

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.70 2017年11・12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/



10月23~25日、全日本民医連 辺野古沿岸新基地建設反対運動 第41次支援・連帯行動へ医事課・山崎馨と医療相談室・高林花菜が参加してきました。日本中の病院や診療所などから52名の参加があり、大型台風の影響で10時間以上かけて現地に到着した方もいました。一日目は、米軍との戦いが始まった地である嘉数高台や、普天間・嘉手納基地を、二日目は"標的の村"と呼ばれる東村高江のN1ゲート前や海上調査のために基地移設予定地・辺野古を、三日目は、ひめゆり平和祈念資料館やアブチラガマなどを訪れました。三郷から1500キロ離れた地、沖縄で何が起きているのが、現地に行き、見聞きしてきたことを報告します。

医療相談室
高林 花菜

支援に参加し、強く印象に残っているのは、基地やヘリパッド建設反対運動を続ける方々の姿でした。東村高江のヘリパッドへ続く道の入り口(ゲート)前では、地元の農家のおじさんに反対運動の経過や、自衛隊や警察による非人道的な市民排除の実態、平穏な日常が何年も奪われている苦しさなどの話を伺う機会を得ました。私たちの後ろにずらりと並ぶ警備員たちは、どのような気持ちでこの話を聞いているのでしょうか、と時々表情を伺っていましたが、彼らはサングラスと



抗議行動のボート

こへの接近や侵入は禁止されています。運動を続けるひとりのおじさんの案内のもと海上へ漕ぎ出ると、すぐさま2〜3艘の海上保安庁と沖縄防衛局の巡視



圧力をかける海上保安庁ボート

艇が接近してきました。おじさんは、本来海や市民を守る仕事であるはずの彼らに「自分たちの仕事に戻りなさい!」と叫び続け



高江の基地

た。だが、彼らは拡声器で「ここは臨時制限区域です。」とひたすら繰り返すのみで、約30分間私たちの船と並走を続けました。これらの状況に、どのような思いも言葉も届かないのかという虚しさを感じていると、そのボートのおじさんは私たちに自分の思いを語ってくれました。「これは抵抗ではない。説得なん



全国からの支援者



支援の仲間

だ。」と。これはつまり、基地反対運動は反対・賛成で対立(抵抗)することが目的ではなく、民主主義、地方自治の根幹をゆるがす現実、沖縄の基地問題について皆が知り、理解を深める対話(説得)の過程だということ。どのような相手でも、何か一つでも響くようにあきらめず語りかけることは、欠くことのできない過程であると論じられたような気がしました。

このおじさんの言葉を反芻し何度も噛みしめ、その意味の重さ感じたのは、辺野古支援から帰って来てからあとでした。私は友人たちのために、辺野古支援で見聞き

(2面へつづく)



医事課
山崎 馨

私は、辺野古連帯行動の支援には是非でも行きたいと思っていました。これには2つの理由がありました。まず一つは、6・9行動での署名活動です。月1回の署名活動については、沖繩の問題をメインに行うことも多く、比較的まちな人々の関心も高い。しかし、私が伝えられるのは、ネットやニュースなどの記事で見ると、知識です。いつか必ず現地へ行き、現状を目にしたいと思っています。もう一つは、オール沖繩の活動というのがある。実際の足を運んでみると私の想像をはるかに上回るもので



辺野古の海



辺野古の街



オール沖繩の声

くるとか、それが単純に知りたかったからです。その連帯の絆というものを帰ってきたときに参考にしたいという思いが私の中にはありました。実際に足を運んでみると私の想像をはるかに上回るもので

した。町の83%を埋め尽くした嘉手納基地を見たとき、虚無感や脱力感さえ覚えたのを私は今でも忘れません。広大な滑走路にオスプレイが1機、2機…。我々が戦おうとしているのはとても巨大な何か。なのだと思っ

冷えの原因と対策

寒さも本番に近づいてきましたね。皆さん体調など崩されていませんか？ 身体が冷える原因は大きく分けて三つあります。調を感じることもありません。体温が1度下がると免疫力を司る白血球の働きが30%以上も低下するそうです。冷えは万病の元とも言われ、近年では「子どもの冷え」なんて言葉も出てきています。今回は冷えの原因と対策についてお話し



