

会員数12,397世帯 (2月25日現在)

- 吉田病院支部 ☎45-4601 内線387
☎631-0818 奈良市西大寺赤田町 1-7-1
- あやめ池診療所支部 ☎0742-45-0460
☎631-0033 奈良市あやめ池南 6-1-7
- とみお診療所支部 ☎0742-45-7480
☎631-0061 奈良市三碓 2-1-3第2リコービル
- ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000
☎631-0805 奈良市右京 3-2-2
- 夕陽ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490
☎636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘 1-40
- 生駒支部 ☎0743-71-7222
☎630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル



No. 155

平和会健康友の会
機関紙編集委員会

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
医療法人平和会吉田病院 組織課内
☎(0742)45-4601(内線387)
直通(0742)45-4707(FAX兼用)

平和会 健康友の会

第27回 総会

日時 2014年 4月12日(土)

場所 吉田病院 南病棟 地下会議室

14時~16時 第1部 総会

16時~17時 第2部 記念講演

~「平和会がめざしてきたものとめざすもの」~

講師 市川 篤 医師
(社会医療法人平和会理事長)



市川先生は「予防にまさる治療はない」と日ごろからよくおっしゃっています。その言葉の真髄、保健予防活動とHPH(*)についてお話しいたします。ぜひご参加ください。

* HPH:ヘルス・プロモーション・ホスピタルの略称。WHO(世界保健機構)が推奨する国際的な病院やヘルスケア施設のネットワークのことを指し、吉田病院も2013年6月に日本で12番目に加盟しました。ヘルスプロモーション(健康増進)の定義は「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス」(1986年オタワ憲章)とされ、健康に関する正しい知識の学習と同時に、支援的環境の実現が不可欠とされています。

お金のあつなしで 命に差別があつてはならない 無料低額診療制度を知って下さい

「無料低額診療制度」は市の許可を得て行う事業で、病院独自の基準を設け、患者さんが病院窓口で支払う医療費の自己負担金を減額もしくは無料にする制度です。

吉田病院は2009年に市の許可を得て、お金のあつなしで命が差別されてはいけなく、お金がない事で受診を控え、手遅れになる人を地域から無くしたいという思いから行っています。ただし、この制度は病院だけが認可がもらえないのが現状で、薬局や診療所・往診・訪問看護などは対象から外れてしまつていくのが課題となつていきます。

吉田病院の基準は生活保護の1.5倍以下の収入の方を対象とし、最長3ヶ月を目処にしています。その間に公的制度に繋ぎ、生活基盤のみなおしをはかり

吉田病院では、これまでで37件(2014年2月時点)の制度適用が



憲法で保障された「人間らしく生きる」権利のお手伝い

件数は年々増えていきます。事情は皆さんそれぞれです。例えば、働いていなくても医療費の出費が高すぎて生活が立ちゆかなくなつてしまった、世帯の大黒柱だった人が病気になる収入が急になつた、生活保護にはならないが食事を減らさないといけないほどの収入しかない、そもそも保険証がない、など、様々な理由で利用していた

「無料低額診療制度」の適用になつても、様々な公的制度で補えることもありません。吉田病院の相談員さんは、一般科・精神科合わせて7名おられ、経済的な相談全般に併せて介護

した。件数は年々増えていきます。事情は皆さんそれぞれです。働いていなくても医療費の出費が高すぎて生活が立ちゆかなくなつてしまった、世帯の大黒柱だった人が病気になる収入が急になつた、生活保護にはならないが食事を減らさないといけないほどの収入しかない、そもそも保険証がない、など、様々な理由で利用していた

「無料低額診療制度」の適用になつても、様々な公的制度で補えることもありません。吉田病院の相談員さんは、一般科・精神科合わせて7名おられ、経済的な相談全般に併せて介護

した。件数は年々増えていきます。事情は皆さんそれぞれです。働いていなくても医療費の出費が高すぎて生活が立ちゆかなくなつてしまった、世帯の大黒柱だった人が病気になる収入が急になつた、生活保護にはならないが食事を減らさないといけないほどの収入しかない、そもそも保険証がない、など、様々な理由で利用していた

一泊レク旅行のお誘い 春の上高地を楽しみましょう

友の会レク部会

今回の旅行では、郡上八幡、上高地、高山の古い街並みめぐります。盛夏の、あの銀座通りのような賑わいは知っていますが、新春の上高地は初めてです。あの河童橋から望み見る穂高の峰々はどんなであろうか。散策は河童橋周辺に限られていますが、今からワクワクしてきます。夜は焼岳温泉のホテル「焼岳」。豊かな湯量と多様な泉質を誇るこの温泉での宿泊も

楽しみます。ゆっくりと寛ぎたいものです。郡上八幡や高山での散策は、奈良や京都とはまた異なつた素晴らしい景色を見せてくれるでしょう。

と云つて、皆さん、スケジュールとかこの具合を調節して、この旅行を一緒に楽しみませんか?



