



2019年秋号

# くまもと健康友の会だより

<http://tomonokai.sub.jp/>

発行 2019年9月1日 くまもと健康友の会 会長 上野美恵子

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



稲の波かぶりて遊ぶ雀かな 正岡子規

収穫の秋 撮影/稲益親義氏



こんにちは。

八王寺の杜 所長  
運営委員 桑原 山人

八王寺の杜班は、サービス付き高齢者向け住宅「八王寺の杜」に同居している会員さんを中心に2か月に1回班会を開催しています。班会の参加は10名〜15名程度で体操と医療のお話です。くわみず病院をはじめいろいろな職種の方に講師に来ていただいています。参加者は80代・90代の方が多く最高齢は106歳の方もおられます。

私なりに、八王寺の杜班で長生きをしている方の秘訣を分析してみると①早起きをする。②朝日に当たる。③何かを信仰する。④毎日を動かすメニューを欠かさず行う。⑤よく笑う。⑥姿勢を正す。というようなことを皆さん実践されています。このようなことを頑張っているのではなく日々の日常として無理なく取り入れていくことが大切だと思います。

班会などで入居者さんのいろいろな悩みを聞くことがあります。「年金だけでは200万円足りない」という金融庁報告書のことや、「さっきの昼食の後の薬は飲んだかな?」など様々な悩みを持っておられます。

年金不足問題などのようなすぐに解決しない問題も多々ありますが、問題をよく聞き不安を解消できるように話しを聞くようにしています。話しを聞いて共感するだけでも不安の多くはおさまります。

このような、地域の高齢者の悩みを共有・共感し、その問題を具体化して国や公共機関へ届けていくのも友の会の役割であると思います。

10月から始まる友の会強化月間に向け、医療、介護の改善、原発をなくし核兵器廃絶、憲法を守り発展させるために地域の人々と安心して住み続けられるまちづくり運動に取り組んでいきたいと思えます。まずは、会員さんの数を増やし班会を充実したものにできるように頑張っていきたいと思えます。

# 第38回 友の会定期総会報告

事務局  
大楠 学

第38回くまもと健康友の会総会は、6月15日(土)にユースピア熊本で63名の参加により開催されました。

協力事業所のくわみず病院とひまわり薬局からそれぞれあいさつをいただきました。

第一部の記念講演は行政書士の村上泰幸氏による「老後を豊かに過ごすために」という演題でお話がありました。村上氏は自身の豊富な事例を引き合いに「認知症になったら、成年後



見、相続遺言、自然死・自然葬」などを詳しく語り、豊かな老後を考える良い機会となりました。

第二部の定期総会は事務局より前年度総括と今年度の方針提案を行い、討論が行われました。

討論では、新生児を持つ若いママ達の「子育て班」が出来たことや熊本地震後に建設された東町仮設の被災者対象に昨年5月から集会所で毎月医療懇談会を開催し、仮設を出ても班会に参加している人もいるこ

となどが報告されました。さらにさくらカード署名を熊本市に対して今後一万筆提出することなどが報告されました。

2019年度は新たに1名の運営委員が追加となり22名の役員体制と安心して住みつづけられるまちづくり運動の推進などの方針が承認されました。



## 新運営委員紹介

ぼっぼ保育所  
池之上 真帆



今回運営委員になりました、ぼっぼ保育所の池之上真帆です。まだどのように活動していけばいいかなど、不安しかありませんが、保育士という職業を生かせるようにしていけたらと思います。地域の方や若い方達にも友の会の活動を知っていただけるように頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 強化月間に取り組みます

