

会員数12,366世帯 (6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.157

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)

6月18日 (水) 吉田病院 支部の野神(のみ)班では 包括支援センターの役割と 介護保険の今後」というテーマで、奈良市伏見見地域包括支援センターの中村康樹センター長を講師に招き、班会を開催しました。

講師の中村さんは、「包括支援センターだけで課題の解決はできませんが、何か困ったことや気がかりなこと、どうすればいいのかわからないというようなあいまいなことでも結構です。手遅れ事例をひとつでも少なくするために、色んな相談ごとを寄せて下さい」と話されます。介護保険の申請などは



野神班は奈良市西大寺野神町の班会で、年4回開催されています。

介護保険の今後については、具体的なことはまだこれから。地域の人が集える居場所づくりやサロン活動など、細やかな地域のネットワークづくりがますます必要となってくるということでした。

「2025年」、高齢化がピークを迎えると言われています。「住み慣れた地域(中学校区)で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護予防住まい生活支援が一体的に提供されるシステム」と定義される「地域包括ケア」ですが、その本当の狙いは医療費・介護給付費の徹底した削減です。

政府が掲げる「地域包括ケア」とは

医療・介護が変わる? 「地域包括ケア」って何だ? 何だ? 何だ?



吉田病院では2011年度より地域の方が参加出来る「認知症予防講座スリーA教室」(無料)を開催してきました。昨年度は2回開催し、多くの方にご参加いただき「毎月こういう会が欲しい」という要望をいただきました。

「認知症」は誰もがなり得る病気です。早期発見・早期治療はもろんの事、予防という視点から「楽しく

認知症予防講座スリーA教室  
あかるく あたまを使え あきらめない  
3つのAの脳活性化リハビリプログラム

吉田病院では2011年度より地域の方が参加出来る「認知症予防講座スリーA教室」(無料)を開催してきました。昨年度は2回開催し、多くの方にご参加いただき「毎月こういう会が欲しい」という要望をいただきました。

**認知症予防講座スリーA教室**

日時 8月2日(土) 10時~  
9月6日(土) 10時~

場所 吉田病院精神科デイケア「昴(すばる)」

参加申込: 友の会事務局 0742-45-4707 (FAX 兼)

参加希望の方はご連絡下さい

頭を使う場所「脳の活性化を目的とした教室」に取り組みたいと考えておられる方の学習や交流の場としてもお使いいただけます。また、地域でこれらに取り組むたいと思いませんか。また、地域でこれらに取り組むたいと思いませんか。また、地域でこれらに取り組むたいと思いませんか。

「住み慣れた地域で最後まで」という願いをかなえるには現状でも困難です。この上さらに国民に自己責任を押しつけるだけでは、到底支えていくことはできません。

6月国会で可決された医療介護総合法案では、病床の削減、介護保険の要支援者の訪問・通所介護を市町村へと移行、特養入所対象を原則要介護3以上に限定するなど、入院から在宅へ、医療から介護へ、介護から市場・ボランティアへと誘導する中身となっています。高齢化が深刻化する中、「住み慣れた地域で最後まで」という願いをかなえるには現状でも困難です。この上さらに国民に自己責任を押しつけるだけでは、到底支えていくことはできません。