定年してから10年目を迎える。時間がきたら、何か地域活動をしたかと思つていたら、平和会健康友の会からお誘いがあり、以来9年間の会の活動をするようになった。良かったと思うのは多士済々、居住地域で多くの方との交遊を得、歌や旅行や、時には酒席を通じて親睦を深められたことである。

しかし、一方で心に残るのは、現役時代には予想できなかった友の会会員さんや患者さんとの出会いで、それも生活が厳しい人たちの現実である。何人かの方は生活保護受給者だつた。

〇さんはあやめ池診療所デイケアの利用者(当時)で、私の義母のデイケア仲間でもあった。自営業の夫が亡くなり、とたんに生活困窮に陥つた。少し親しくなつて初めに話されたのは、夫の一周忌の法事のために生活を切り詰めて貯金をしてのこと。親戚の援助もあつて、法事は終えることが出来たとの話を聞いてほつとしたが、つい最近まで一緒に生活していた連れ合いの法事費用さえ公費援助できないものなのかと、つくづく思つた。Kさんも自営業、大工さんだつた。折からの経済環境悪化と病気で自己破産し、入院していた。奥さんが介護に通つていたが急な心臓病で亡くなり、末期がんのKさんも一ヶ月後に後を追つた。息子さんは「せつなくあこがれた奈良で永住するつもりで来たのに」と悲しんでいた。貧困と格差がこんなに進んでいるとは、現役時代には見えなかつた。「小泉改革」以降急速に進んだのであることは想像できる。自らの不明を恥じつつも、ますます進んでいる社会のゆがみに対する怒りはいよいよ募る。(次)



ならやま

俳句の世界 のぞいてみませんか?

ならやま診療所支部 俳句の会

俳句の会は、手もとに2002年の記録がありますので12年の歴史があり、ならやまのサークルとしては老舗といえるでしょうか。

ただ、参加人数は多くて7〜8人、しばらくは消滅寸前の3人というところもあり、現在は5人で、文字通り細々と命脈を保っているというのが現実です。

とは言っても、いつでも元気で明るく話が弾み、例



今は笑いと活気に溢れています。メンバーは、他流試合で特選・入選の常連という大ベテランから万年初心者(私)まで、実力はバラバラながら、教えたり教えられるたりの雑学から政治談義に時を忘れることも度々です。

せめてもう一人か二人が増えないかなーというのが唯一の願いです。毎月第2木曜日午前10時から、ならやま診療所2階をのぞいてみて下さい。体験、冷やかしか大歓迎です。

蠟梅に
透かして見えし
夢ひとつ

(友子)



夕陽ヶ丘

地域と診療所をつなぐ

手配り協力者懇親会



腹話術を披露して下さっているのも「手配りさん」です

今にも小雪が散らつきそうな寒い中、日頃「夕陽ヶ丘ニュース」を手配りして下さる方達を招いて懇親会が開かれました。この日のために、前日からわざわざ手作りされたおかしや可愛い雪ダルマの和菓子、そして、香ばしいケーキなど盛りだくさんのご馳走をほおばりながら、お話を伺いました。

現在、夕陽ヶ丘健康友の会員は約1030

世帯、そのうち900世帯分を62名の手配り者が配布しています。

暑い日も寒い日も一軒一軒ニュースを配り、時には近況を伺ったり、診療所への要望をお聞きすることもあるそうです。自分自身の健康のために手配りを続けている人が多く、中でも80歳の女性の「毎日ラジオ体操を欠かさず足腰を丈夫に保ち、いつまでも元気でいられることこそが、お金儲け」との言葉には、誰しもが大きくうなずきました。

今、ますます窮屈で息苦しく感じられる世の中にあつて、この夕陽ヶ丘診療所がホッと一息つけるオアシスのような場所であつて欲しいと願っています。

(篠原希代子)



会場となった診療所の外来はいっぱい

2月17日(月)にとみお診療所の坪内先生を講師に「糖尿病の学習会」を行いました。昨年の9月に続いて2回目です。参加者は22名と会場のとみお診療所は満員となりました。

「服用薬の処方、健康的な食生活、運動により、自分で治す意欲が必要、検査数値はHbA1cを7%以下に保つことが重要」と先生から報告がありました。管理栄養士からも「調理法は加熱温度が高くキツネ色に焼けた部分に注意し、豚カツ、

とみお



(K・Z)

糖尿病の学習会に参加しました

参加しました



唐揚げ、ステーキ、フライドポテト、タバコには注意が必要」とのことでした。

今回の学習会は本当に参考になりました。日本人の5人に1人は糖尿病だそうです。生活習慣を見直し健康生活でありますように。次回の学習会も楽しみにしています。

へいわ文庫 誕生しました!