友の会事務局



一〇〜十二月の二ヶ月間、健康友の会を大きくする強化月間に取り組みます。  
この二年間の取り組みの中で新班が三つ出来ましたが、その中の二つに子育て班があります。少子化の中で健康友の会も若い世代にウイングを拡げていきます。また、昨年引き続き、今年も月間時期に保健講座に取り組みます。  
内容も体操やアレルギー、介護保険講座など盛り沢山になっています。楽しみながら健康づくりのための勉強をしていきましょう。健康友の会は、いつでもどこでも誰もが安心して医療や介護が受けられるような世の中を目指しており、多くの仲間とともに地域で安心して住みつづけられるまちづくり運動をすすめていきましょう。



# ネット社会の落とし穴 クレジットカードの使途確認は必ず

運営委員  
長谷川 博



海外旅行の場合、免税店などでカードを使うと便利なのですが、そこから悪用されることもあります。その上にカード決済は1、2ヶ月遅れて知らせがきます。そのチェックは必ずしてください。

私の場合は数年前、いつもは数千円の買い物なのに数十万円という桁外れの買い物がされている葉書の明細を見て唖然。支払いは1週間後に迫っていました。そこでクレジット会社に電話、身に覚えのない請求と伝え、対策の教を頂きました。1) 即時クレジット契約解除。2) 引き落とし銀行口座の残金を引き落とし予定日までに引き落とせなくしておく、3) その後、クレジット会社経由で、調査してもらうことに。電話で何度も担当者やり取りして、フランスの航空会社でパリとチュニジア間の航空券往復 32 万円分を私のカードで購入した様子。最終的にはカード会社と航空機会社に「身に覚えありません、私は被害者です」とい

う確認のサインをさせられカード会社が（事件解決まで）負担。もし被害にあったことを知らないまま数ヶ月経つと被害の保障はされないという話で身震いしたことがあります。多額の損害を考えるなら月 100 円前後の負担で、郵送してくれる葉書や封筒での明細書発行をお願いしたほうが、見たり見なかったりする無料のネット経由での確認より結局安上がりになると今回の事件を経験して思いました。

ご利用年月日	ご利用内容	新規ご利用額
19.01.11	損害保険ジャパン日本興亜	5,
19.01.24	THE GRAND WANGANUI	8,
19.01.25	AVIS NEW ZEALAN AUCKLAND	54,
9.02.01	BILL ITUNES COM	
** 合計 **		69

ショッピング1回払いのご利用分を「リボ払い」「分割払い」に変更できません! お支払口座  
※「リボ払い」「分割払い」には、所定の手数料がかかります。 ゆうちょ銀行  
※お持ちのカードやご利用状況によっては、変更いただけません。 その他金融機関



## 「たくま亭」って?

たくま班 杉本 ユキエ



「たくまの里」で多目的のホールと隣接している調理場をお借りしています。



参加者は最初は二五名まででしたが、口コミで、今では四五名程と参加が多くなり嬉しく思っております。内容は食事の前に「たくまの里」の職員さんの協力で、脳トレ、ストレッチと体をほぐし、ちよつといい話は「いつでも元氣」から抜粋して難聴と認知症のお話をさせて頂きました。次はメイ

と長嶺班合同で主催する食事会サロンです。「みんなで楽しく食事会」、「今聞いておきたいちよつと役立ついい話」というテーマで四ヶ月に一回、第四週の月曜日、十一時半から十三時まで、参加費は三〇〇円です。場所は特別養護老人ホーム

六月二十四日(月) 十五回目の「たくま亭」を開くことが出来ました。たくま亭をご存じの方もいらっしゃると思います。少し紹介致します。一年に三回、健康友の会たくま班

今回の献立は、豚肉とタマネギのケチャップ炒め、オニオンスープ、野菜サラダ、デザートに西瓜でした。食事後に定例となった季節の歌を全員で歌って閉会しました。調理やテーブル設置など皆様参加型の「たくま亭」になっております。

# 子育て班 新班誕生!

## パパママもリフレッシュ

事務局 吉田 京子

4月から友の会事務所で「子育て班」がスタートしました。0ヶ月から未就学児のパパ・ママを対象に、子育て中のあわただしさをひと時忘れ、リフレッシュできる時間をつくれたらと産休中の職員を中心に始めました。運営委員の中村美夏さん(ひまわり薬局)が担当で頑張っています。小児科に案内ちらしを置かせてもらい、回数を重ねるごとに参加者が一人、また一人と増え、友の会加入にもつながりました。

