



2023年5月号

# くまもと健康友の会だより

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

発行 2023年5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



春風や 闘志いできて 丘に立つ 高浜虚子

緑が見え始めた産山村の草原・牛道 撮影／稲益親義氏

阿蘇の野焼き後の草原に一時的にきれいな模様があらわれます。放牧の牛たちが、等高線状に草を食べながら歩いたあとにできた牛道(うしみち)です。



くわみず病院  
総師長

竹丸 恵子

こんにちは。3月よりくわみず病院総師長として就任いたしました。

くわみず病院へ新卒で入職し今年で30年になります。先輩看護師より「小さい病院だけどいろいろな病気を学ぶことができる、なんでも看れる看護師になれるよ」と言われたとおり、内科、外科、精神科、小児科などが混在し、急性期から慢性期、看取り、困った(困っている)患者さんなど、様々な疾患や患者さんの生活を学ばせていただきました。

健康友の会にもたくさんお世話になってきました。病棟師長の時には若葉班の担当となり、班長の安田さんと班会講和のテーマについて相談したり班会終了後にはニュースを届けていただいたりしました。班会の時は家の前に手押し車が縦列駐車していて、皆さんが班会を楽しみにされているのを実感しました。奥さんのハーマモニカに合わせてみんなで歌ったり、お茶を飲みながら体調や近況を話したり、しばらく見ない班員の方の心配をしたり、「住み慣れた地域で誰かとつながる場所がある」ことがとても大切なのだと学ばせていただきました。

コロナ流行から3年が経過しました。繰り返すたびに深刻になるコロナ流行の波に、医療、介護はじめケアに携わるすべての人々は本当に悩み葛藤し、苦しかった3年間でした。5月にはコロナは感染症法上5類になりますが、課題は放置して医療機関に丸投げしているところかと思えません。軍事費拡充、原発推進の先には「いのちやくらし」が大切にされる時代は拓かれていないというのは明らかです。くわみず病院の理念である「無差別・平等」「人の人生に寄り添う医療」「安心して住み続けられる街づくりの拠点」がお一層求められていると感じます。

コロナ禍の3年間でつながる形や手段が増えました。今後も友の会ははじめ地域の方々とさまざまなつながりが増えていくことで地域の街づくりの拠点として豊かに発展していきたいと思えます。これからもよろしくお願ひします。



## 3年ぶりに「新春のつどい」を開催しました!

1月28日(土)、熊本市青年会館研修室を会場に「くまもと健康友の会・新春のつどい」を開催しました。運営委員会ではこの間のコロナ感染症の影響で2021年・2022年と開催を断念してきましたが今回、これまでのコロナ対策の知恵と工夫、経験をもとに3年ぶりに集合型での開催を決定しました。昨年の強化月間以来、サークル活動、地域訪問やグラウンドゴルフ大会など徐々に企画や行事を再開してきた積み上げとしての判断がありました。

当日は42名の参加があり、飲食を伴わない(弁当配布)2時間の短縮版でしたが大いに学び楽しく交流することができました。

一部では上野会長の開会挨拶に続き、協力医療機関から本高事務長と石嶺薬局長にそれぞれのこの間のコロナ対応、職員の奮闘、友の会への思いなどを語っていただきました。また、友の会会員である山本県議、井芹市議候補からもあいさつをいただきました。

学習講演は「介護保険のいろは」、たくまの里の作取施設長が介護保険の制度、利用方法からいざというときの対応などわかりやすくお話をいただきました。「まだ先と思わず、今のうちに学習しておくことの大事さがわかりました」「まわりに困っている方がいる。さっそくたくまに相談に連れて行く」など感想が寄せられました。

二部は運営委員の市花さんが司会を担当。健康体操、脳トレからおどりと、ピアノ演奏などの披露もありました。1年間の活動紹介では事務局がスライドで写真などを紹介。お楽しみ抽選会は、簡単なくじ引きになりましたがみなさん大喜び。景品は友の会の化粧箱づくりサークルや病院職員のみなさんにも提供していただきました。閉会の挨拶は田中昌慶副会長。案内していた豪華弁当をお渡しし、終了となりました。

飲食をともにしない交流会ではありましたが、「会長はじめみんなの顔が久しぶりにみれてうれしかった!」「画面の交流はもうあきた」「豪華弁当をお楽しみしていました」などなど参加され方のうれしい感想が多く寄せられました。





