

東日本大震災救援募金

健生会に寄せられた救援募金は11、864、102円(1月23日現在)になりました。すべて全日本民医連を通し被災地にお届けいたします。

健康のいずみ

社会医療法人社団健生会・広報紙

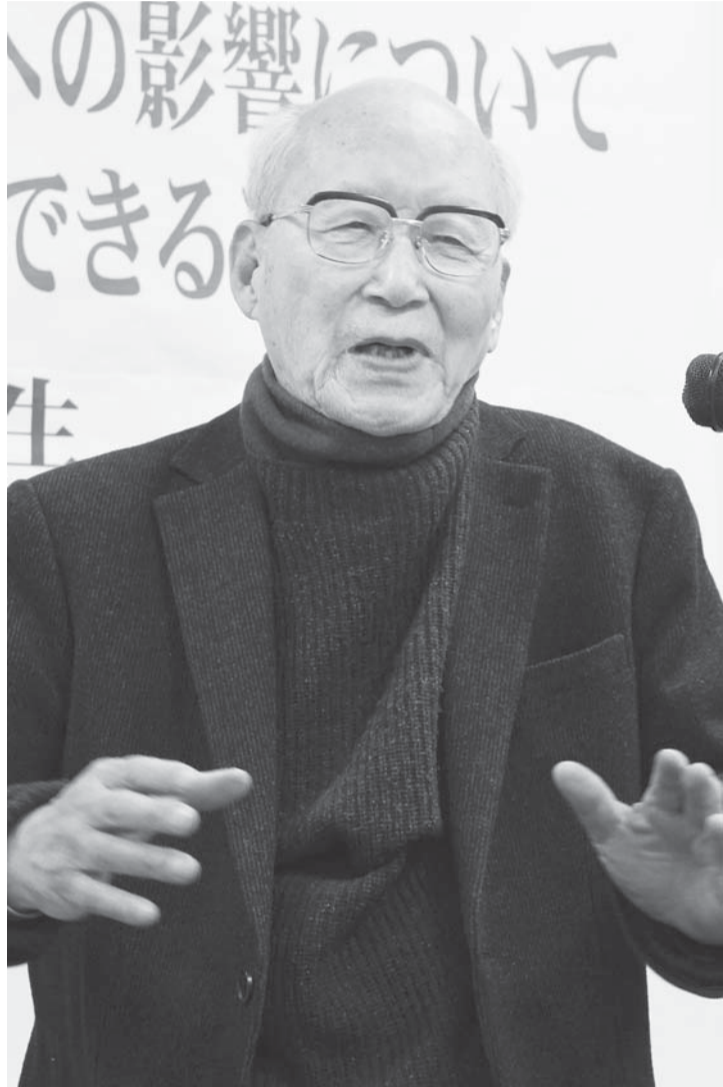
〒190-0022 東京都立川市錦町1-23-25 発行人 澁谷直
電話 (042) 523-2375 FAX (042) 528-2860

URL: http://www.t-kenseikai.jp/
E-mail: izumi@t-kenseikai.jp



2012年2月5日 No. 458

ヒロシマ フクシマ
自分の命の主人公になり
一人一人の免疫力を高める生き方を
内部被曝をかたむける



一月二日、地域保健企画ビル六階にて、肥田舜太郎先生の講演会「福島第一原発事故による人体への影響」(主催「脱原発・自然エネルギーへの政策転換を求める会」)がありました。当日の講演内容を内部被曝に係わる話を中心に編集部の責任にてまとめました。今後三〜四回に分けて紹介します。

若いお母さん方の不安
三月二日、一番腹が立つのは、原発の放射線が本全国どこへ行ってきただけ遠くへ逃げても若いお母さん方がこれからどういうふうに生きていたらいいか、子どものこと、家族のことが心配で、政府の言うことは信用できない。

自分一人の免疫を高める生き方
方々へ逃げてる人もいますけれども、いつになったら帰れるのか。いったん逃げた先に永久に住むわけにいかないんです。それから食べるもの、飲むものは汚染しないものを選んで食べる。適切な方法を何もいわずに、毎日食べているものは安全だと確かめる方法は何にもないからなかつた。でも

治療法も薬も注射もない
みなさんがヒロシマ・ナガサキの原爆を想像する場合、た

肥田舜太郎医師の紹介
一九一七年広島県生まれ。一九四五年八月六日広島で被爆、直後から被爆者救援・治療活動に従事。全日本民医連理事、原爆被爆者中央相談所理事長など歴任。

