（1面からつづく）

者さん自身を見て回復を支援できるような看護ができるように頑張っていきます。よろしくお願いします。

看護師　扇原晃子

都心でありながら緑豊かなこの地域で働くことができ嬉しく思っています。これから看護師として日々学びながら、代々木病院の先輩方と足並みそろえ、地域の皆様の健康づくり活動に参加、交流していきたいと思っています。よろしくお願いします。

理学療法士　黒澤美優

まだまだ至らぬ点もございますが、一日でも早く皆様の笑顔や「できること」が増えていくよう全力でサポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。

理学療法士　丹野眞友子

私は実習を通して患者様の立場に立つという難しさを実感してきました。入職するにあたり、患者様がどのような思いでリハビリをしているのかを理解しながら患者様と共に頑張っていきたいです。

各職場訪問。先輩職員が新入職員をあたたかく迎え入れ、それぞれの職場の役割についてレクチャーしました。

渋谷社保協

渋谷区議会へ請願

高額療養費引き上げ反対

渋谷社会保障推進協議会は、3月渋谷区議会に3つの請願を提出しました。そのうち、高額療養費の負担上限額を引き上げないことを求める意見書の請願については、政府が限度額の引き上げについて「凍結」としたため、請願を取り下げました。

医療・介護と保育の請願については、3月21日の本会議で請願審査が行われ、共産党、立憲、国民、一人会派議員が賛成しましたが、自民、笑顔にする会、公明、維新、改革の会などの反対で賛成少数となり不採択となりました。

医療・介護の充実の請願に対して「請願趣旨について理解はするが、財源や人材など課題が多く、分析が必要」（自民）、「処遇を上げるだけでは経営の圧迫に繋がりかねない」（笑顔）、「労働人口の減少もあり、医療産業全体の数や病床数を国が見直しをしているから」（公明）、「公費による改善は社会保険料が増加しているので国民の同意が得られない」（維新）などの理由をつけて、区民の要求に背を向けました。

また、高額療養費の負担上限額の引き上げについては「凍結」であり、政府・厚労省は引き上げ方針を撤回していません。白紙撤回させることが求められます。

民医連

代々木歯科コーナー　連載

デンタルフロス（糸ようじ）で脳梗塞予防？

＝その130＝

歯科医師　上田英範

2024年12月号でデンタルフロスについて紹介しましたが、2025年2月に興味のある学会報告がされましたのでこの場で紹介させて頂きます。

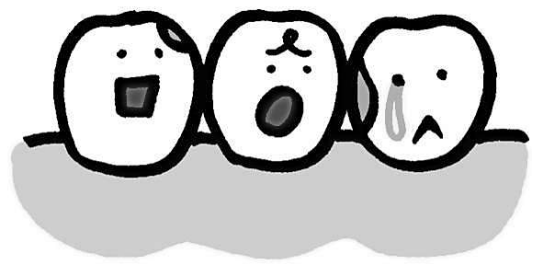
米サウスカロライナ大学医学部神経学分野のStroke Sen氏らによる研究で、フロスを週に1回以上使う人は使わない人に比べて脳梗塞（虚血性脳卒中）リスクが有意に低いことが米国脳卒中学会（ASA）の国際脳卒中学会議にて発表されました。

この結果についてSen氏は「フロスの使用により口腔感染症や歯周病が軽減される」ことを指摘しています。また「歯科治療は費用が掛かるが、フロスはどこでも手ごろな価格で手に入るし、健康的な習慣として取り入れるのも容易だ」と利点を上げています。

お口の中は体外と体内の境目です。特に歯と歯茎の間は磨き残しによって容易に腫れて出血します。そして磨き残しの中のばい菌が血管に侵入し全身に広がっていきます。このことが脳梗塞のリスクとなります。

磨き残しは虫歯、歯周病だけではなく、脳梗塞や誤嚥性肺炎、心筋梗塞、糖尿病など、さまざまな病気の引き金になってしまうといわれています。

歯ブラシはもちろんですが、デンタルフロス、歯間ブラシなどの補助器具も習慣的に使用して体の健康を守ってください。



鳩森神社で青空健康チェック

4月10日の昼休みに、鳩森神社境内で青空健康チェックを実施しました。神社前を通りかかった近隣住民の方や参拝客など約20人の方が血圧・体脂肪・血管年齢を測定し、盛況でした。

測定をした神社への参拝客の中には、鎌倉から来られた90代の高齢者の団体の方もいらっしゃいました。

サプリメントに頼らない生活

（118）

ビタミン摂取には緑黄色野菜を

薬剤師　藤竿伊知郎（元外苑企画商事）

ビタミンAを安全にとるには、緑黄色野菜を食べるのがよい方法です。にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜には、「βカロテン」という赤い色素が多く含まれています。βカロテンは体の中で必要な分だけビタミンAに変わるため、摂りすぎの心配がありません。また、緑黄色野菜にはビタミンCのほか、ビタミンK、葉酸、ミネラルなども多く含まれています。

緑黄色野菜とは、食べられる部分100gの中に600μg以上のカロテンを含む野菜のことです。一年中供給されるものもありますが、秋から冬は、ほうれん草・小松菜・かぼちゃなどが旬です。夏には基準濃度より低いけど、トマトやピーマンもよく食べられています。春から初夏にかけては、さやいんげん・グリーンアスパラガスが旬になります。

最近では、目の疲れに効くサプリメントがよく宣伝されています。機能性表示食品には「目のコントラスト感度（ぼやけやかすみを軽減し、くっきり見る力）を改善することが報告されています」と書かれ、加齢黄斑変性の予防にも効果があるとされています。これらに含まれるルテインは、目の中でも特に大切な黄斑部に多く存在します。ルテインやゼアキサンチン、カロテノイドといったカロテノイド類は体内で作れないため、食事からとる必要があります。サプリを使わなくても、旬の緑黄色野菜を意識して食べれば、十分にとることができます。

保険証発行の再開を千駄ヶ谷駅前でアピール

3月25日の昼休みに千駄ヶ谷駅前で、高額療養費負担限度額引き上げの「凍結ではなく、白紙撤回」を求めるアピールと健康保険証の発行再開を求める署名、医療・介護従事者の増員署名への賛同を呼びかけました。署名賛同者からは「保険証の復活を強く希望しています」、「マイナ保険の強制と保険証廃止には本当に頭にきている」などの声が寄せられました。