病院管理部と友の会役員で行う利用委員会が産みの親

吉田病院と友の会で行っている「ブロック利用委員会」というのがあります。院内に設置している図書箱への投書について議論をするのが役割ですが、一季に一度の院内巡回や病院の施設改善に向けた話し合いを行っています。

その利用委員会の中で、「院内のどこかに図書コーナーを」という意見が出され、今年の1月22日に病院の一般科外来に本棚を設置してもらうことができました。寄付してもらった書籍を少しずつ増やしていつか豊かになるところで、設置した翌日には早速、「どんな本を持ってきたらいいの?」尋ねて下さった患者

さんもおられ、嬉しい限りです。閲覧・貸出し自由です。病院に来られることがありましたら、一度覗いてみて下さい。

写真の通り、まだまだ冊数は少ないのでぜひお家に眠っている本を寄付してください。

- ・マンガ、文庫本などでもOKです。
- ・貸出し管理等を行っていないため、紛失・破損してもかまわない本に限らせていただきます。

吉田病院の各窓口・総合案内・友の会事務局か、最寄りの診療所までお届けいただけるかと助かります。

お問い合わせ: 友の会事務局
0742-45-4707



よしだ



稲嶺市長再選、よかつた!

1月4～5日の沖縄の旅は、観光地だけではない沖縄でした。

3548日(2014年1月4日現在)、辺野古の珊瑚礁の海辺に座り込みテントが設置されてからの日数です。辺野古に基地をつくらせないの一点に共感して、全国から外国から、修学旅行の小学生も一日40～60人訪れるそうです。「宝の海をこわさないで」、キャンプシユワブのフェンスにぎっしり決意の布が並びます。奈良からの連帯の寄せ書きを手渡し、私たちが少しの間座り込みました。

名護市長選の事務所も訪れました。民医連からの寄せ書きを渡し、ピラ配り、折込みの作業を全国の応援の人たちと一緒にしました。後日、再選の報を聞き、夫婦で喜びました。



辺野古の座り込みテントにて (左が津幡さん)

(あやめ池診療所支部 津幡 公子)

沖縄北部やんばる地域の東村高江へも行き、「ヘリパッドいらない」と訴える座り込みテントも訪れました。米軍北部訓練場に囲まれ、今ある22ヶ所に加え、オスプレイ用6ヶ所を建設予定、一番近い民家からたった400mの所で危険なオスプレイが離着陸することになるのです!!

いつも基地と隣り合わせ、一文字通り心ゆさぶる闘いの島です。

ひと工夫で美味しくなる減塩料理



日本の食事の魅力は世界的にも広く知られてきています。和食は栄養バランスがよく健康的な食事とされていますが、欠点がないわけではありません。それは「塩分が高い」ことです。

今、高血圧を始めとする生活習慣病の治療のため「減塩」を指示される人は増えています。一方で減塩料理は美味しくないというイメージ

が根強く、実践されにくいという実態があります。ここで幾つかの減塩方法を紹介します。

- ①うま味をかかせて減塩：だし昆布の旨味を生かす・野菜の旨味を生かす・食材自信の旨味を生かす
- ②塩を効果的に使う：「減塩水」の使用・仕上げに2%の減塩水・下味に12%の減塩水
- ③牛乳使用で減塩

今回は牛乳・乳製品で行なう減塩について取り上げたいと思います。牛乳・乳製品のメタボ、血圧の関係は顕著だと報告されています。牛乳に含まれるカルシウムが脂肪酸と消化管で結びつき、脂肪の吸収を抑える。血圧に関してはカルシウムが血圧を低下させる。また、牛乳の栄養素が消化管で分解されるさいに生じるペプチドに降圧作用を持つものがあるとも言われています。1日1本は無理なく摂って欲しいものです。

今日の69 ごぼうと人参のミルクキンピラ

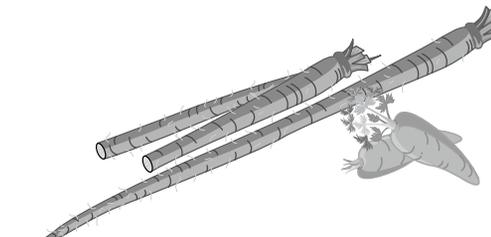
《1人分 142kcal 塩分0.5g》

材料 (2人分)