# くまもと健康友の会 サークル紹介

## ソーイングサークル始めました!

先生はパッチワーク歴30年の吉田京子さん、元芳和会看護部長、現在はくまもと健康友の会運営委員をなさっています。ご自身もパッチワーク教室に通われ、大作をいくつも完成させ展示会にも出されています。昨年12月からスタートし、私たちが作ったのは(全て手縫い、ミシンは要りません)、クリスマスリース、三角ポーチ、小物入れ等です。1ヶ月に2回のペースで一つの作品を完成させます。柄を選んだり、次はどんなのを作ろうか、と本を見ながら選ぶのが楽しいんです。「目が見えない、針に糸が通らな〜い」と言いながらも今は便利グッズが揃っています。一緒にチクチクしませんか。定例日は第2、4金曜13:30〜友の会です。



## 箱づくりサークルの先生、後藤ひろみさん(友の会運営委員)に聞く

箱づくりサークルは、約10年前、この友の会で上村静子さんを先生に始めました。今まで、牛乳パックでペン立て、小物入れ、ぽっくり下駄等を作ってきました。その中でもお気に入りはティッシュケースとタンスの小物入れです。千代紙の上からニス塗ると、とても立派になり、ホコリが積んでも濡れた布で拭けますし、今でも大切に使っています。先生が体調崩されてから、休んだ月もありましたが、先生ががっかりされるので、何とか頑張っ続けています。箱づくりの難しさは糊で均等に千代紙を貼り付けていくところです。でもこの作業は、日常動作に無い手指の動かし方があり、老化防止にも大変いいんですよ。今年の1月から新しい会員さんも加わり、新作を意欲的に作っています。皆さんも一緒にいかがですか。定例日は第1、3の木曜13:30、友の会で楽しんでいます。



## 新しい先生を迎え、続けてます

### 絵手紙サークル

今まで習っていた中山先生が引っ越され、生徒だけで気ままに続けていましたが、やっぱりアドバイスして下さる先生が欲しい、ということで小倉から引っ越してみえたベテランの鈴木範子さんを先生に再スタートしました。毎回各々が季節の題材を持って来て、お花やその時の行事、先生の作品をお手本に気軽に描いています。絵手紙ですから、その絵に言葉を添えて完成。書き終わった作品をお友達に送って上達度を褒めて貰ったり、家に飾ったり、「下手がいい、下手でいい」をモットーにそれぞれで楽しんでいます。定例は毎月第2火曜10:00〜友の会です。



鈴木範子先生(右から2番目)

## 健康マージャンサークルを再開

世話人 小山文男さん(水前寺在住)

コロナ禍で中止していた健康マージャン(お金を賭けない、たばこ・酒を飲まない、大声を出さない)を再開しています。毎週水曜日13時~16時の3時間です。現在メンバーは男性5名、女性3名です。2卓を囲み、笑顔で会話もはずみます。健康マージャンは「老化防止と認知症予防に有効」といわれます。難しそうに見えますが親切でわかりやすい先生がいますので牌(パイ)の基本的な並べ方、集め方を覚えてすぐに仲間入りができます。ぜひ一度見に来て下さい。





## 「食べる時間と健康と病気の関連」

栄養は「何を どれだけ」食べるかを検討してきましたが、これに「いつ」という概念を加えたものが時間栄養学で、様々な研究が進められています。

思い当たりませんか、朝はおなかがすかない、食事時間が決まっていない、夜型生活で朝ごはんは昼頃食べる昼ごはん夕方、夕食は深夜など続くと体内時計が乱れて肥満や糖尿病の原因になることがわかってきています。

同じ食べ物でも、「いつ」食べるかで体に及ぼす影響が違ってきます。体内時計を整えることで太りにくい体をつくるポイントがあります。

体内時計の時刻をあわせることです。朝の光をあびることでリセットされます。体内時計が乱れると時差ボケ状態になり心身に影響がでたり肥満や糖尿病の原因になったりすることがわかってきました。体内時計と昼夕のリズムを合わせると太りにくい体の第一歩になります。

朝食を決まった時間に食べ代謝をあげる。エネルギー消費量は睡眠中が少なく、朝食を食べることで増え、それは午前中だけでなく、午後のエネルギー消費量も増やします。朝食には糖質とたんぱく質をとりま

しょう。

夕食は早めに食べましょう。夜遅い時間に食後のエネルギー消費量が少ないため太りやすいことがわかっています。夜は脂肪をため込みやすいのです。21時までの食事をおすすめします。

食事や生活の時間を見直し太りにくい体をつくり、活動的にすごしましょう。



くわみず病院  
管理栄養士 坂本 恭子



## レンジで簡単 キャベツと豚肉の ホットサラダ

材料 (1人分292kcal 塩分0.8g)