制度を変える運動と、まちづくり活動をすすませよう

TeaTime

だいぶ私事で憚りますが、長入院生活を余儀なくしました。1年前に腹部大動脈瘤で1ヶ月、今年は重症性肺炎で2ヵ月半、いずれも現代医学の力と精一杯のスタッフの尽力で、あの世の手前から引き返してもらえました。70歳を超えてから重症2回、健康友の会にも長年たずさわる中、自身が病におちいって健康の意味、死の意味を実感した次第です。▼おりからに同年代あたりの知己の重い病のはなしがよく伝わってきます。そういう年頃になったということであろうし、おのずから加齢の反映という面もありましょう。他面、それまでの不健全な生活習慣の蓄積も明らかだと私の場合は自覚をうながされております。▼その意味で、友の会活動の重要な中味は若いときからの健康チェック重視が天寿を全うする道であることを改めて感じます。今の世の中むつかしさもありますが、やはり清廉な生活風習が安定長寿の王道でしょうか。▼それにつけてもかの医療・介護総合法はひどい。あの中身でいけば、私の例でも二度とも生還できなかったかも知れないと恐ろしくなります。団塊世代が高齢化をむかえることを社会保障の危機と最大限にいたてる喧伝も愚劣さを感じます。壊憲や反国益の集団的自衛権を正当というのと同じで、まやかしに乘らない目が大事だと思えます。▼長い入院中つぶさに拝見しました。人手不足な中、身を粉にして患者に献身しておられる医師・看護師やチームの姿こそ真実がある。その真実を打ち壊すやり方は全部ウソとみて間違いないと感じています。(K・J)



生駒

# 友の会コーナーを設けて 会員さん3名入会

友の会ニュースに会費納入のおねがいをいれて配布し、診療所入り口近くに友の会コーナーを設けて会費納入促進と、もつと友の会を広げていこうと運営委員会で話し合いました。5月12日から23日まで合計8日間、運営委員が当番を組んで座りました。

わざわざ会費を届けに来てくれる方も何人かあり、当日担当の運営委員は感激。また診察に来られた方に会費納入の声かけや、9月に開かれる共同組織活動交流会にむけて物販販売協力をお願い、元氣教室

(健康運動教室)のご案内、サークル活動の紹介など、多彩な友の会活動を紹介します。

ある奈良市在住の方に思わず「バスに乗って近鉄奈良駅から電車に乗って来ていただいてるんですね。同じ市民連

の診療所が奈良市にもありますよ」と言いますと、「斎藤先生のお話を聞いて、それからここで



診療所の一画で、話もはずみず

話になっていきます。」とうれしい言葉。いろんな方とお話できて良かったです。秋にも友の会コーナーを設けようと計画しています。(中野)

地域の医療と健康を守る楽しい取り組みとして始められ、2000年6月に支部独自の健康まつりが始まり今年で8回目。

5月24日(土)ぬけるような青空のもと「第8回診療所健康まつり」を開催しました。

ちびっこコーナーやガレッジセールのほか、焼きそばなどの模擬店を並べ賑わいました。また、健康づくりでは、薬剤師と看護師による薬相談、お茶の試飲や健康チェックなどを行いました。特に診療所内で胃がんリスク検診を行い、事前に紙芝居形式で説明を行いました。ステージでは、友の会の日舞サークルの踊りやうたおう会が会場のみんなどと一緒に歌

うなど大変盛り上がりしました。

また、地域の富雄中学校吹奏楽部の生徒さんによる素敵な演奏が披露され大喝采を浴びました。最後は、10000〜5000円券80本が当たる抽選会で大いに盛り上がりました。健康まつりは、約300人の参加で、ひさしぶりに会場のみなさんとふれあえてとても楽しい企画となりました。(梅野)



とみお

300人参加

# 第8回とみお診療所健康まつり



# 平和会健康友の会の旅行に参加して



河童橋からの風景をスケッチで

早春の上高地の景色、散策はすばらしいだろうと思いい参加した。

旅行日の4月28日、29日の天気予報は雨、しよがないな。参加者は68名、バス2台で出発。まず、郡上八幡の散策、郡上一揆は有名だが、水の美しい街としてアピール。夕方早い目に新平湯温泉のホテル焼岳に到着。露天風呂も良く、宴会場は囲炉裏形式で風情が

あり料理も美味しい。

29日は待望の上高地。道端に雪が残り、小雨で少し寒い。河童橋まで梓川に沿って歩く、いつ見てもきれいな川です。河童橋の向こうに穂高連峰が見え、まだ雲で真っ白だが、谷筋の白、山ヒダの黒、そのコントラストがすばらしい。帰りは飛騨高山へ、古い街並みがよく保存され活気がある。日本酒もおいしい。