- ごぼう……………60g (1/3本)
- 人参……………30g (1/4本)
- 合挽きミンチ……………50g
- 油……………小さじ1
- 赤唐辛子……………1/2本
- 牛乳……………1/2カップ
- しょうゆ・砂糖……………各小さじ1

作り方

- ①ごぼう人参はそれぞれ千切りにする。赤唐辛子は種を除く。
- ②フライパンに油と赤唐辛子を入れて火にかけて、ひき肉、ごぼう、人参を加えてしんなりとなるまで炒める。
- ③牛乳と調味料を加え混ぜ、汁けがなくなるまで炒め煮にする。



近身法律相談

弁護士 佐藤真理

16 労働問題について (①解雇)

使用者による一方的な解雇事件は今でも後を絶ちません。

しかし、憲法で勤労の権利が保障され(27条)、生存権が保障されています(13条)ので、使用者は労働者を自由に解雇することはできないのです。労働基準法20条には、解雇にあたっては1ヶ月前に予告するか、1ヶ月分の賃金を支払わなければならないと規定していますが、それだけで自由に解雇できるわけではありません。労働契約法16条は、「解雇は、客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当であると認められない場合には、その権利を濫用したものとして無効とする。」と規定しています。

従って、労働者が業務上のミスをしたり、遅刻や早退などを繰り返した時、戒告、減給、出勤停止などの懲戒処分を受けることがあります。よほどのことがない限り、労働者を職場から追い出し、生活の糧を奪う解雇は認められないのです。

会社外での非行・犯罪行為などにより、会社の社会的評価に悪影響を与えたとの理由で解雇を通告されることもあります。解雇の効力を争うことが少なくありません。

とにかく、私たち専門家に相談することが重要で、納得してもらえないのに、自ら辞めると発言したり、退職届を出したりしてはいけません。

奈良合同法律事務所
☎ 0742-26-2457



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN 好評発売中

いつでも元気 3 2014 月号 380円

巻頭エッセイ/ブラック企業を包囲せよ 吉良よし子

元気スペシャル

反貧困 誰にも人間らしい生活を

特集1 **米軍に支配される日本の空** 千坂 純

特集2 **仕事と生活習慣病** 吉中 文志

食と健康 読者のハガキから 胃腸が弱っているときの食事

お申し込みは→ 平和会健康友の会 ☎直通 (0742) 45-4707 (FAX 兼用)



平和会の「梅ちゃん」先生

第3回

「寄り添う」

平和会地域緩和ケアサポートきずな
内科医師 加納麻子



私には開けられないドアがありまして。残された時間が限られてきた若い男性の病室の前で、きびすをかえたあの夜を、10年経った今も忘れることができません。彼の「どうしたらいいいのですか。これから僕

は」に対する答えがみつからず途方に暮れた夜でした。緩和ケアの発展は、患者さんのつらい症状をやわらげる技術を豊富にもたらし、苦しみ悶えるほどの痛みなどは抑えられる時代になりました。しかし、病気に伴う苦痛は、身体そのものの苦痛にとどまることはありません。医学では解決できない苦痛に向き合うとき、医療者もご家族も自分の無力さを思い知ることになります。

「たとえ何もしてあげられなくても、そばにいたことが大切なのです。」緩和ケアの母シリー・ソングラス先生の言葉です。ただ寄り添うこと。簡単なようでとても難しいこと。一見意味がないように、生きるこの根源を支えること。生死を超えて永遠につながる絆をつむぐこと。たくさん



「あの時の壊れたわたしを抱きしめて あなたは泣いた泣くより無くて」裕子（永田和宏『歌に私は泣くだらう』より）

平和会健康友の会の2014年度会費(年額10000円)の納入にご協力ください

今年も花粉症の季節がやってきました。

花粉症の症状を軽くするためには、治療とともに、花粉がからだに入らないように注意することが大切です。積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗り切りましょう。

花粉症対策下



外出時の花粉症対策

花粉情報をチェック
テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

外出を控える

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯(午後1時〜3時頃)へ地域によって差がある。

帰宅時は玄関でシャットアウト

花粉はきちんと外ではらつて玄関でシャットアウト。

帰宅後は洗顔やうがいを

からだに付いた花粉は、きちんと洗い流しましょう。毎日の習慣として心がけましょう。

外出時は完全防備

帽子、メガネ、マスク、マフラーを身につけて。コートもツ

花粉情報の要注意日

- 1. 天気が晴れ、または曇り
- 2. 最高気温が高い
- 3. 湿度が高い
- 4. やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- 5. 前日が雨

