



2016年1月号

# くまもと健康友の会だより

<http://www.geocities.jp/xqdcg803/>

発行 2016年1月1日 くまもと健康友の会 会長 上野美恵子

〒862-0954 熊本市中央区神水1-21-16 e-mail:kumatomo2003@yahoo.co.jp TEL096-383-8707 FAX096-383-1633



初夢や金も拾はず死にもせず  
夏目漱石

阿蘇登山道にて 撮影/稲益親義さん

## 新年の挨拶



くまもと健康友の会

会長 上野美恵子

あけましておめでとうございます。

昨年は、安倍政権のもと「戦争法」(安保関連法)が強行されました。若い人から戦争を体験してきた人まで、そして女性パパママ、研究者や宗教者などなど、世代を超え、立場を超え、さまざまな分野で、多くの人が「戦争法は許さない!」「安倍政権は退陣を」と、声をあげてきました。国民のいのちと健康を根本から脅かす、憲法違反の「戦争法」は、なんとしても早期に廃案にしなければなりません。私たち「くまもと健康友の会」も、くらしの向上や社会保障の拡充、平和と民主主義の実現という民医連綱領の立場で、さまざまな問題に取り組んできました。その中心は今年も「戦争法」反対であったと思います。新たなステージで、「戦争法廃止」の声をさらに大きくしていきたいでしょう。

地域では、昨年度から始めた「友の会サロン」も定着し、班会・サークル活動・各種行事など、楽しく取り組んできました。「戦争法」だけでなく、社会保障の切捨てやTPP参加・原発再稼働など、あらゆる分野で国民のいのち・暮らしが脅かされています。友の会と協力医療機関(施設)が一体となつて、今年もいのち暮らし・平和を守る「友の会」ネットワークを強く、大きく広げていきましょう!

# 友の会拡大月間に取り組んで

事務局長 大楠 学

2015年の10月から11月まで健康友の会を大きくする強化発展月間に取り組みました。この二ヶ月間で、会員100名と「いつでも元気」42部が増え、班会・医療懇談会は26回開催することが出来ました。

介護保険制度が変わり、「下流老人」という聞き慣れない言葉が少しずつ浸透しています。作者によれば下流老人と

は、「生活保護基準相当で暮らす高齢者およびその恐れがある高齢者」です。厚労省の今年の調査でも国民の6割以上が生活が苦しいと答えています。健康友の会も地域でまちづくりや健康づくりを進めていこうという立場から、友の会として出来るところから取り組んだ強化月間となりました。

## 青空健康チェック



11月12日(木)の午後3～4時まで、特別養護老人ホームたくまの里となりのフォーディーワン御領店で青空健康チェックを開催しました。たくまの里から職員5名、くわみず病院から財津先生含めて3名、友の会事務局から2名が参加しました。骨密度や血圧・体組成計と医療介護相談を行い、約15名がチェックを受けました。

## 友の会事務所

### 《リニューアルオープン式典》

9月26日(土)の午後にくもと健康友の会事務所リニューアルをお祝いして開設式を行いました。くわみず病院池上院長、健康共同ファルマ西山社長もお祝いに駆けつけてくれました。今後、地域の方々が集えるようなセンターとなるように運営していきたいと思えます。



## 買い物難民対策・移動販売車に友の会も協力



11月7日より、地元の自治会長さんなどのご協力も得て、南区域城南町から移動販売車が友の会駐車場に火曜日と土曜日の16時30分から30分間だけ来てくれることになりました。お客さんも少しずつ増えているようです。

11月7日より、地元の自治会長さんなどのご協力も得て、南区域城南町から移動販売車が友の会駐車場に火曜日と土曜日の16時30分から30分間だけ来てくれることになりました。お客さんも少しずつ増えているようです。

都市部の中でも地元に着したスーパーが無くなり、買い物難民の存在が問題になっています。健康商店街でも低料金で買い物タクシーを運行して買い物弱者を支援



### 野菜の移動販売車

# 楽しかった秋の旅行(天草へ)

晴天にも恵まれ楽しい一日に！友の会"恒例"の秋の旅行は、11月3日の文化の日に、総勢54名で旅亭「藍の岬」と粟嶋神社に出かけました。8時30分に神水公園を2台に分乗して出発。1号車では、歌にクイズにと賑やかにしている間に、参拝とトイレ休憩のため粟嶋神社に到着。ミニ鳥居は靈驗あらたかとの言い伝えて、みなさん、くぐれるかどうか不安と期待

