

**協立病院の理念**

人権と人格を尊重した、  
こころとからだの総合  
診療とケアを実践する

**協立病院だより**

No.60 2015年9・10月号

発行:みさと協立病院

〒341-0016 埼玉県三郷市田中新田273-1  
TEL 048(959)1811/FAX 048(959)1819  
<http://www.tokyo-kinikai.com/misato/>

# 命と向き合う 医療従事者の誇りを持つて



争法案廃案！安倍政権退陣！」3者共闘を立ち上げました。全国各地で、戦争法案廃案の行動は拡がっています。この記事をお読みになる皆様にも、戦争保安廃案に向けた行動の拡がりをつづっていただきたく、この間のみさと協立病院での取り組みを紹介します。

自民・公明の連立政権のもとで、戦後最悪の安保保障法案以下、戦争法案を、下、戦争法案を、大多数の国民の反対を押し切って、衆議院で強行採決されました。

私たち、命と向き合う医療従事者の誇りを持って、医療とは対極にある殺し殺される戦争法案に、みさと協立病院の職員、病院友の会、病院の労働組合の3者で、「戦員が憲法とは何かの

理解を深め合いました。一級にも掲載されました。毎週木曜日と金曜日に国会に赴き、「解釈改憲絶対反対」「9条壊すな」のシップレビコールを行い、全国の反対する仲間とともに行動しています。この取り組みでは、青年職員も参加して、今も国会に毎週行き続けています。この取り組みでは、悲惨な戦争を繰り返さないため、全国の行動の一翼を担い、医療従事者の誇りを持つて、戦争法案廃案の行動を進めていきます。

今後も、悲惨な戦争を繰り返さないために、全国の行動の一翼を担い、医療従事者の誇りを持つて、戦争法案廃案の行動を訴えてきました。

作家の澤地久枝さんによびかけ「アベ政権を許さない」という、7月18日13時全国一斉に行う意思表示行動に、患者・利用者・友の会員・労組・職員が60名集まつて、病院としてのアピール行動を行いました。写真はその時のもので、澤地久枝さんのホームペ



2015年5月から3ヶ月間、みさと協立病院で内科研修をさせていただきました。

こちらの病院は今までに行つた研修先とは全く違うタイプの病院でした。私はみさと協立病院は慢性期病院の一つであると思っていました。また、職責者会議や職場会議での視聴を行い、100名を超える職員が憲法とは何かの

みさと協立病院での内科初期研修を終えて

東葛病院 研修医 新居美香

研修期間中ご指導いたいた先生は、この病院はキュア(治療)だけではなくケア(心遣い、配慮)をすることができる、とのおっしゃっていました。このような病院の存在はとても大切だと感じました。

最後に、初めての内科研修医の受け入れという状況にも関わらず、病院スタッフの皆様には柔軟に対応していただき大変研修しやすい環境であつたこと本当に感謝申し上げます。

今回の研修で学んだことを忘れないで、これからたくさん経験を積み、またいつかこの病院で働くことができたらよいなと思いました。

私たち、命と向き合う医療従事者の誇りを持って、医療とは対極にある殺し殺される戦争法案に、みさと協立病院の職員、病院友の会、病院の労働組合の3者で、「戦員が憲法とは何かの

をさせていただいた患者さんの中には、入院した時はベッドで寝た通り、しかも鼻からのチューブで栄養を入れていた状態から、3ヶ月ほど後の入院期間を経て、多少の介助はありながらも階段の上り下りができるようになります。更に口からご飯を食べることができるようになった方がいらっしゃいます。その光景を目の当たりにしたことは、とても衝撃的でした。そのような患者さんはばかりではなくお看取りとなつた方もいらっしゃいます。様々な経験の一つ一つが新鮮で、考えさせられることがたくさんありました。

患者さんの背景は様々ですが、共通していることは、患者さんそれぞれの人生の最期までを想像し、その人にとってベストな医療を病院全体が考へサポートしていくということです。今まで研修していた急性期の医療では、そのみを見て対応しが考えサポートしていくということです。今回

