど多くの人がいて続けて来られました。

私が参加したこの10年を考えると、会場に来られなくなった方も多く、新たな参加者はなかなか増えていません。

その代わりに、お弁当として持ち帰る人が増え、40食前後を作っています。食事は500円、この物価高の中でよく頑張っていると思います。

ふれあい薬局だより

入浴効果と気をつけること

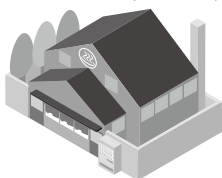
介護を受けている方が血圧や体温が高いと、入浴を中止することがあります。調査では入浴前の収縮期血圧160以上、拡張期血圧100以上、また体温が38℃以上あると入浴により事故や体調不良を起こすことが多かったそうです。体調不良には呼吸困難や痰を出すのが難しい、意識障害、発熱もありました。意識がない状態で鼻と口が水に浸かっていると1〜2分で危険な状態になります。そのような時は、まず落ち着いて湯舟の栓を抜き、鼻と口が水面から出るようにしてから救急車を呼びましょう。

入浴の効果は「冷え性が改善、寝つきが良くなる、疲れが取れる、体が柔らかくなることから介護予防につながる」ことが挙げられます。寝つきをよくするには温まったあとに身体を熱を程よく放出した方がいいですよ。冷え性のため入浴から就寝まで厚手の靴下を履いてい

る人がいますが、布団に入る時は靴下を脱いで、足が攀つてしまう方は足先が開いているレッグウォーマーをお勧めします。

安全に十分な温浴効果を得るためには40℃のお湯で10分間浸かるのが良いでしょう。息苦しさが必要なければ肩まで浸かる全身浴、全身浴が苦手なら半身浴になります。半身浴は全身浴に比べ温める効果が弱いので、同じ40℃でも20分位つかるといいです。0.5〜1℃ほど深部体温が上がり、血流改善効果が得られます。

また、銭湯では家庭と違って、たっぶりの湯量でしっかりと温まることができます。週末や月1回でも銭湯に行ってみてはいかがでしょう。独居の方は銭湯に通うことで知り合いができ、地域との交流の場になりますよ。



見送る

（大先輩の死去にあたって）

先日、突然の知らせに驚いた。持病があるとはいえ、「俺はまだ元気、ワールドカップもあるし死ねない」と言っていたのに。

お会いしたのは13年前、ファミレスでワイン片手にこの方（失礼ながら、大先輩たちのお一人）をはじめ3人が出迎えた。機関紙の編集会議であった。記事を持ち寄り、編集する。仕事で編集を行っていたとのこと。慣れた手付きで割付する。私ができるのか不安になった。「Mさんに手伝ってもらえるのがいいね。」これからも頼むと言いながらワインを注ぐ。よく飲む方々だ。以後、会うたびに誘われ飲んだ。後で聞いたが、私をダシに、大きな声で「説教」し、楽しそうに飲んだという。また、得意な歌に吉幾三があり、カラオケでは「雪国」や「酒よ」をよく歌っていた。私も負けずに披露した。理論派で、頼もしい大先輩でした。3人の先達たちの最後に旅立った。向こうでも楽しくやっていることでしょう。

寂しいけどこればかりは止められない、ありがとう、さようなら、と見送った。

（頼りない後輩のMより）

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

特定健診、がん検診が始まります … 生活習慣病やがんなどの早期発見のために

千葉市の特定健診、がん検診が始まります。対象者には受診券が届きます。詳しくは千葉市の広報、ホームページなどでご確認ください。特定健診と普段の診察は一緒にはできませんのでご了承ください。

映画鑑賞会

●「カサブランカ」5月19日(月)

16回アカデミー賞で作品賞、監督賞、脚色賞の3部門を受賞し、主演ハンフリー・ボガードによる名セリフ「君の瞳に乾杯」でも広く知られる名作ラブロマンス。

監督：マイケル・カーティス

出演：ハンフリー・ボガード、イングリッド・バーグマン



●「北の零年」6月16日(月)

明治初期の北海道を舞台に、運命に翻弄されながらも屈することなく自分たちの国作りに挑んだ人々の姿を、史実を基に描いた歴史群像ドラマ。

監督：行定勲

出演：吉永小百合、渡辺謙



アニメ特集 予定してます！

7月21日(海の日)「魔女の宅急便」

8月18日(夏休み)「千と千尋の神隠し」

第3月曜日：午前10時～友の会事務所

「平和バザー」&
「住宅相談(包丁研ぎ)」開催!!

日時：5月11日(日) 10時～

場所：白旗公園(診療所前)

雨天：中止

バザー用品・清拭布用の布
ご提供下さい。

<連絡先>

友の会事務所
043-265-8687
(月、水、金)

今井町診療所
043-261-4537



・文芸・

潮香るセンターに座す京保雛……………藤浪ふみ子
春眠や覚めて届けよ備蓄米……………藤浪ふみ子
ひよどりは逆さになって蜜を吸う……………
白玉椿の開きかかりを……………春水
餌を前に雀ら脅すひよどりが……………春水
むくどりつがい追ひ払われる……………春水
一日ひとりと春めきてボロボロの……………春水
ブロッコリーの如く生きたし……………春水
ほとほとと辛夷並木を夢ごこち……………山口裕子
ルノアールとの距離なくなり……………山口裕子
大相撲 鼎肩の力士みな同じ……………山口裕子
お箸を置いて拍手の準備……………山口裕子
窓越しに陽ざしをあびて春を待つ……………高橋みさ子

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～

☆「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～

◎◎◎診療所編集後記◎◎◎

色づく季節。たよりを編集している
いま、ちょうど桜が満開。白旗公園の
花壇も色づき始めました。たよりが出
来あがる頃には、つつじが鮮やかに咲
き誇っているかも…。山に行っても岩
ばかり見ている自分も、この時期のキ
レイな花は気になったりします。明る
い気持ちになりますよね(笑)。

事務長 えのもと