- 豚ロースしゃぶ用…150g
- キャベツ……………150g
- 人参……………20g
- しめじ……………20g
- スナップエンドウ…20g
- ごまドレッシング・大さじ3



- 1 きゃべつはざく切り、人参はせん切り、しめじは小房にわける。スナップエンドウすじを取っておく、
- 2 耐熱皿に野菜の半量を広げ、豚肉の半量を重ねないように並べる。同様にもう一段、野菜と肉を並べラップをかけておく。
- 3 電子レンジ600Wで6分加熱し、熱いうちにドレッシングであえる。



# ふるさとを戦場にすな！健軍自衛隊地下化問題

いのち・平和ネット共同代表・熊本県労連議長 榎本 光男

岸田政権が打ち出した安保関連3文書に基づく「敵基地攻撃能力保有」は、明確な憲法違反です。安保関連3文書を、国会の議論を経ずに、閣議決定だけで決めたことも憲法違反です。安倍政権以降、国会を軽視し、国民のいのちと暮らしに関わる重要案件を、政府だけで決めてしまうという、およそ法治国家とは呼べない、情けない国に成り下がっているわが国の現状を、まず、わたしたちは自覚すべきです。

この敵基地攻撃能力保有・大軍拡計画の一環として、全国の自衛隊の強靱化・地下化の方針が示され、健軍自衛隊も北熊本駐屯地も、地下シェルター化が進められようとしています。同時に「12式地对艦誘導弾」が能力向上型に置き換えられ、射程200kmから1000km超の能力を持つ配備に変えられようとしています。

このことはすなわち、熊本市全体が敵からのミサイル攻撃の対象となり、戦場となる危険が差し迫っていることを意味しています。

いのち・平和ネットくまもとと熊本県平和委員会は、去る2月16日、日米共同軍事訓練「ア

イアン・フィスト」の中止と、健軍自衛隊、北熊本駐屯地の地下化の中止を求めて、西部方面総監部に申し入れました。また、2月25日には、日本共産党基地対策委員会責任者の小泉親司氏をお呼びし、「敵基地攻撃ミサイルの配備で、ふるさとを戦場にすな！」と題する学習会も開催し、現政権の危険性も学びました。

わたしたちの故郷は、いま、大変危険な局面にあります。この故郷を守るためにも、「軍事ではなく、話し合いの平和外交による紛争の解決」を求める声を、もっともっと大きくしなければなりません。

ご一緒に手を携えて、声を上げていこうではありませんか！



## 戦争体験を語り継ぐ シリーズ③

私は1935年(昭和10年)に鹿児島県の伊集院町に生まれました。7人兄弟の3番目で長男です。父親は鹿児島県庁に勤めていました。小学校1年生の時に戦争がはじまりました。

おだやかだった生活は一変、鹿児島市内では空襲の回数が増えてきてB29の機銃掃射の中、友達と必死にどぶ川に飛び込み、助かったこともあります。それでも徹底した精神教育の中、「チャーチル、ルーズベルトを殺せ」と本気で叫び、神風は絶対に吹くと信じていました。

ある日、父が胸騒ぎがすると言いだし、家族8人で隣村に疎開したその夜、鹿児島市内に大規模な空襲があり私は高台からそれを見ていました。翌日見に行くと、住んでいた地域に焼夷弾3発が落ちて自宅は全焼、飼っていたニワトリ一匹が生き残っていました。私たちは奇跡的に助かりました。

疎開先では親戚の家の庭にあるせまい小屋に暮らしていました。生活はもちろん苦しく、食べられるものはなんでも食べました。小学校下校時に田んぼのレンゲ草を食べたこともありました。

終戦後、こんな強烈な思い出があります。村のほすれに掘っ立て小屋がありました。大人達から「戦争に

反対していた青年」が住んでいると聞きました。子どもたちは戦争に負けた腹いせに、この小屋に石を投げつけました。私は言いようのない違和感を感じながらも当時は一緒になって石を投げたのです。強烈な思い出です。

鶴丸高校から鹿児島大学とすすむ中、友人達と競うように読書に励みました。多くの作品を知る中、“小林多喜二の蟹工船”に出会えた感動は言葉になりません。作品を読み続ける毎に、「掘っ立て小屋に住んでいた青年」のことが頭から離れません。今も思い出し続けています。あの暗黒の時代に戦争反対を貫いた青年の不屈の姿、小林多喜二との出会い、労働組合運動や民医連運動などで触れた多くのエピソードは、世の中の理不尽なことへの尽きぬ怒りやより弱い立場の方々の力になりたい思いとして自分の人生につながっていると思います。