6月は3回目でママ達のヨガ教室。赤ちゃんたちは、ぼっぼ保育所の保育士さんが見てくれているので、途中で泣き出してもヨガに集中でき



きました。「子どもを見てもらえるので気楽に参加できる」久しぶりに身体がのびのびでき

た「リラックスできた」とママの声。その後はティータイムです。同じ月齢の子どもを持つマ



マ達なので、日頃子育てで感じていること、「これでいいのかな?」と思っていることなど話題に欠くことなくおしゃべりの華が咲きます。今後、離乳食の作り方や絵本の読みきかせなどが予定されています。

どうぞ、皆さんの周囲にいらっしゃる子育て中の方に、気軽に参加できる「子育て班」の紹介とくまもと健康友の会ご入会をお勧め下さい。



## 第37回 神水盆踊り



勝木さん・下城さん)により打ち鳴らされました。その後、地元老人会の踊り、くわみず病院有志のバンド演奏、総踊り、バナナのたたき売り、子ども花火大会などが続き、二〇時に終了しました。今年は天候にも恵まれ、また参加者も昨年より増えて子ども達にひと夏の思い出を残すことができました。



第三十七回神水盆踊りが八月三日に神水公園にて開催されました。午後五時過ぎに子ども会による町内を回る触れ太鼓が出発、御輿を担ぎながら盆踊りを案内して歩きました。開会あいさつに続き、神水地域に伝わる雨乞い大太鼓が神水太鼓保存会の二人(くわみず病院職員



# 自動車運転免許証返上記

～ 今話せるお話 ～



熊本民医連  
OB会・会長  
上野 修一



2017年4月3日、60年あまり愛用していた免許証に“おさらば”しました。あまり深く考えたんじゃなくて「エイヤッ!!」で諦めることにしました。5月1日が誕生日で更新の日だったので、すでに講習など済ませていたのですが・・・。

しかし返上した1ヶ月間は、何と不便でイライラが募ったことか?夜寝ると車とかかわったいろんなことがよみがえってきます。恥を忍んで公表します。第一に一番大きな事故は、銀行時代。のちに菊陽病院の土地を世話になった不動産のAさんから当時運動公園の開発で農地の土地代が入ったから来ないかという連絡を受け意気揚々とカブ号で出かけた途中、警察学校の横の道路で普通車と激突、右足右手骨折で、救急車で済生会病院へ、9ヶ月入院生活を送ったことは忘れられません。第二は、これも銀行時代、前述の事故より6年ぐらい前です。天草支店への配転は労働組合つぶしの不当な配転だと裁判闘争をしてやっと勝って河原町支店に帰り（結婚して3ヶ月目～嫌がらせ?）、妻と二人の子供と10年の別居生活となって、1ヶ月に1回～2回通っていた際（子どもは“ママおじちゃん”が来たよ”と悲しい思い出あり）、雨の土砂降りの早朝にトラックと正面衝突、胸を打ち、眼鏡は飛ばされフロントガラスが額に、ドッと多量の血が!!幸いにも急カーブの道路だったので命だけは助かり天草病院に

救急車で4ヶ月入院。両方とも私だけの重傷でした。何とすざましい事故を経験してよく生きていたなあと思います。まあこれでも車は、離さず90歳までは乗りたいと豪語していました。ところが、新車を購入して1年後にマスコミも高齢者の免許証返上を盛んに報道し始めました。

返上して、デメリットは不便だということです。思った時にさっと乗って行けた時との違いです。他人に「お願い」して乗せてもらう苦痛はやりきれない。これが最大の自己嫌悪に落ち込む時です。