今回は景色も良かったです。皆、元気に帰宅されたのが一番でした。

# 医療・介護改革総合法案は撤回を!!

スーパーの前で街頭宣伝



病院・介護施設のベッド数を大幅に減らし、患者・利用者者を追い出そうとする「医療・介護総合法案」が成立させられようとしている。法案を撤回せよ、との声を上げるのは今だ、と地域のスーパーいそかわの前で街頭宣伝をしました。職員5名、友の会会員6名の参加

あやめ池

でした。

マイクを持った職員は「地域の皆さんから親しまれる診療所になれるよう努力しています。法案が通れば、安心して医療が受けられなくなりません。」と話されます。医療という仕事に従事していることへの誇りと、法案を成立させてはいけなとの気迫が伝わる訴えでした。

他の職員は、顔見知りの患者さん等に、次々に声をかけて話し込んでおられます。友の会会員も、法案説明の言葉がスムーズに出てこないで冷や汗をかきながら署名の訴えやビラの配布をしました。「国は

国民の命を守る政治をしてほしい」と話され署名に結びただけの方もありました。1時間でビラ200枚を配布し署名は52筆集まりました。



職員と友の会合同での宣伝行動は、今回がはじめて

(津幡)

(M)

# 「今も新しい憲法の話」の本作り

小針 和子

世界に誇れる「日本国憲法」は戦争に負けて手に入れた大きな宝です。この70年間、日本は一度も他国を攻めたり、攻め込まれ殺されたことはありません。これは、日本国の一番根本の規則である憲法に「9条」があり、二度と戦争をしないと記されているからです。

憲法の考え方は民主主義、平和主義です。主権を持つているのは国民のひとりひとりです。政治をおこなうのは国民から選ばれた代表ですが、主権在民であり、代表は勝手に政治を行うのではなく国民の意を汲んでおこなわなければなりません。

この頃の報道によると、憲法をきちんと勉強したのだからと疑われる代表が、憲法を無視してあたかも独裁者になったかのごとく振舞っているのを見ると、あきれてしまいます。

ベトナム戦争に行かされた米兵が「日本には憲法9条があるから羨ましい」とつぶやいたとか、精神的に病んでしまった兵士が多く出たとも聞きました。

私は「あたらしい憲法のはなし」(文部省の本)を勉強してからは、これを元に生活してきました。これからの若い人々が、憲法を守り憲法で守られ、平和で楽しい生活ができるよう引き継いでいってほしいと願い、『今も新しい憲法の話』という本を書きました。30代の頃から今までに書いた文をファイルしておいたので、それを1冊にまとめたものです。少しでも多くの方に平和の願いが伝わればと願っていますので、手にとっていただければと思います。



書籍代 1,000円は今後の平和のとりにくみに有意義に活用させていただきます。

## 近身法律相談

弁護士 富島 淳



### 18 労働問題について(③賃金の支払い)

労働をすれば賃金が支払われますが、安定した生活を送るためには、きちんと賃金が支払われることが不可欠です。今回は、労働法で定められた賃金の支払いに関するルール(労基法24条1項)について見てみましょう。

まず、賃金は通貨で支払われなければならない。現物(例えば、会社の商品や株式等)での支給は許されません。

また、直接労働者に対して支払われなければならない。例えば労働者の債権者等に支払ったりすることも許されません。

さらに、賃金は所得税の源泉徴収や社会保険料の控除等の例外を除き、そ

の全額が支払われなければなりません。ですから、例えば仕事でのミスを理由として賃金を減額すること(法的には、労働債権と損害賠償請求権の相殺となります。)も、許されません。ただし、労働者が相殺に合意してしまうと、相殺が有効とされてしまう可能性があるため、注意する必要があります。