リハビリ室 理学療法士 内山 沙希

リハビリの窓 25

筋肉とは異なり脂肪には血管がほとんどないため、脂肪量が多いと熱が加わってもその熱が全身に伝わりにくくなります。三つ目は熱が全身に届かない場合です。屋内外の気温差や食べ過ぎなどによる自律神経の乱れにより血流が滞り、全身に熱が送られない状態です。入浴時は肩までお湯につかることで全身の血行が良くなり、新陳代謝を促進して体温を上げることに繋がります。身体が冷えてしまった時は首の後ろ、へその下のあたりを温めると効果的とされています。寒い日が続きますが好きなスポーツや趣味を生活に取り入れ、楽しい時間も過ごしながら冬を乗り越えましょう。

睡眠をつまぐとるための生活習慣と対処法について

みさと協立病院 薬局 豊澤 敦

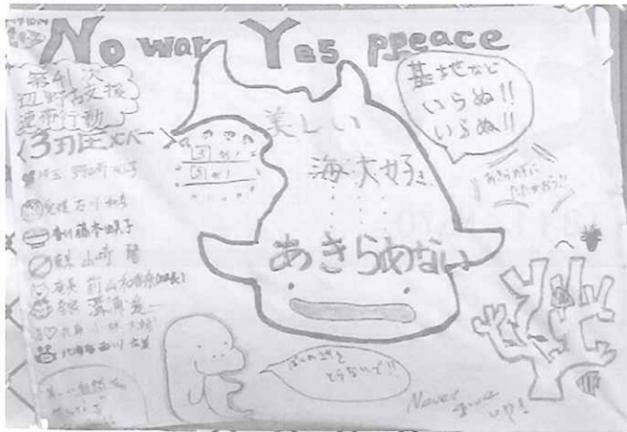


みさと協立病院 薬局 豊澤 敦

夜眠れないという方は多いと思います。睡眠の質が向上し、生活習慣を見直してみましよう。定期的な運動をすることで、適度な有酸素運動をすれば寝つきが良くなります。早朝や夕方に行うと睡眠が深くなり、睡眠の質が向上します。寝る直前の運動は控えましよう。寝室は暗く、静かに保ちます。雑音や薄暗い照明は睡眠時間を分断し、短縮させます。寝

室は快適な室温を保ちます。24度以上の室温は睡眠から覚醒させてしまいます。夏季には冷房で室温を調節しましょう。規則正しい食生活をしてください。空腹で寝ると睡眠は妨げられるため、睡眠前に炭水化物、ミルク、チーズ、ナッツなどの軽食をとると睡眠の助けになります。1日3杯以上のコーヒー摂取も控えましよう。寝る前の飲酒は一時的に寝つきは良くなりますが、徐々に効果が弱まり、夜中に目がさめやすくなり、深い眠りも減ります。夜の喫煙は避けましよう。ニコチンには精神刺激作用があります。寝床での考え事も止めましよう。心配した状態では、寝付くのが難しくなり、





青い旗



嘉数高地

ました。これは私にとつても新鮮でした。本土にこのような市役所は存在するのだろうか。国に立ち向かう市役所など聞いたことがありません。しかし、沖縄全体がこのムードにあり、実際には先日の衆院選で4選挙区中3選挙区がオール沖縄として勝利しました。ここにオール沖縄の強さを私は感じました。そして、もう一つお伝えしたいことがあります。

「希望」を残してきているのです。沖縄の問題は、日本国民全体の問題だと強く感じます。なぜでしょうか。

辺野古に基地ができれば、戦争に行くのは沖縄の米軍や市民だけではありません。本土の私たちも例外ではありません。しかし、関東へ戻るとその当事者意識というのはどうしても弱いと感じるのは私だけでしょうか。これは仕方がないことなのかもしれません。ただそれで終わってしまうことは、私は絶対にしたくありません。ややもすると虚無感や脱力感がつきまわってきますが、私は民医連の職員として私に課せられたことを、少しずつでも「楽しい社保・平和活動」をして、この経験を伝えていくことだと思えます。



全国から集められる土砂

辺野古に基地ができれば、戦争に行くのは沖縄の米軍や市民だけではありません。本土の私たちも例外ではありません。しかし、関東へ戻るとその当事者意識というのはどうしても弱いと感じるのは私だけでしょうか。これは仕方がないことなのかもしれません。ただそれで終わってしまうことは、私は絶対にしたくありません。ややもすると虚無感や脱力感がつきまわってきますが、私は民医連の職員として私に課せられたことを、少しずつでも「楽しい社保・平和活動」をして、この経験を伝えていくことだと思えます。