放射線被曝
放射線の影響について、その放射線の影響でこの年まで被曝をした人が新しい病気にまたいま直面している。

大盛況でした
特別にいま放射線の病理、人間の体の侵し方、どういうふうな体壊されるかという点は、いまの医学もまだほとんどわかっていない。

健生会
肥田舜太郎
医師と渡辺
治一橋大学
名譽教授の講演会があった。いのち、人間、国としての自立がテーマだった。肥田さんは広島原爆投下同日、入市し被爆者治療に当たり現在も援護を続けてい

島県から逃げてきたお母さんたちこそ話してみたら非常に自信を持ってください。

結局、やれることは自分の命の主人公になって、絶対に放射線の影響を、病気を発病させない、自分の体を強めて守る一人一人の免疫力を高める生き方、健康を守る必死の経験と、みんなが負けな

被曝をして具合が悪いという方を診ても治療法というものが全くないんです。薬もなければ注射もありません。医者自身が治療法を知らないわけです。

五、六条が生ける福祉国家型対案で、人間らしい暮らしを公的に保障する社会保障により、国の形、闘いの目標を示された。肥田さんは必死に闘ってこそようやく進むといわれた。しぶとく楽しく進みます。(宮)



直接爆弾を浴びていないのに

症状が出る

次に、内部被曝で活動をやった元気な人が、被曝はしてない人です。その日の午前中いなかったとか、その日は一日いなくて翌日広島に入った。あるいはせいぜい数日以内に入っただけで、自分の知り合いの消息を探して歩いて、あるいは近所の村の消防とか警察官の人はみんな早くから市内に救援活動に入ります。まだ生きて引っくり返っているのを運び出す。また死んでいる人も運び出す。中に入って救急

でも検査では異常はでない

体がかつたるくて動けない

これはずっと続きだとか、いろんなものを買って、いい生活が始めた頃に症状が出て失業して、広島で診たことのある先生じゃなきゃわからないからといって、三〇年から四〇年かけて、大体戦後から復興して、洗濯機とアイロイセだと言

われる。本人は元気で昨日まで働いてたのがかつたるくて動けないんです。日ごろ喘息の発作が起るみたいなのに、ある日突然かつたるという症状が出現して横になって寝ちゃうんです。無理矢理仕事があるから起きるんですが、どうしても仕事ができない。原因がわからないんです。近所のお医者さん

「あなたは病気じゃない。原爆というものが起こったのであつて、当時はまだアイロイセというのがまだなかったのだから、どこから見ても神経衰弱だ」といわれる。本人は納得できないんです。(次号へ続く)

高

3月1日オープン あけぼのさん家(ち)

小規模多機能型居宅介護施設

いる家での生活を支援していく施設です。これら三つのサービスを一つの事業所の同じスタッフで担当する事は、なじみの場所、なじみの顔で利用者さんのお世話が出来ます。定員は、登録者数二四名で日中の通所は一日二名から一日五名までとなります。少人数な

「あけぼのさん家(ち)」が立川市曙町三丁目一にオープンします。この施設のサービス内容は、「通い(デイサービス)」を中心として利用者さんの体調や希望に応じて随時「訪問(ヘルパー)」や「泊まり」を組み合わせて利用し、住み慣れた

私達は、利用者さん一人ひとりの生活をきめ細かく把握して、サービスを柔軟に組み合わせ、住み慣れた自宅や地域の中でその人らしい人生を送れるようにサポートをしています。利用者さんは、地域密着型サービスのため立川市の方を対象となります。利用料金は一ヶ月単位の定額制です。例えば、要介護二の方の場合は、週に通所二回・訪問一回と二泊の泊まりが一回で、一ヶ月のご負担金は約四万円になります。※利用回数によって食事費等が変わってまいります。管理者 鈴木 暁



管理者 鈴木 暁

健生会

新卒看護職員内定者のつどい 入社式には笑顔で再会しよう

昨年一二月二七 着かない中、忙し日に『新卒看護職員内定者のつどい』を開催しました。

二〇一二年四月に入職を予定している新卒看護師約三〇名が初めて集まり、にぎやかな会となりました。

昨年、震災後で自分の生活も落ち



草島院長、上村看護部長、唐沢事務長、健生会の佐藤看護士さん、立川相互病院に入職し、看護師人生をここからスタートさせる内定者たちは、気持ちを新たに噛みしめていました。 四月の入社日には、笑顔で再会できるように、全員の合格を精一杯応援していきます！