巷で話題の「ブラック企業」の中には、何かと理由をつけて給料をきちんと支払わないという企業も、現に存在します。もし、賃金の支払いを巡ってトラブルに巻き込まれることがあれば、まずは弁護士にご相談下さい。

奈良合同法律事務所 ☎ 0742-26-2457

天理市守目堂 坂本 摂子  
平和会の「梅ちゃん先生」が、今回女性の精神科の先生が紹介されていて、うれしいなと思えました。男性の先生には

生駒市喜里が丘 岡田 鈴子  
年のせいか認知症予防について興味深く読ませてもらいました。実行出来ている事とそうでない事がありますが、少しでも参考にしてがんばりたいと思います。



奈良市秋篠三和町 秋本 和子  
「お薬の飲み忘れについて」を読み、外出時はよくもつていくのを忘れず。一回くらい、と思いますが、これから必ず忘れないよう心がけます。

奈良市秋篠三和町 久保 博文  
4月に引越してきました。天平祭に行つて天平衣装を着て写真を撮り引越しいいさつハガキに使用しました。「いつ中国に行ったの?」というコメントがたくさんありました。

奈良市佐紀町 宮本 輝子  
体操教室楽しく頑張っております。いつもお世話になっております。

- うちぐも アイリス俳句会
- 多宝塔新緑の中に埋もれり 珠江
- 上堂の紫衣の七層業平忌 清子
- 業平の歌に吹かるる毛虫かな 季以
- 在五忌の法衣の鈴の鳴り渡る 絢子
- 参拝は女ばかりや業平忌 津哉子
- 殿の僧うら若し在五の忌 めぐみ
- 神魚走る六歌仙絵図繙けば 清美
- 華筥に盛る散華鮮やか業平忌 由起子
- 御開帳真言八祖の多宝塔 ヤハコ
- 佐紀路行き佐保路を行きて在五忌へ 多恵
- アイリス俳句会はあやめ池診療所支部の俳句サークルです。活動日は第4水曜日です。

## 血管の若さを保つ



**\*老化のサインを見逃さないで**  
健康診断の検査値から現在の血管が老化加速のリスクをかかえていないかどうかチェックしましょう。

**\*血管を傷める**  
血圧が高い状態が続くと血管に負荷がかかって破れやすくなります。

血圧の上昇を抑えるための王道、食事の減塩にチャレンジする事が大切です。

**\*血管を傷め・詰まらせる**  
中性脂肪が多いと血管を詰まらせる成分が増加します。LDLコレステロールが高いと酸化変性により血管の内膜を厚くし血管に詰まりを引き起こします。HDLコレステロールが低いと血管壁のコレステロールの回収が十分出来ず血管が詰まりやすくなります。

コレステロールをコントロールするには飽和脂肪酸を控え多価不飽和脂肪酸を多く含む青魚を積極的に食べる事が効果的です。食物繊維や酸化を防ぐ抗酸化物質も摂る事です。また、野菜をたっぷりとりましょう。中性脂肪の高い人は糖質を摂り過ぎない事も重要です。

**\*血管をサビつかせる**  
血糖値が高い状態が続くと酸化反応や糖化反応がおこりやすくなったりして老化を進める事になります。食事の量を腹八分目にし摂取エネルギーを適量に保つ事、野菜もたっぷり摂り不足しがちな食物繊維やビタミンも摂りバランスをととのえる事が大切です。

今日の(71)一品料理 **豆乳冷めん**  
《2人分 397kcal 塩分2.2g》

夏のめん料理 減塩大作戦  
めんつゆに豆乳を混ぜて、減塩に。とろりとして、めんにもよくからまる。

**材料 (2人分)**  
日本そば…………… 乾150g  
きゅうり…………… 1本(100g)  
ミニトマト…………… 6個(60g)  
豆乳(無調整)・1と1/2カップ  
①めんつゆ(ストレート)1/2カップ  
すりごま…………… 大s2  
小ねぎ(小口切り)… 5本(25g)  
練りわさび…………… 小s1