ウクライナの人々の苦しさ、恐怖を思うと言葉もありません。戦争はいのちをもっとも粗末にします。戦争につながる一切に心からNOの声をあげ続けます。



上野修一さん  
(熊本市東区月出在住)88歳



いつまでも  
聞こえる耳を

## 「補聴器購入に補助制度をもとめる」 取り組みについて

熊本みみの会 事務局長 益田 牧子

難聴は日常生活を不便にし、コミュニケーションを困難にするなど生活の質を落とす大きな原因となっています。最近では、うつ病や認知症の危険因子になることも指摘されています。高齢化が進む中で、補聴器を必要とする多くの難聴者・高齢者からは「補聴器が高すぎる」「低所得者や年金生活者にとっては経済的負担が大きく利用できない」という悩みが多く寄せられています。このような声を署名で集め、熊本市へ届けようと年金者組合、生活と健康を守る会、くまもと健康友の会が中心となって、「熊本みみの会」を結成しました。

共同代表の一人はくまもと健康友の会運営委員の安達純子さんです。



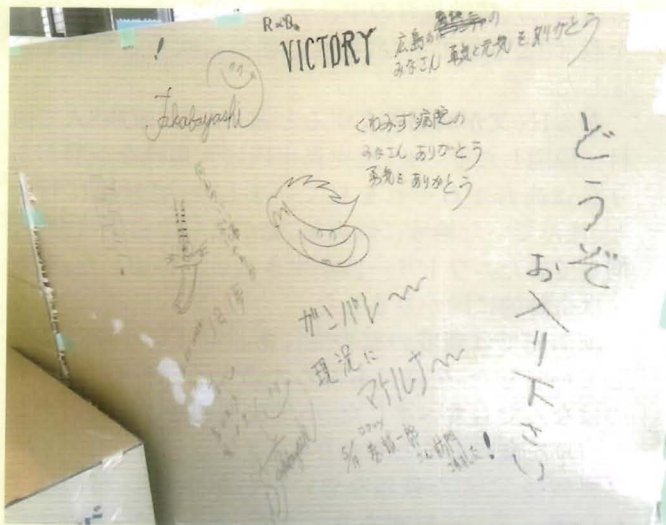
1月25日に開催した「第1回聞こえの学習会」には28名の参加がありました。講師の杉山光男さん(元東京都台東区議)は認知症予防と耳の聞こえの関係、補聴器の効果、各地の購入費補助制度につながった運動の紹介など縦横に語られました。参加者からは「全国各地に助成制度が誕生していると知って熊本市でもできないことはないと思いました」「難聴をもった方へアドバイスしたい」「耳の聞こえの悩みは誰にでもあると思う。気軽に署名などお願いしにいき

たい」などの声が寄せられました。

県内では益城町に補聴器購入補助制度があります。わたしたち熊本みみの会は熊本市に補聴器購入補助制度を求める署名活動をスタートしました。当面は敬老の日までに5,000筆をあつめて熊本市議会に届ける計画です。3月17日にはみみの会世話人が上野友の会会長とともに熊本市担当課と懇談を行いました。安達共同代表が「要望書」を提出して署名の取り組みなどを紹介しました。今回の友の会だよりには「署名用紙」を同封させてもらっています。ひとりでも多くの方に署名にご協力いただき、運動に参加していただければと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



う事です。  
皆さん、それぞれの7年間どうでしたでしょうか。忘れてはいけない熊本地震。あの教訓を活かし、会員の皆さんとの絆を一層深めていかなければと感じております。  
ちょうどこの文章を書いている時に、当時の写真(緒方秘蔵の写真)がありましたので、掲載したいと思います。  
これは、震災後、熊本市総合体育館が避難所として使われ始めた頃、段ボールテントが体育館内にびっしり設置されていた時の写真です。毎日のように病院から巡回訪問をしていましたが、避難所から自宅に帰られた方の空の段ボールテントの壁にうれしい言葉が書いてありました。これは今でも私の宝物です。





# 「カネミ油症未認定被害者対照地区健康調査のご報告」

カネミ油症未認定被害者健康調査プロジェクトチーム 事務局長 田尻 崇

3月11日(土)、12日(日)にカネミ油症未認定被害者対照地区健康調査(以下、コントロール調査)を行いました。77名の申し込みのうち、74名の検診を実施することができました。このコントロール調査には、くまもと健康友の会(くわみず病院の職員含め)から34名の方々が申し込んでいただきました。皆様のご協力なくして成功はありませんでした。2月の問診取りも含めご協力いただいた皆様にこの場をお借りし、感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