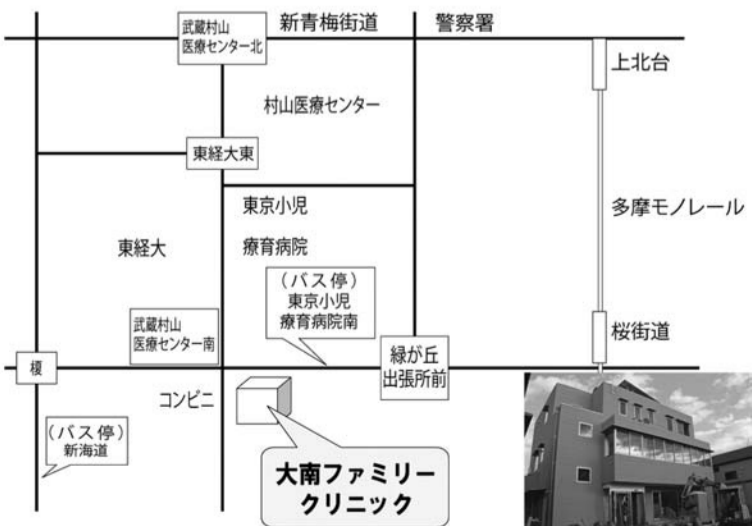
立川相互病院看護 学生室 米内



在宅事例が増加している

一職場一事例運動交流会

二〇一一年一二月二二日(水) 健生会グループ「一職場一事例運動」交流会が地域保健企画ビル六階にて行われました。今年からは、職場から二四演題の報告があり、そのうち半数が在宅に係わる事例でこの分野での重要さが増えています。 社保組織部の「立川相談村」に出会い、再び社会復帰に繋がった等の報告がありました。



大南ファミリークリニック 開設式典・祝賀会のご案内

●とき 2月18日(土) 14:00~15:30

(受付開始13:00、随時施設内見学)

●ところ クリニック3階多目的ホール ●式典・祝賀会 挨拶、コーラスなど

*交通案内●多摩モノレール「桜街道下車」徒歩20分●市内循環バス玉川上水ルート「東京小児療育病院南」下車徒歩1分●立川バス「新海道」下車徒歩10分

●住所 武蔵村山市大南2丁目8番地

糖尿病患者会

相互会

おせちをつくろう

あれ?どうだったけ



上:皆で試食 下:当日の料理

一二月二〇日 参加でした。メニュー (火)、女性総合セ... 昨年引き続き調理師の及川さんを講師に迎えた。...

ご紹介下さい 春休み医学生実習

立川相互病院

立川相互病院医学 生委員長 大石学 当院では毎年春 休み・夏休み期間 に医学生実習にと りくんでいます。



「往診では普 段大学では見 られない患者 様の生活の近 近くで診療を見 学させていた だいて、患者 様の家族構 成、生活環境、 などもちろんと 視野に入れて診 察をしていく大 切さを感しまし た。」

責任をもち、チー ム全体で取り組 む 私たちの医療を 理解してもらっ たら、医学生に 対しては、現場 の経験を体感し てもらおうと思 います。



総会・忘年会 「ホット」 「ホット」 また「ホット」

たけのこ会・リハビリ患者会

問したり、参加者同 士で交流を深めたり しました。帰りに は、パルススイートの お土産付きで皆さん 笑顔で帰られました。



車椅子で踊りの輪へ

リハビリ患者会た も話し合いの輪の中 けのこ会は、「二〇 一一年総会・忘年 会」を二月二〇日 (土)、地域保健企 画ビル六階ホールで 行いました。

参加者は会員・付 加者、また、秋の一泊 旅行に参加した方は 音頭、炭坑節が始ま った。...

ツフ二二人 スナップ写真を注文 しました。 (立川相互病 院二〇人・あ きしま相互病 院二) 来賓 様、健康友の会立川 支部事務局若森 様、リハビリ室技師 長瀬様から励まし の言葉をいただきま した。...

● 今月の人 松田 泉 ● 看護師

すながわ相互診療所 に来て一年がたちまし た。患者様は毎回体重の増加に1喜1憂して います。...



撮影 井上 榮



介護の現場から

九〇代の女性、調で、しっかりと寝たきり、末期が意思表示をされません、息子ご夫婦と同居しています。

主たる介護者は息子さんの奥さん、外で働いています。訪問診療、訪問看護のほか、利用の決定は息子さんです。

最初は、奥さん

その人らしい生活を支える

コスモス青梅・サービス提供責任者

鳥居 リョウ子

が日中留守になるので不安が大きかったようで、ヘルパーは昼だけのオムツ交換と水分摂取の利用依頼でした。始まった翌週には「昼はいいから、朝と夕方に入っただけ」など当初はたびたび要望が変更されたりしました。そのつどヘルパーの手配をやり直すなど苦労もありました。

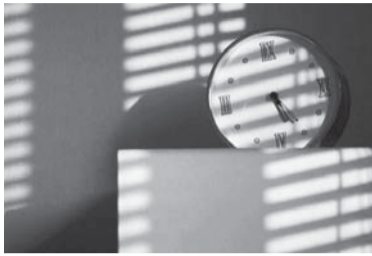
登録型のヘルパーが主たる現場では人的体制にも大変な面が大きいです。在宅介護の継続とは、その人らしい生活を支えること。

どんな時間帯でも必要な支援ができる体制作りを取り組んでいきたいと思っています。

＜連載＞ 看護大好き!!