**作り方**  
①きゅうりは千切りにし、トマトは半分に切る。  
②たっぷりの熱湯でそばをゆで、流水で洗い、氷水で占める。しっかりと水けを切る。  
③①を合わせて器に注ぎ、②を盛って①と小ねぎをのせ、わさびを添える。

# 平和会の「梅ちゃん」先生

第5回

吉田病院精神科  
医師 奥山 薫



患者さんやご家族が現状を苦しいと感じる時、そこには「現在の患者さん自身」と「理想とする患者さん自身」に大きなギャップがある場合が多く見受けられ

前回の友の会便り、読んで下さった患者さんから温かいお言葉頂きました。ありがとうございます。今回は、精神科医療に携わって感じてきたことについて書かせて頂きます。

現状は病気の為に仕事は難しいけれど、患者さんが（もしくはご家族が）絶対に仕事をしなくてはならないと考えている、または家事、育児など一人では抱えきれない状況でありながら、絶対自分一人

でこなさなければならぬと考えているなど、個々の患者さんでその状況は様々です。

主治医や医療スタッフがギャップを受け入れて頂くと言ったところ、患者さんやそのご家族がギャップを受け

入れてくださることは殆どありません。

患者さんご本人もしくはそのご家族が、現在の患者さんの状況に即した立ち位置に降りて来て下さるまで、医療者としては一緒にそばで見守り、待つ姿勢が大事なのではないかと感じています。

時間がかかることも多いですが、自分の立ち位置に降りて来られた患者さんは、病状も安定し、生き生きと毎日を過ごしておられるのが印象的です。

と一緒にし、30℃以下、出来れば15℃以下（0℃以下での凍結は避ける）での保管が理想的です。

中には、冷蔵庫での保管が必要な薬もありますので

ですが、あくまでも未開封で正しく保管された状態の目安であり、家庭環境で保管する場合、薬の有効期限の目安は処方されてから錠剤・カプセル、

外用剤は6ヶ月から1年、粉薬は3〜6ヶ月とされています。

また、薬は光や温度、湿度に影響を受けるため、これからの暑い時期には保管場所にも注意が必要です。薬袋や説明書

剤師にお尋ね下さい。

で注意しましょう。

期限が過ぎた薬は効果がなくなるだけでなく、変色や変質を起し、体に有害な影響を与える場合もありますので、薬を使用する際は必ず薬剤師に

お尋ね下さい。

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

引き出しの中から3年くらい前にもらった薬が出てきた時、その薬を飲んで大丈夫かな？と思つたことはありませんか？薬には調節して飲むものや飲み忘れにより残ることがあります。その場合、どのように保管するかが重要です。

## 薬の保管のポイント

# あしび薬局

あしび薬局敷島店オープン

# あしび薬局敷島店オープン



あしび薬局本店でもある赤田店ですが、大和中央道の拡張工事のため立ち退かざるを得なくなり、移転先を探すことになりました。赤田店は病院からも少し距離があり、また車も出入りが難しく患者様にご迷惑をおかけしていました。そのため移転先は少しでも病院から近く、できれば駐車場から歩いていける距離ということで、場所を探しました。近隣の方々のご理解を得て、吉田病院北側に敷島店を6月からオープンすることができました。

敷島店は、これからの医療や介護には欠かせない在宅医療、とりわけ緩和医療へ取り組むためのクリーンベンチ（注射や点滴の調整を行う際に無菌状態を保つための装置）の設置も行い機能面を重視し設計されています。また、調剤過誤を防ぐために安全面を重視し、最新の設備を導入しました。

敷島店は屋根の上に太陽光発電システムも有しているため、地震等の災害時は緊急避難場所として利用していただけたらと思います。もちろんその際には、ここを拠点とし薬局としてさまざまな役割を果たしていきたいと思っています。