メリットは、何といても健康に良いということです。だいたい足は強くなりましたよ。最初は数十歩も歩けば痛くなって歩けなくなっていました。最近はずさずと歩けることですね。今は、健康づくりに興味がわいていろいろ試みています。これで100歳まではと公表していますが、・・・だって後16年です。人生100年時代です。可能性ありですね。

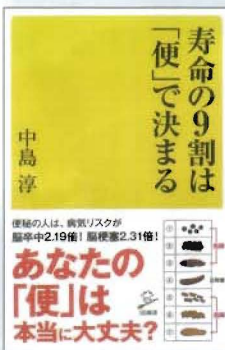
もう一つは、大事故とはおさらばです。当てられたらどう仕様もありませんが・・・タクシーの運転手には「まあ返上して正解ですよ。」と言ってほめられました。

しかし金はどんどん出てゆきます（預金の取り崩し）。今1ヶ月5～6万がタクシー代。これも愛する妻のケアだと思えば安いもんです。



## 私のお薦めしたい本

山本 由美子  
運営委員



あなたの腸は大丈夫? 「便」が寿命を決めることと存じないですか。  
有名な腸のドクター二人を紹介します。中島惇医師と水上健医師。  
便秘は万病の元、これまでの医学界では便秘は「たかが便秘」と重視されず、やっと最近重要性が見直され「慢性便秘症診察ガイドライン」が作成されました。  
近年、便秘の危険性が明らかに。認知症、パーキンソン病、心臓発作、くも膜下出血等のリスクが知られています。1分で解消のマッサージの水上医師の本もぜひ皆さんにおすすめてです。

## 絵手紙サークル



草野 澄子

# リウマチの話



くわみず病院  
内科診療部長 大谷 寛

日本内科学会 総合内科専門医  
日本リウマチ学会 リウマチ専門医

## 関節リウマチ診療始めました!!

ご縁があり6月からくわみず病院に赴任しました。他の先生方と同様いろいろな疾患や症状に対応する総合的な診療を行う一方で、関節リウマチ（以下RAと略します）や膠原病の診療を得意分野としていますので、今回は宣伝もかねてRAについて概説いたします。

RAとは、手足の関節が炎症を起こし、軟骨や骨が破壊されてしまい、放置すると変形してしまう病気です。原因はまだはっきりしていませんが、最近の研究によって関節で何が起きているかはよくわかってきました。そのおかげで治療法もかなり進歩し、早期に治療を開始すれば完全に症状をとることも可能になってきました。RAを診療する医師の多くは整形外科の先生方です。しかし近年の薬物治療の進歩で、私のようなリウマチ内科医・膠原病内科医（注：資格としては整形外科も内科も同じリウマチ専門医です）の役割も大きくなってきています。

次にRAの特徴や症状について説明します。

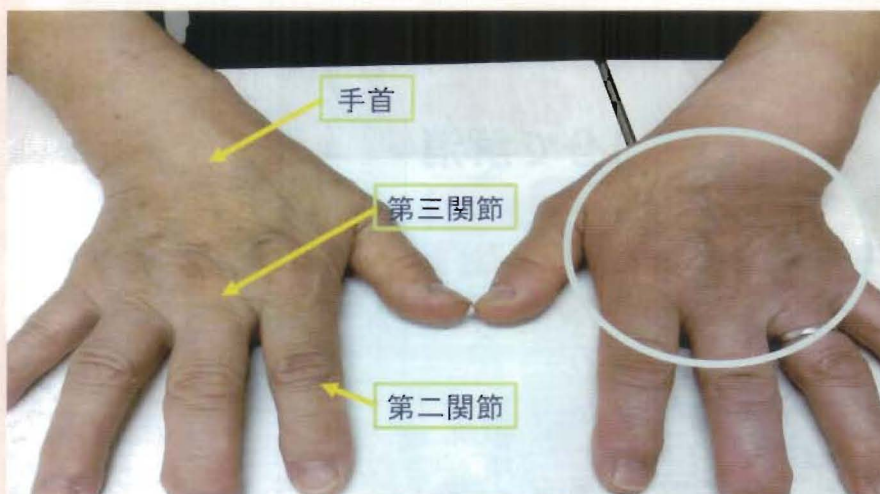
30～50歳に発症することが多く、女性に多い傾向にあります。症状はまず何と言っても関節の痛みです。とくに手指第二・三関節、手首で発症することが多く、左右対称、安静時や朝が一番痛く、使っているうちに軽くなっていく、という特徴があります。