をこめて挑戦しました。「藍の岬」では、グランドゴルフ、カラオケ、温泉とそれぞれの好みで思う存分に楽しみ、さすがに料理の宿と称される美味しい魚などたっぷりいただきました。帰りには、海藻加工食品店でお土産をゲットし、晴天にも恵まれた本当に楽しい一日でした。



## 班紹介シリーズ 法雲寺班



友の会の班には、地域のお友達からなる地域班が多い中で、施設の入居者のみなさんで構成される班や、お寺の檀家さんからなる珍しい班もあります。今回は、水前寺にあります法雲寺(浄土真宗本願寺派)班の紹介です。法雲寺班は、毎月1日の午後開会。但し、土曜、日曜に当たれば原則お休みです。今回は12月1日(火)に、「腎臓について」を医療懇談会のテーマに開かれました。お話は、光永顕彰医師で、クイズ形式に腎臓の大きさや位置、働きなどと進めていただき、みなさん「解りやすく勉強になった」と喜んでいただきました。先生のご実家が同じ浄土真宗のお寺だと自己紹介されたこともあり、今まで以上に、親しげに質問されていました。

## 健康チェック 尾ノ上まつり



十二月十五日に錦ヶ丘公園で第十一回尾ノ上まつりが開催されました。くわみず病院看護師二名と友の会事務局で健康チェックを担当しました。当日は晴天に恵まれ一日で3000人を超える方々が地域のまつりを楽しみました。

# 2016年 私の抱負



## 健康と平和を



長嶺班  
神田美智子

昨年の流行語大賞ベストテンに「アベ政治を許さない」「SEALDs」と今の政治を批判する言葉が選ばれた。今年はこの言葉がもっと大きい声となり大きい動きとなって平和への一歩となるだろう。そのためには私の小さい声もあげ続けなければと思う。

あつという間に高齢者と呼ばれる年齢になり、不安はやはり健康問題である。今までも班会で様々学んできたが、今年はその実践すること、体を動かすことを続けようと思う。三日坊主にならないようガンバロウ。

## 地域と職員の合同班会を



運営委員  
工藤 陽子

たくまの里に入社し4年目になりました。昨年より運営委員として、友の会の活動に参加しています。バランスのとれたおいしい食事の「たくま亭」や、笑い声の絶えないコーラス活動など、活発な友の会の皆さんに刺激を受け、たくまの里職員で班を結成し、料理教室を開催しました。今年、地域の方と職員の合同班会を計画しています。地域包括ケアに向け、地域づくりが課題になっている今日、経済的事情も含め、さまざまな困難を抱えている人たちをどう地域で支えていくか、私たち民医連の事業所ができることを、地域の方の声を聴きながら一緒に取り組んでいきたいと思っています。

今年、たくまの里職員ひとりひとりが、地域の中の共同組織の役割を理解し、地域づくりに参加できるよう委員会を充実していきたいと思っています。今年もよろしくをお願いします。

## 平和の心を大事に



くまもと健康友の会 名誉会長  
八王寺の杜班  
大谷 励

友の会の事務局から、八王寺の杜の藤田所長を通じて会報新年号への寄稿依頼がありましたこと、嬉しかったです。さて、何を書くかとなると頭が騒いできました。

今の私は、室内でも杖と歩行器が頼りです。人には体と心があります。体は不自由ですが心は自由自在です。

さて、安倍政権による戦争する国づくり、対して9条を守り平和を希求する国民の戦いの盛り上がり。私の年頭の抱負は、「国民総力で政権の交代、9条で世界の平和を」です。

友の会の会員のみなさんもさらに友の会を盛り上げてください。全国には360万人の会員がいます。みんな仲間として楽しく活動しておられます。

私も98歳になります。ともにがんばりましょう。

## ご家族の気持ちを支えたい



くわみず病院 4階病棟  
直塚 賢史

4月にくわみず病院に新人看護師として入職してから、8ヶ月になります。この8ヶ月間は業務の流れについていくのが精いっぱい、看護技術や疾患の勉強などもありあつという間に過ぎていきました。

今は仕事にも少しずつ慣れ、患者様も受け持たせていただいています。まだまだ未熟で先輩達に多くのフォローをいただいています。病気を治して元気になって退院したいという患者様やご家族の気持ちを少しでも支えることが出来るような看護師を目指して、今後も切磋琢磨していきたいと思っています。