## クロスワードパズル

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

- カギを解き、アルファベット順に並べて出来る言葉を答えましょう。
- ①規則を守り速く歩く競技
- ②幼児語や俗語で頭のこと
- ③〇〇磨き、〇〇下
- ④水金地火木土天海と並ぶ道が十字形に交わる所
- ⑤〇〇野球、〇〇競馬
- ⑥声による音楽。――家
- ⑦――ジェット印刷機
- ⑧規則に従いよく守ること
- ⑨まだ勝利をあげていない
- ⑩〇〇刻みで動く多忙な人
- ⑪もはや〇〇も得もない
- ⑫お金を返すこと
- ⑬その件は全く――にございません、とシラを切る
- ⑭水金地火木土天海と並ぶ道が十字形に交わる所
- ⑮〇〇を言わさぬ強引さ
- ⑯〇〇に矢をつがえる
- ⑰〇〇のある人、〇〇問
- ⑱――決算で黒字にする
- ⑲――せめてでも食べる
- ⑳〇〇と我慢で〇〇の一字
- ㉑〇〇良可の3段階評価
- ㉒〇〇も〇〇も果てた
- ㉓不義理をしているので実家は――が高い
- ㉔一生懸命に説くこと
- ㉕物事の性質にムラがない
- ㉖すやすやすと――をたてて
- ①8 原動機付き自転車の略
- ②19 故郷に――を飾る
- ③21 その個人にしかない性格
- ④23 〇〇の上にも三年
- ⑤25 白の相棒
- ⑥17 〇〇の相棒
- ⑦18 原動機付き自転車の略
- ⑧19 故郷に――を飾る
- ⑨21 その個人にしかない性格
- ⑩23 〇〇の上にも三年
- ⑪25 白の相棒

- 【カギ】
- ①その件は全く――にございません、とシラを切る
- ②水金地火木土天海と並ぶ道が十字形に交わる所
- ③〇〇を言わさぬ強引さ
- ④〇〇に矢をつがえる
- ⑤〇〇のある人、〇〇問
- ⑥――決算で黒字にする
- ⑦――せめてでも食べる
- ⑧〇〇と我慢で〇〇の一字
- ⑨〇〇良可の3段階評価
- ⑩〇〇も〇〇も果てた
- ⑪不義理をしているので実家は――が高い
- ⑫一生懸命に説くこと
- ⑬物事の性質にムラがない
- ⑭すやすやすと――をたてて

答え	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

【応募方法】  
はがきに、①答え②氏名③年齢④住所⑤電話番号⑥紙面への感想などを書いて、〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1 吉田病院内「平和会健康友の会クイズ係」へお送りください。締め切りは8月10日。正解者抽選のうえ、当選者10名の方に図書カード（500円）を贈ります。  
156号の答えは「フキヨウカゼニハフクシジュウジツ」（不況風邪には福祉充実）でした。解答は46通、正解は46通でした。抽選の結果、当選者は次の方々です。

- 奈良市六条緑町 粉川 幸代
- 奈良市秋篠新町 久保 博文
- 奈良市あやめ池南 梅田 真樹
- 奈良市富雄北 井竹 拓也
- 奈良市東九条 小田 正明
- 奈良市佐紀町 中井 和子
- 奈良市中山町 岡本 裕子
- 宇治市明星町 早川 フク
- 奈良市青野町 仲井美恵子
- 生駒郡三郷町 越智 孝明

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** 7月号 380円  
巻頭エッセイ／憲法9条にノーベル平和賞を 石垣義昭  
元氣スペシャル  
「地域の要求にこたえる医師になる」 香川  
支えあいながら育ちあう  
特集1 **年金削減許せない!** 12万人が立ち上がる  
特集2 **副鼻腔炎** 飯塚 謙  
食と健康 読者のハガキから 褥瘡(じよくそう)を予防する食事  
お申し込みは→ 平和会健康友の会 ☎直通 (0742) 45-4707 (FAX 兼用)