カギを解き、アルファベットの順に並べて出来る言葉を答えましょう。

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

- ① タテのカギ
- ② 強くすること。――合宿
- ③ 石川県南部の旧国名
- ④ 陰気の対
- ⑤ 強くすること。――合宿
- ⑥ へりくだること。――し
- ⑦ 外国。――の地に果てる
- ⑧ 事故を起こし上司に――を提出
- ⑨ この――に何て悠長な
- ⑩ 15〇〇すれば負する
- ⑪ 許すこと。外泊を――
- ⑫ 早まった軽率な考え
- ⑬ 和菓子の対
- ⑭ つて。――採用
- ⑮ 沈みの激しい人生
- ⑯ 交通〇〇。神経〇〇
- ⑰ ガンが見つかり〇〇入院
- ⑱ 書き順と同じ意味
- ⑲ 火事が燃え広がること
- ⑳ 書類に〇〇があり再提出
- ㉑ 急な〇〇ができ欠勤した
- ㉒ 知らない〇〇をする
- ㉓ 被害の対。――者
- ㉔ 雪を除去する。――車
- ㉕ 遠く過ぎ去った昔
- ㉖ 百年の単位。今は21――
- ① 許すこと。外泊を――
- ② 早まった軽率な考え
- ③ 和菓子の対
- ④ つて。――採用
- ⑤ 沈みの激しい人生
- ⑥ 交通〇〇。神経〇〇
- ⑦ ガンが見つかり〇〇入院
- ⑧ 書き順と同じ意味
- ⑨ 火事が燃え広がること
- ⑩ 書類に〇〇があり再提出
- ⑪ 急な〇〇ができ欠勤した
- ⑫ 知らない〇〇をする
- ⑬ 被害の対。――者
- ⑭ 雪を除去する。――車
- ⑮ 遠く過ぎ去った昔
- ⑯ 百年の単位。今は21――

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

【タテのカギ】
① 許すこと。外泊を――
② 早まった軽率な考え
③ 和菓子の対
④ つて。――採用
⑤ 沈みの激しい人生
⑥ 交通〇〇。神経〇〇
⑦ ガンが見つかり〇〇入院
⑧ 書き順と同じ意味
⑨ 火事が燃え広がること
⑩ 書類に〇〇があり再提出
⑪ 急な〇〇ができ欠勤した
⑫ 知らない〇〇をする
⑬ 被害の対。――者
⑭ 雪を除去する。――車
⑮ 遠く過ぎ去った昔
⑯ 百年の単位。今は21――

みんなの広場

生駒市南田原町 船越 郁
私はバッグに「秘密保護法反対です」というカードをぶら下げて歩いていました。今まで一度も同志に出会わないので残念です。何もできないけれど意思表示することは大事だと思うのです。亡くなった友人がいつも自転車に「核廃絶」のポスターをつけて走っていたの思い出してマネをしているだけです。

奈良市法蓮町 高橋 亨
若草山にあって「モノレール」？ ユネスコも反対してるのですよ、そんなことあたりまえ。奈良のことをちゃんと思ってるのでしようね。

奈良市数島町 赤井 恭子
ノロウイルス等の消毒剤として塩素系漂白剤での消毒液の作り方を教えていただき大変役に立ちます。切り取って保存し、参考にさせていただきます。

奈良市中登美ヶ丘 上田 佳永子
身近にある「貧困」見逃さないアンテナを、の記事をよんで、子供の虐待死、新聞などに報道されるのはほんの一部で、実際はすごく多いのに驚きました。とても痛々しいです。一人ひとりで命を大切に……。



梅ちゃん先生の「贈り物」の記事、加納先生の記事はとも心に響きました。私は姑と52年間生活を共にしました。今から思いますと色んなことがございましたが、亡くなったから思い出されることは、つらかった事もございましたが、ただだけ沢山の恩恵に浴した事だろうとつくづく感謝の念で一杯です。

「如月会」は、とみお診療所支部の俳句サークルです。(活動日: 月1回 第1月曜日)

- うちぐも 如月会
- 鶴守の黒板に書く 今日の数 志那子
- 杉衿にほふ吉野の大旦那 修
- とも白髪 ほんに気儘な寒日差 至康
- 初読の歳時記なしむ 折目かな 明子
- うから皆揃ふ 幸せ 水仙花 佐暉代
- 北風と真向ふ道へ 曲がりけり 尚子
- 伊勢湾の香りとしこめ 雑煮かな 澄江
- 稜線をくつきりと 山粧へり 武寿
- 冬蜂の縞あざやかに 死んでをり 眞久
- 初あかり 神楽の巫女の類の色 幸雄