が考へサポートしていく

ことを忘れずに、これまで研修で学んだことを忘れないで、これからたくさん絏験を積み、またいつかこの病院で働くことができたらよいなと思いました。

# 原水爆禁止2015年世界大会——広島

選手権に参加して



福尾 薬剤師 香奈

今年は被爆70年と  
いう節目の年でもあり、  
大会は海外の方も含め、  
全国各地から340  
重な遺跡を巡りました。  
どれも当時の原爆の  
被害状況が生々しく  
残っており、被爆さ

（人以上が一堂に集  
結し幕を開けました。  
私は、初めての参加  
ということもあり開  
会式では会場の雰囲  
気に圧倒されました。  
また被爆者の方をは  
じめ、参加者一人一  
人が様々な思いを持  
つて大会に参加され  
ました。

案内人の方のお話  
を伺いながら実際に  
原爆が残した爪痕を  
目にして、戦争の悲  
惨さや原爆の脅威を  
肌で感じることがで

ていることを知り  
とても感慨深いもの  
がありました。

2日目の分科会では、遺跡めぐりに参加しました。学校の中でも、爆心地から最も近かつた本川小学校、作

られる思いでした。戦争は終わつたかもしませんが、生存する被爆者や、残された家族の鬪いは終わることはないのだ」と再認識しました。

今回の大会に参加させて頂き、改めて戦争の惨劇を目の当たりにしました。大会に参加した以上、自分の中で留めるのではなく若い世代へ伝え、また、医療人として自分にできることは何かを、これからじっくりと考えていきたいです。

みなさんは良質な睡眠がとれていますか。特に夏のこの時期、暑苦しくて眠れない・または冷房の温度調整で苦労している方など多くおられます。そこで、日中の眠気で困らなければ十分。睡眠の長い人、短い人がいて、季節でも変化します。

8時間にこだわらない歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

1. 眠眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分。

睡眠の長い人、短い人がいて、季節でも変化します。

8時間にこだわらない歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

就床前4時間の  
フェイン摂取、就  
床前1時間の喫煙  
は避ける

「ハセヒロ開闢」

・あれ・これ」  
〔14〕



せ寝つきを悪くす	覚めに重要、夜食はごく軽く。運動します。	10. 十分眠りでも日中の眼気が強いときは専門医に。	の可能性。専門治療が必要
4. 同じ時刻に毎日起床ある。	習慣は熟睡を促進します。	長時間眠つても	
早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる	15時前の20～30分。長い昼寝はかえつてぼとやうのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響	日中の眠気で仕事・場合は専門医に相談	
日曜に遅くまで床で過ごすと、月曜の朝がつらくなる	8. 眠りが浅いときは、おしろ積極的に遅寝・早起きに。寝床で長く過ごしそぎると熟睡感が減る	車の運転に注意	
5. 光の利用でよい睡眠。	11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと	10. 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる	
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。夜は明るすぎない照明を	睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる	12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。	
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。	9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき。	11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと	
朝食は心と体の日背景に睡眠の病気	12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。	10. 睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる	

ことが可能な期間を指します。現在、日本の平均寿命は世界的にみても長く、80歳を超えていきます。しかし統計では日本の健康寿命は平均で72～73歳程と

限される可能性が高くなることを示しています。では、健康寿命を延ばすにはどうし たらいいのでしょうか。高齢になる

リハビリ



アーチャン室  
理学療法士 佐藤

純也 常的な活動もすべて含めた “身体活動”といふ概念が重要視されています。日常生活の中での不活動を活動へと少し

ます。健康で機能的な生活を続けていくために、日々の身体活動を意識し直してみると必要かもしません。

いうデータがあります。健康寿命と平均寿命の差が拡がれば、それだけ身体の不調や認知症などで質の高い寝つきりなどのリスクが高くなりますが、体をよく動かす人は家の中で

とが最近の研究でわかつています。また、これまで健康のためには有酸素運動や筋力運動

業などの活動も、これらは危険性を低下させる可能性があることが近年わかつてきています

ずつ変えていくことでも、より健康で自立した生活を長く送るきっかけになつていくのです。病気予防のための身体活動は、何歳

# 医師を目指す高校生・医学生 を紹介してください

勤労者医療会は、新東葛病院建設を進めています。多くの医師が必要です。奨学金制度も拡充しています。

東葛病院医学生室 TEL 047-158-9207  
代々木病院医学生室 TEL 03-3404-7680

## 看護師を紹介してください

「からだとこころの総合診療」というコンセプトのもとリハビリテーションと心のケアに力を入れています。復職支援セミナーも開催して安心して働く環境づくりもしています。お気軽に声をかけてください。