みさと旬会

じゃがいもの塩蒸かしや秋思う

松本 二三

決まり手はすばやく押し出し日馬富士

中村 千佳男

煌煌とさえる夜空に虫の声

小林 栄子

海近ダリアが並ぶ大顔に

山科 千鶴子

外来に一枚の絵と写真があります。友の会副会長の辻さんご夫婦の作品です。スペインラマンチャの風景で透明感のある空と煉瓦づくりの風車がとても印象的です。絵はバステル画で柔らかできりつとした、でもホツとした雰囲気を受け取れるような気がします。待ち時間を少しでも穏やかに過ごせるようにとご協力頂きました。来院の際ご覧下さい。去年の4月に病棟から異動となり、患者さんといつでも話せる見守れる事がどれだけ安心感を得ることなのか実感しているところです。海外では病気や障害を抱えながらも地域で暮らす事が当たり前になっています。まだまだ日本では病院での入院治療が根強く残っています。外来、訪問診療、訪問看護、訪問ヘルパー、訪問薬剤等多くの介護医療を自宅で受けられるようになってくれています。棟を続けられないか、差額ベッド代を取っても利用する人は多くは有りません。今回 当院の精神科病棟の休止が発表されました。患者さんやその家族の不安や相談もなご決まった事への怒り、戸惑いの声が毎日のように外へ届いています。病状が悪化した時はどうしたら、入院はどんな所に紹介されるのか、費用は高いのか等。先日の説明会でも小さくしてでも病棟を続けられないか、差額ベッド代を取ってもいいのではないかと意見が寄せられました。「今の診療報酬では病院も難しいだろうと思っていた。」と話される人もいました。それでも今まで通院で頑張れたのだから大丈夫と言う人も。今からが外来デイケアが新たに進む時だと思えます。訪問やプログラムの中で困っている事を解決する方法を見つかったり、支援できる事を一緒に考えたりしたいと思えます。「一人で頑張るのではなくみんなと考える」これは今患者さんだけではなくスタッフにも言える事だと思えます。



外来看護部長 野口 直美

看護・介護ノ目 25

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

	月	火	水	木	金	土
精神科	午前	篠原 矢花	大谷 丹野 永井	矢花 牧田 (第4除く)	矢花 篠原 梁取	矢花 篠原 小川
	午後 (14:00~)	田井 (14:00~)	矢花 丹野		田井 大谷	
内科	午前	診療なし	猪岡	生田	天笠 恵	大野
						診療なし

我が家の自慢



お母さん 理学療法士 草野 百合香さん

2016/10/3生まれ、草野 槇 ちゃん

いっぱい食べて いっぱい寝る子です

友の会だより

編集 みさと協立友の会

048-959-1811 No.70

年末恒例



みさと協立病院

友の会バザー

- ・ 地元の新鮮野菜販売
- ・ 年越しそば・ほうとう
- ・ 味噌・いかの塩辛
- ・ ジャム
- ・ 生花（シクラメンなど）
- ・ 焼物（陶器）販売
- ・ その他、日用生活品など

日時：12月14日（木）午前10時から

場所：みさと協立病院1階



友の会【川柳の会】 題「顔」

よびとめられた顔は分かるが名前出ず
顔パスってなにか怪しい臭いする
ゴール前二人を抜いたり顔
わんぱく顔傘寿会でも残ってた
パンダの子日本国中笑顔にし
朝顔の枯るがままに秋が来て

里 智 寿 裕 君 信
佳 子 美 之 江 子

健康フェスタ中止のお詫び

健康フェスタが台風の影響で雨天となり
中止いたしました。
申し訳ありませんが、来年は晴れを期待し
よろしくお願ひします。

会費納入にご協力ください（ゆうちょ銀行）
口座番号 00510-4 記号番号 44659
みさと協立病院友の会 中川 一秀

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

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

ワオシティ屋上
カラオケインボー
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。

多種多様な何でも

きさらぎ会

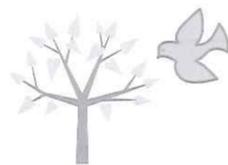
「お茶飲み会」「野草観察
会」「陶器つくり販売会」
「映画鑑賞会」など会員の
要望に沿った多彩な催しを
不定期に行います。



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
の交流会を行い、活動の
交流や学習を行いたい
と思います。



ちょっと出かけて
みませんか？

小さな旅の会

3ヶ月に1回くらい
出掛けます。

費用は行き先で決まります。