なお第一関節（指先に近い方）が腫れて痛く、変形するときは、まず変形性関節症を考えます。変形性関節症は手指や膝にかなり高頻度で見られる病気で、RAとは逆に安静で改善し使うと悪化します。RAに戻りますが、関節外症状といって、リンパ節の腫れや咳、しびれなど多彩な症状を呈することもあります。また他の膠原病を合併することも少なくありません。

治療はまず炎症を抑え関節の変形を食い止める効果のある薬物治療（飲み薬、注射薬など）を行います。それで不十分な場合は痛み止めや湿布薬などを併用します。また変形がすすんでしまった場合は膝や肩など大きな関節では手術療法を検討します。前述のように薬物療法はかなり進歩していますが、効果のある薬にはそれなりの副作用もあり、RA自体や薬の副作用によって寿命が短くならないこと、生活の質を落とさないことを念頭に患者様と相談しながら治療をすすめるように心がけています。

手指が痛いという症状は誰もが何度も経験することがあると思いますが、左右対称、数週間続く、朝つらく昼頃からよくなっていく、というような特徴があれば一度ご相談ください。



80歳代のリウマチの患者様。まだ変形はない。  
炎症が強いと手全体がむくむことも（左手の○で囲んだ所）

# 「キューバ医療を視察して」

社会医療法人芳和会看護部長  
全日本民医連理事  
川上 和美

2019年3月2日～9日、全日本民医連第7回キューバ医療視察団の一人として参加することができました。キューバは「すべての人は平等であるべき」という理念のもと、憲法で国民が医療と教育を受ける権利を全面的に保障され、医療と教育はすべて無料です。



パナマ連帯学校にて:前列左から3人目の女性が校長先生、その右端は筆者

識字博物館での「自由になるには教育がされるべき」と1961年の1年間で一気に国民の識字率を引き上げた識字運動の取り組み、障害者を受け入れているパナマ連帯学校校長の「国の健大さは障害者をどのように扱うかで決まる。」と強調する姿は印象的でした。

医療と教育を国づくりの基本に据え、大学進学も無償、人口比医師数が日本の3倍近くあり全医師の2割が常時海外支援を行うなど世界最大の医療支援国です。国家レベルで徹底したプライマリ・ケアが重視され、プライマリ・ケアの中心はファミリードクター(家庭医)です。地域住民1000人に一人のファミリードクターの配置(コンサルトリオ)を基本に、地域医療を統括するポリクリニコ(総合診療所)、そのうえに専門医療機関、研究機関からなる三層構造が確立、保健予防活動・健康教育、ワクチン接種や妊婦ケアの充実(すべて無料)によって、キューバの乳幼児死亡率の低さ、平均寿命は、世界でもトップクラスの水準を維持しています。

視察先のラテンアメリカ医科大学の教授は、「本物の医学は病気を予防すること、お金を稼ぐためではなく心のきれいな医師を育てる事が重要」と語り、「医療費が無料で差別のない地域の中でこそ医師は育つ」と強調された言葉に感銘を受けました。



パナマ連帯学校の学生と

現在のキューバは、経済封鎖や二重経済の影響による格差の顕在化、モノ不足、資源の流出など問題はあります。ですが、1959年キューバ革命において「人は平等」を掲げ自立を貫いた歴史から受け継がれている思想、「人が何よりも財産」と、貧しさの中でも社会の底辺の利益・人権を最優先の社会を憲法のもと保障する人道的で差別のない社会正義を目指す国の在り方を感じることが出来ました。