# くわみず病院の在宅医療について

外来看護師 西堀 優子

当院では、医療・介護・福祉の連携の中で在宅医療の充実を図ることを目的とし、現在5名の医師と5名の外来看護師が交代で75名の方の訪問診察を行っています。

熊本市中央区・東区・益城町の一部まで訪問診察に出かけています。1件当たりの訪問時間は限られていますが、ご本人・ご家族の話に耳を傾け、短い時間の中で様々な状況を確認し診察を行います。

訪問診察を受けている方の中には、一人暮らしで身体の麻痺がある方、人工呼吸器をつけていても本人や家族が「家に帰りたい。家で自由に過ごしたい」という思いがある方もおられます。その気持ちに寄り添い、訪問看護師やヘルパー、地域の方と話し合いを何回も行い在宅生活を支援しています。また、病状不安定で入退院を繰り返される方、看取りの時期を迎えられている方など状況は様々です。本人の病状や家族の思いなどに応じて訪問回数を増やすなど、住み慣れた家で安心して生活するための支援を、退院支援調整看護師や関係する方々と協力しながら頑張っています。



## 第2回

# 「アドバンスケアプランニングについて」

人生に寄り添い医療を提供する… くわみず病院 地域医療部 樺島 啓貴

皆さんは自分の病気についてどれだけ理解をしていますか？  
そして病気が及ぼす生活への影響を考えたことはありますか？  
また終末期（人生の最終段階）になったときにどのような医療行為を受けたいか考えたことはありますか？  
それをご家族、医療従事者等に伝えておこうと思いませんか？  
くわみず病院では、その人の人生を考慮した医療の提供が継続できるようにアドバンス・ケア・プランニング（以下ACP）と事前指示書に取り組み出しました。ACPとは価値観、人生の歩み等に注目し、医療を提供していくことです。



どのような治療がその人にとって最善であるかを将来に向けて共に考えていく取り組みです。

事前指示書とは、急変時や人生の最終段階のときに延命に関わるどのような医療行為を受けたいか希望を書き示しておく書式です。医療従事者から医療行為の説明を十分に受けてからの記入が必要です。考えは日々変わるので何度も書き直すことができます。詳しくは病院のスタッフに気軽にお尋ねください。ただ法的効力はないので、必ず望みが叶うものではありません。自分の希望を家族、医療従事者に伝えておくためのツールの一つと考えるといいでしょう。



