

新年のごあいさつ

安心安全の医療をめじます

東京勤労者医療会理事長 鈴木 篤

代々木病院をご利用
いただいた患者さま、
ま、友の会の皆さま、
新年おめでとうございます。
挨拶を申し上げます。



私は、昨年10月より
東京勤労者医療会の理
事長を承りました鈴木
篤と申します。新任の挨拶も兼ねて、新年のご挨拶を申し上げます。
昨年代々木病院は、
再び救急病院となり、
病棟の医療
機能を評価
する第三者
機関の審査
も受けまし
た。今年か
らは、新し
い医師の研
修制度に基

づく医師養成の役割を
果たすことになりま
す。これらを通じて
代々木病院は、より一
層安心安全の医療を提
供すべく、改善をして
いきたいと思っていま
す。また、都心部での
地域病院としての役割
を担いながら、関連診
療所と連携も改善する
一方で、高度医療機関
との連携も密にしたい
と思っております。

冬を上手に 乗り切るために

君波 洋子



寒い季節になりました
た。高齢者にとっては
最もトラブルの多い季
節といえます。日常生
活の中でちょっとした
たこがらで、元気に
この季節を乗り切り
ましょう。
風邪のチャンピオン
といわれるインフルエ
ンザから身を守るため
にはどうすればいいで
しょう。予防接種を受
けていけば、と安心で

きません。A型では3
分の2、B型では2分
の1の防御率ともいわ
れています。
まずは体を冷やさな
いこと。ウイルスは寒
くなるほど元気になる
ます。お部屋を暖かく
して温かいものを食べ
て体を冷やさないこと
です。
同時にお部屋の湿度
を保つことも忘れず
してください。清潔な
加湿器の使用やぬれた
バスタオルをお部屋に
下げるなどの工夫が必
要です。ウイルスは乾
燥が大好きだからで
す。
次に睡眠です。寝不

足は抵抗力を落としま
す。そして当たり前の
ことですが、う
がいと手洗いです。ウ
イルスは目に見えませ
ん。のど、鼻、口の粘
膜や手指にたくさんく
っついていてるのです。
もう一つ大切なこと
があります。バランス
のとれた食事と水分の
補給に気をつけましょ
う。ウイルスに打ち勝
つ体力と免疫力を保つ
ためです。かかってし
まったら、早めに診察
を受けましょう。早期
の手当てが予後に大き
く影響します。
もう一つ高齢者の冬
のトラブルで多いのが
入浴中の事故です。脱
衣所が寒いと、熱い
お風呂に入ることによ
り血圧が急上昇するた
め心筋梗塞や脳出血の

特定協力借入金募集 新規中止のお知らせ

このたびは東葛病院付属診
療所の建設が完了、ひきつ
づき東葛病院改修の運びと
なりました。この「新3ヶ
年計画」の資金として03年
から3年で30億円を目標に
借入の募集を行い、05年10
月末時点で5億2800万円

特定協力借入金募集 新規中止のお知らせ

(純増10億1400万円)が
寄せられました。友の会の
皆様からの資金協力に心か
ら感謝いたします。
これにより、新3ヶ年計
画に関する特定協力借入金
の新規募集は、05年12月20
日をもっていったん終

了させていただきます。
ただし、満期時の更新につ
きましては、ひきつづき継
続をお願いいたします。
なお、今後の資金募集に
関しましては、新3ヶ年計
画の残された課題や新たな
事業計画の概要が確定した
段階で、再度検討させてい
ただきたいと存じます。
2006年1月
東京勤労者医療会

会員拡大めざし 定期総会

心友会

心友会は05年12月3
日午後、第21回心友会

定期総会を日本パー
ティビルで開催しまし
た。

心友会

員でもある田村・
同業局事務長に病
院のことなどいろ
いろ話を聞きま
した。



総会は来年度の
方針として会員拡
大、友の会や各患
者会との連携強化
をはかること、
代々木病院のいっ
そうの充実発展を
めざすことを決議
し、新役員体制(全員
留任)、会計報告を確
認しました。
参加者は総会開会前

代々木病院友の会会
長の八田さんからの
「共に暮らしを守り平
和を守るため頑張ろう
ではありませんか」と
メッセージを三浦事務
局長が代読しました。
来賓の谷本・たくみ
外苑薬局長と心友会会
務局長・三浦進



05年12月6日夜、渋谷民主商工会共済会総会で
代々木病院健診課の数下看護師長が、日常の健康管理
についてお話ししました。「ストレスで眠れない
ときは？」など深刻な相談もありました。
大腸がんチェックの運動を来年もとりくもうと申
しあわせました。

読者コーナー



渋谷区・渡辺頼子

■心強いです
世田谷区・加藤伸子
女性の乳がんが増え
ている中で、来年から
代々木病院でもマンモ
グラフィが出来るよ
うになるとのこと、心
強いです。経年変化を
観察していただけるの
で「乳がん検診は代々
木病院」と決めまし
た。よろしくお願ひ
します。
■楽しい一日
相模原市・斎藤芳夫
10月友の会総会の成
功と健康まつりの盛会
をお慶び申し上げます。
■知識満載
武蔵野市・山口大道
貴重な医療知識を紙
面に満載、楽しく読ん
でいます。
■短歌
像のオリを遠く見おろせてガイドに感謝
不平を言う人は意味を知らない
わたしは歌を作る
地球のみなさまのなごる事は予測できま
せん
新座市・弓場利子

健康パスル
タリ
ス
ク
「ときかた」二重ラク内の
文字をならべるとある言葉
のうへ、T151-855
《応募方法》ハガキに答え
・住所・氏名・年齢を明記
のうえ、T151-855
《しめきり》1月20日
(発表2月号)
《12月号の正解》ジヨギンク
《当選》酒井剛方(府中市)
表かつ子(豊島区) 富水興
子(台東区)
※お便り、イラストや絵手
紙も歓迎。掲載分には図書
券をさしあげます。

がでます。それが答えで
の30の7東京勤労者医療会
『くらしと健康』編集部ま
で。正解者のうち抽選で3
名様に図書券をさしあげま
す。

モノクロ