日常のよりよい医療の実現というだけでなく、真に無差別・平等の医療・福祉・介護の実現を目指して行う平和運動や社会保障の基盤・原点となるものがここにあると感じました。



内務省のビル壁面に描かれてる  
チェ・ゲバラの肖像



ハバナ旧市街の市場

## 熊本県健康友の会活動交流集会

記念講演「熊本県民医連と共同組織の歴史(仮)」 ●講師 戸田 敏 氏(元 芳和会専務)  
 ●とき/10月12日(土) 14:00~16:30 ●場所/菊陽病院大会議室

### くわみず亭

●日 時/9月27日(金) 11:30~  
 ●場 所/くまもと健康友の会事務所  
 ●参加費/400円

### たくま亭

●日 時/10月21日(月) 11:30~  
 ●場 所/たくまの里  
 ●参加費/300円

## 保健講座3回シリーズ

●第一回 10月19日(土) レッ ツ 体 操 (理学療法士と一緒に体操します)  
 ●第二回 11月16日(土) アレルギー講座 (小児科光永医師と管理栄養士がお話します)  
 ●第三回 12月7日(土) 介護保険講座 (ケアマネージャーがわかりやすくお話します)

### 秋の旅行



●日時/11月24日(日)  
 ●日程/8:30神水公園発  
 ●ところ/人吉地方  
 ●参加費/4,000円 ●先着45名

### グラウンドゴルフ大会



●日 時/11月9日(土)  
 ●日 程/8:30  
 神水公園集合  
 ●参加費/無料

### 第50回 みんなでうたう会

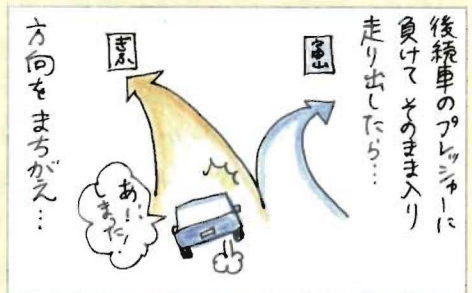
●日 時/10月27日(日) 13:30~15:30  
 ●場 所/くまもと健康友の会事務所  
 ●参加費/300円



### 第51回 みんなでうたう会

●日 時/1月26日(日) 13:30~15:30  
 ●場 所/くまもと健康友の会事務所  
 ●参加費/300円

## 貰えなかった 通行券の紛失届!?



作画: 浦本 一代



ことを相談してしっかりと取り組んでいきたい。あの核大国、アメリカの懐、ニューヨークで原水爆禁止世界大会を成功させて、被爆者の「生きていくうちに核兵器廃絶を」の願いにみんなで応えるために。

## 原水爆禁止2019年 世界大会に参加して

運営委員 高崎 清治

8月7~9日の世界大会へ長崎に参加させてもらった。7日は原爆資料館見学と長崎大会開会総会の参加。8日は「核兵器と原発」の分科会と「年金者のつどい」に参加し、被爆者の証言や通し行進者の報告を聞いた。9日はナガサキデー集会に参加。総じてたくさんの感動と元気をいただいた。また、改めて核兵器禁止条約や原水爆禁止の歴史について勉強したと思った。ここ数年、仕事の都合とはいえ、原水爆禁止運動から離れている身であっただけに参加することに、いささか心苦しい気はあったのだが、来年は被爆七十五年でNPT再検討会議もあり、ニューヨークで原水爆禁止世界大会を成功させようと呼びかけられて、今、自分の中でできること、これから友の会でもできることを相談してしっかりと取り組んでいきたい。あの核大国、アメリカの懐、ニューヨークで原水爆禁止世界大会を成功させて、被爆者の「生きていくうちに核兵器廃絶を」の願いにみんな