※写真は「どう生きてどう死ぬ」という題で熊本シニアネットで講演したときのもの

昨年もお世話になりました。  
**写真で振り返る2015年**

今年もよろしくお願ひします。



1月 新春の集い



3月 木山初市



5月 健康まつり



8月 湯布院旅行



6月 介護教室



8月 定期総会記念講演



7月 水前寺公園班



8月 神水盆踊り



9月 健康チェックたくまの里



9月 戦争法反対タダ前街宣



9月 出水東班



9月 長嶺班



10月 帯山班



10月 健康チェック 民商まつり



11月 熊本市民連対市交渉



10月 神水1丁目班



11月 神水本町班



11月 南町班



11月 八王寺の杜班



11月 若葉班



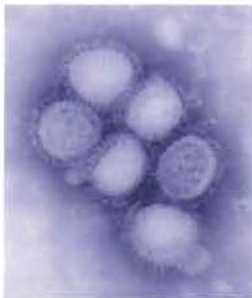
11月 政治倫理署名提出

# 「インフルエンザ対策について」

医師 小林 真一

今年もインフルエンザの季節になりました。この季節になると病院の外来も俄然活気(?)が出て、食事をとる時間もないくらいに忙しくなります。さて、インフルエンザはウイルスの一種で、ワクチンで予防、もしくは症状を軽くできます。しかし毎年その形が微妙に変化するためワクチンも万能ではありません。ワクチン接種では他にも肺炎球菌がありますが、こちらは細菌といわれる種類のものです。ウイルスと細菌の違いはそのサイズ(遥かにウイルスは小さい)と、増殖の仕方です。細菌は自分の力で増殖できますが、ウイルスは人の細胞をハイジャックし、その細胞を操って増殖をします。細胞に入り込む時と出るときに細胞膜に足場を掛けるのですが、その足場が何種類もあり、それが“H1N1”や“H5N1”といわれるものです。HとNの組み合わせで理論上100種類以上の型が出来ます。インフルエンザにはタミフルというお薬が使われ、この足場を外す働きがあります。足場を外されたインフルエンザはもう外には出ていけず、それ以上他の細胞に入り込むことができなくなります。ということは、インフルエンザが十分増殖したあとに飲んであとの祭りや、感染の初期(一般的には発熱後2日以内)に内服しないと意味がありません。またインフルエンザは34℃前後でよく増殖します。34℃って体温よりちょっと低いですよ?つまり体が冷える時期の冬場に流行します。でも体は温かい服で守られています。じゃあ冷風に曝されている場所はどこでしょうか?そうです、喉付近ですね。ここをベースキャンプとして全身にアタックするわけですね。ということは喉を冷やさない事が予防になり、マフラーやスカーフが有効です。小さいウイルスはマスクも通り抜けてしまいそうですが、飛沫感染といって唾の粒子に包まれて伝染しますので、マスクでもある程度遮断できます。それから飛沫なので重力に従って下に落ちます。つまりテーブルや人の手についているわけですね。そこから口に入るの、食事の手洗いはとても重要です。外から帰ってまずうがいをする方は大勢いらっしゃると思いますが、石鹸での手洗いも習慣化されることをお勧めします。

<http://allabout.co.jp/gm/gc/324908/>



## 表紙の写真



## ...数ヶ月後...



放射線技師 浦本 一代

## 私の趣味

南区在住 長谷川 博

## アマチュア無線の虜になって46年



私は中・高校時代は無線に夢中でした。でも以降は意識的に封印(のめりこむ性格なので)し、昨年の還暦退職を機に昔の少年に戻ったかのように自宅や山には短波のアンテナを張り巡らしています。無線の醍醐味は「豆電球で消費するような1~2Wの電力で地球の裏側まで飛んでゆくこと」や、「その瞬間に電波を受信している人がいる」という偶然性が面白いものです。もともと喋り

下手な私はよく電信に出ています。すっかり忘れた和文はリハビリ中で、もっぱら欧文だけです。腕は上がらないのに大好きで、いろんな国の人と交信に夢中です。QRZ.comにコールサインを打ち込んでもらえばDX(遠くの局)との交信状況をlogbookで表示できます。無線とコンピュータの融合も進んで楽しい交信モードも増えています。あなたも無線やりませんか。

# お知らせ

## 友の会サロン

「くわみず亭」 400円

1月15日(金) 12:00~13:30

おでんと健康診断

「たくま亭」 300円

2月29日(月) 11:30~13:00

## 第35回 みんなでうたう会

●とき / 1月24日(日)  
13時30分~15時30分

●場所 / くわみず病院  
(別館1F:通りハ)

●参加費 / 300円  
(歌集は用意してあります)

## 待ってまーす!

写真が好きな人、撮影が好きな人、写真を始めたい人。写真に関わったそんな方々の集いを持ちたいと思います。1月31日までに友の会事務局にご連絡ください。

## 新春のつどい

●とき / 2月6日(土) 午前11時~

●場所 / 神園山荘

●参加費 3500円

記念講演

「くわみず病院がめざすもの HPHについて」  
マンドリン演奏、福引き他。

## 冬休み子どもお助け塾

●とき / 1月5日(火) 8:30~15:00

●場所 / くわみず病院

●参加費 / 無料、弁当持参、  
事前申込要

お子さんの冬の学習のお手伝いします。

## くまもと健康友の会会長杯 2015年度 グラウンドゴルフ大会

●とき / 1月15日(金) 8:30、  
集合・スタート

●場所 / くわみず公園

●参加費 / 無料  
賞品各種、参加賞有り。



県庁正門通り繁栄会の会長もされており、商店街の発展に日々尽力されています。営業は、月々土曜日で日祝日はお休みです。気軽にお立ち寄りくださいとのこと。

県庁正門通り「ホリ文具」さんを紹介いたします。  
県庁正門通り沿いにある文房具店ホリ文具さんは、創業四八年目を迎えました。今は、二代目社長の智博さんが経営しています。取扱商品は、文房具全般、オフィス用家具、アスクル等の通販等になります。町の文房具屋さんが少なくなる中で、ホリ文具さんは砂取小学校の近くでもあり、頼りにされているお店です。また、社長さんは



「まちの文房具屋さん」

会員さんのお店紹介シリーズ第三回