みさと協立病院・総師長 小渕  
**TEL 048-959-1011**

みさと協立病院		外来診療案内 ☎ 048(959)1811 [代表]					
受付時間 午前8:45~11:15／午後1:00~4:00		2015年7月1日現在					
		月	火	水	木	金	土
精神科	午前	内田 篠原	大谷 内田 丹野 永井	矢花	矢花 篠原	矢花 内田 篠原	丹野(1・3) 大谷(2・4) 篠原(2・4)
	午後	田井 (14:00~)	矢花 丹野		田井 大谷		
内科	午前	診療なし	天笠 恵 ~10:30 元倉 10:30~	生田	天笠 恵	元倉	診療なし

(少し前の事で恐縮ですが……) 6月初旬、毎年恒例の精神科病棟「あじさいツアーハ」がありました。“あじさい寺”として知られる千葉県松戸市にある本土寺へ患者さん達と出掛け満開のあじさいを見て美味しいものを食べ、心もお腹も満たして帰つて来る、という季節プログラムです。

当日は快晴でまさに「あじさいツアーハ」日和。患者さん3名、スタッ

病院バス・電車と乗り継ぎ、最寄り駅からお寺まで歩くという行程。石畳の境内に入る際、お寺の事務所で車椅子を借り、足の不自由なAさんが乗つてスタッフ二人で押しながら周りました。足腰の丈夫なBさんは他の患者さんを気遣いながら、歩く時は杖が手放せないCさんは、ゆっくり一步一步確かめるように杖をつきました

時期が早かつたとうでお目当てのあじさいは残念ながら1～2分咲き；だつたのですが、木々の新緑が色鮮やかで素晴らしく“森林浴”が出来ました。

今回改めて感  
た事は、『花を愛  
ながら楽しく会  
をする』という  
美味しい食事を  
療実践は、患者  
ん（＝人）を豊  
にし医療要求（願い  
を発展させると  
う事。そして、一  
和でなければ実  
できない、とい  
事です。「平和」  
根幹が揺るごう  
している情勢の  
様々な人達と学  
考え行動したい、  
と思いました。

・ひ今とのう践平いじかさ医話しでじ

季題 夕焼  
田にも月の残した影ひとつ  
雨降りて朝顔見事咲く朝あした  
桜切子小鉢でなお涼し  
日日紅水を求めて雨待ちぬ  
焼けや小枝に一羽鳥の影  
たた寝の耳に聞こえる蟬時  
立秋の風がさわやか稻の花  
の花猛烈の暑さこの顔で  
体育所の七夕飾り祈りかな  
を染め街をも染まる夕焼け  
ソトウトと初蝉の声夢心ち

セブ	に	雨	
力を	松本	小林	西沢
て安	山科	加藤	岩泉
気軽	千鶴子	厚	せん
	二三	宗子	ヨシ子

2階北病棟看護師

机  
みどり

○さんは「歩く自信がついた」「もつと歩きたい」と話しある日、一人で本土寺に行く事にチャレンジしてみました。

季題  
夕燒

通所リハビリ句令

みさく句会

通所リハビリ句今

# 我が家のお風呂



吉岡 光恵さん

「佑悟2歳6ヶ月、史織1歳2ヶ月になり二人ともスクスク育っています。これからも二人仲良く元気に生活してほしいと思います！」

# 友の会だより

編集 みさと協立病院友の会

048-959-1811 No.60



交流会のテーマは、「憲法をいかし安心して住み続けられるまちづくり、いのちと健康を守るネットワークを東京の隅々に広げよう」でした。参加者400人で、日ごろの地域での活動を発表しあい互いの交流を図りました。