カネミ油症の問題は前回の藤野医師の記事にある通り、人体への影響が大きいことと、誤った診断基準により被害者の認定が少ないことにあります。2017年行った長崎県五島市奈留島の健康調査と今回の健康調査を比較検討して私たちの診断基準を確立し、被害者の救済につなげたいと思います。



現在、検診の集計作業を行っているところです。その後分析を行い皆様にご報告できるようにしたいと思います。本当にありがとうございました。



## 熊本地震から7年



くわみず病院相談室  
相談員 緒方 真也

みなさんこんにちは。くまもと健康友の会運営委員でもある、緒方と申します。私は熊本地震直後、医療機関が大変な状況下だった2016年5月に入職しました。そして、運営委員になって気が付けば3〜4年経ちました。久しぶりに寄稿の機会を頂きましたので、私の視点から少しお話をさせていただきます。

熊本地震とコロナ。この2つの出来事は私の業務でも主たるキーワードだったと改めて感じています。「コロナの話は聞き飽きた!」という方も多いかと思うので今回はコロナの話ではなく、熊本地震の話をしたしたいと思います。震災(入職)後、私の記憶に残っているのは、避難所訪問や友の会会員さん宅訪問です。夏の暑い日に避難所や仮設住宅、友の会員さん宅に会員の方や病院職員と一軒一軒歩いて訪問した事は今でも鮮明に覚えています。あの時、あの場所でどれだけのに寄り添うことができたのだろうか、と改めて思います。一方で、今年3月迄で熊本県は仮設住宅の提供を終了したと報道がありました。「みなし仮設」を含めると、最大で約2万世帯、約4、8万人が仮設での生活を経て、最後まで生活されていた方は災害公営住宅等へ入居されたとい



# 読者のコーナー

## 会員の作品コーナー



「甲佐町二俣橋」  
堀内香代子さん(川尻町在住)



「ブーゲンビリア」  
林友子さん(中央区神水在住)

## お知らせ

### 第40回 くまもと健康まつり

- 日時:5月14日(日)13時~15時
- 会場:健軍商店街アーケード
- 内容:健康相談(内科、くすり、栄養など)、各種相談(労働、生活、年金、介護など)、バザー(テイクアウト中心)、ミニステージ(太鼓、吹奏楽、お楽しみ抽選会など)、江津湖ウォーキング

※参加無料です。お楽しみ抽選会もあります。

### 第42回 くまもと健康友の会総会

- 日時:6月17日(土)14時~15時半
- 会場:熊本県青年会館+オンライン併用
- 内容:■2022年度活動総括 ■2023年度方針
- 学習講演「肩こり・腰痛予防を楽しく学ぶ」(くわみず病院理学療法士)

※オンライン参加の場合、事前予約が必要です。添付チラシをご確認ください。

## 招き猫は人見知り



作:長谷川博 画:浦本一代

## 編集後記

### ウクライナに平和を

先日テレビでウクライナからロシアへ連れ去られた1万9544名の子ども達の行方を案じた特集番組があった。ロシアの侵攻で親子が引き離され、幼い子どもの福祉が危ぶまれている。子ども達はロシア各地の施設へ引き取られ、怖い映画を見せられ、ロシアの優位性などの洗脳教育に近いものを強制的に受けさせており、言語はロシア語を強要。幼児は希望する里親へ提供されているらしい。幸運にもその直前に、ビデオ映像などを解析し収容場所を特定し、ウクライナの親が手を回し探し出し、協力者によって幼児を手元に取り戻したという親の話もあった。ロシアと親密なチェン共和国へ戦闘訓練に送られるティーンエイジャーの訓練場面も映っている。対ウクライナへの戦闘要員として訓練しているのではないかと、いうナレーションも。非人道的な戦争で心理的・肉体的に親子を強制的に引き離す行為などは絶対許されない行為。それに関連しプーチンに逮捕状が出ている。早くこんな野蛮な戦争が終わることを世界中の庶民は願っている。

(H)

## 熊本県民主医療機関連合会 奨学生募集



対象	賞与額/月
医学生	10万円
薬学生	5万円
看護学生	3万円

※返済免除規定あり

お気軽にお問い合わせください

熊本県民主医療機関連合会  
(熊本県民医連)

E-mail:i-kumamoto3@miniren.jp  
TEL.096-387-2826