東京民医連会長石川先生の医療・介護分野が自助・共助と社会保障を無視した政府の方針を批判しながら、住民の立場に立った「地域包括ケアシステム」を「安心して住み続けられるまちづくり」に作り上げていくことが私たち民医連と友の会の運動であることを強調しました。民医連が進めてきた無差別・平等の医療介護は、憲法で保障されたものであることをあらためて心にとどめました。

この「ころばん体操」は、地域の方の興味を大いに引く内容でした。「荒川ころばん体操」のDVDと認知症にならないための「須坂工クササイズ(DVD)」のマツケンサンバ」が人気です。地域の方々に受け入れられる取り組みとして実施ごとに参加者の数が増えてきています。

今後は体操に加え認知症の学習、料理教室など大いに学び楽しみたいと思います。

交流会のテーマは、「憲法をいかし安心して住み続けられるまちづくり、いのちと健康を守るネットワークを東京の隅々に広げよう」でした。参加者400人で、日ごろの地域での活動を発表しあい互いの交流を図りました。

この「ころばん体操」は、地域の方の興味を大いに引く内容でした。「荒川ころばん体操」のDVDと認知症にならないための「須坂工クササイズ(DVD)」のマツケンサンバ」が人気です。地域の方々に受け入れられる取り組みとして実施ごとに参加者の数が増えてきています。

## 「東京民医連共同組織 活動交流集会」に参加して

### 友の会【川柳の会】

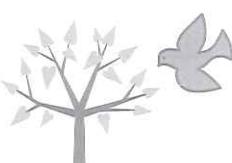
題 「夏」



- ・すがすがしい国政を望むこの猛暑
- ・ゆらゆらと陽炎ゆれるハイウェー
- ・あの夏と言ひ交わす人減つっていく
- ・この夏は氷割る音熱帯夜
- ・子らの声甲高くなり夏休み
- ・好きな夏老いて嫌になりました

裕之 君江 英子 信子 仲子 日出夫

3ヶ月に1度程度の割合で、ボランティア活動者の交流を行なうたいと思います。



会費納入にご協力ください（ゆうちょ銀行）  
口座番号 00510-14 記号番号 44659  
みさと協立病院友の会 中川一秀

### 《年内の行事予定》

- 10月1日～12月28日 共同組織(みさと協立友の会)拡大強化月間 目標50人
- 9月24日(木) 放射能測定(13:30～)
- 10月25日(日) 第12回みさと協立病院健康まつり
- 11月17日(火) 友の会日帰り旅行(福島方面)
- 12月10日(木) 年末バザー
- 12月24日(木) 放射能測定(13:30～)

サークルのお申し込み、お問い合わせは友の会事務局 048-959-1811 藤元、萩原まで

大きな声で  
気分すつきり！

#### 詩吟サークル

- ★第2、第4木曜日 午後7時から
- ★早稲田第4管理組合
- ★会費は月額500円



新鮮野菜

#### 農業・園芸班

- 毎月1回(第2木曜日)  
午前10時～12時30分  
会員が育てた季節の野菜を販売しますので、是非お出かけください。  
(販売する方も、募集しております)



懐かしのメロディー

#### カラオケ班

- 毎月1回(第3水曜日)  
午後1時30分～4時30分  
ワオシティー屋上  
カラオケレンボー  
三郷駅前店  
954-2600  
会費 500円



笑いの玉手箱

#### 川柳の会

- 毎月1回  
(不定期の木曜日)  
午後1時30分～3時00分  
課題作品 3句  
自由作品 3句  
を持ち寄って、内容を吟味します。  
投稿だけでも歓迎です。

多種多様何でも

#### きさらぎ会

- 「お茶飲み会」「野草観察会」「陶器つくり販売会」「映画鑑賞会」など会員の要望に沿った多彩な催しを不定期に行ないます。



ボランティア活動者の交流

#### ボランティア班

- 3ヶ月に1度程度の割合で、ボランティア活動者の交流を行なうたいと思います。