主人のところにいきたい 心のなかにいる家族

立川相互病院手術室



立川相互病院六階にある手術室は麻酔科医、看護師、看護助手がチームを組んで毎日慌ただしく各科手術に対応しています。

先日私が担当させていただきます。

赤にして泣きながら手術室に入室された。病棟看護師の話では、Aさんはご主人の遺影と共にベッドで入室することをお考えです。実際には徒歩入室、動揺されたのではないかとこの

とでした。

麻酔がかかるまでAさんの目は涙々としていました。そして涙の訳を語ってくださいました。

「主人も胃がんで亡くなったんです。もう主人のところへいってほしいかしら。私はずっとその手を握り、「まだまだ」と励まそうとしたの後の言葉が続きません。「まだまだご主人に話すネタを作らなきゃね。」と麻酔科の医師がさささず下さしていました。



庭木の剪定 きれいな花が 咲くように

すながわ相互診療所

二月二七日、快晴の日曜日を利用して、毎年恒例の診療所の庭木の剪定を行いました。

患者さん、友の会の方、送迎ドライバー、事務長、看護師長が参加してボランティアで来てくださっていた庭師の方に教えていただきながら、剪定を行いました。

手術室看護師は多くの時間を費やし手術の準備・器械を点検し、安全・安心な手術室を確保しています。

吉村 則子

手術を受けられる患者様の向こう側には、かけがえのないご家族がいらっしゃると思います。待合室にいらつしやる場合もあるし、来る事が出来ず、遠く離れていらつしやる場合もあると思います。

手術室看護師は多くの時間を費やし手術の準備・器械を点検し、安全・安心な手術室を確保しています。

吉村 則子

ながら運動のすすめ (2) 和式生活を思い出す しゃがんで立ちあがる

健康運動指導士 小池日登美



昔の日本人の足腰が強かった理由の一つに、正座姿勢で下までしゃがむ生活様式が挙げられます。正座から立ち上がる動作は、布団を敷く、たたむ、拭き掃除、和式トイレ、ちゃぶ台での食事などで、この動作をあたりまえのように行ってきました。

足腰を強くする運動にスクワットがありますが、スクワットとは、もともと「しゃがむ」という意味です。この動作はあまり難しく考えることはありません。例えば床に散らかっている雑誌、新聞、ゴミなどを、きっちりと膝を折り、しゃがみこんでから拾い、それからゆっくり立ち上がる「くせ」をつけるようにします。膝を折ってしゃがむという動作は「ぎっくり腰」の予防にもなります。ただし、膝の痛い人は無理に行わないでください。膝が曲げにくい、痛みのある人は椅子を使って、立ったり座ったりを繰り返すことでスクワットと同じ動きを行うことができます。コツは下を向かずにお尻を突き出すように行うことです。手を膝の上において行うと正しいポジションがつけられます。

資金大募集

今年度の募集目標

- 協同基金一億五千万円
- 協力借入金五億円

● 主な購入予定

- 伊奈平診療所の新築・医療機器 (一億四千万円)
- 立川相互病院の医療機器 (一億五千万円)
- すながわ相互診療所の医療機器 (四千四百万円)
- ふれあいクリニックの医療機器 (三千一百万円)

2012年3月開院

伊奈平診療所は新築・移転し、医療・介護複合施設「大南ファミリークリニック」として生まれ変わります。

地域のみなさんと育む

支えあい、助け合い、医療・介護のネットワーク

- 家庭医(赤ちゃんからお年寄りまで)
- 24時間、安心の在宅医療
- 専門医による療養相談
- 保健予防 各種ワクチン・健診
- 立川相互病院(救急センター)との連携

現・伊奈平診療所 (2012年2月末移設)
東京都武蔵野市伊奈平1-49-1 TEL042-560-1602

大南ファミリークリニック (2012年3月開院)

移転・新築オープン!

健康増進ルーム・友の会事務所
大南ファミリークリニック
ヘルパーステーション
訪問看護ステーション
外来診療室・放射線室
検査室・待合室
薬局

- 無利息
 - 二年間・利息〇、四%
 - 五年間・利息一%
 - 協同基金 一口五千万円以上
 - 協力借入金 一口一千万円以上
- 取り扱い窓口 各事業所・法人経理部

総合病院 立川相互病院 産婦人科は予約優先です。予約をお取り下さい *印は妊婦健診 麻酔・ペイン 眼科・心療内科・精神科は完全予約制です。ご相談下さい。予約センター(電話予約)平日9:00~17:30 土曜9:00~12:30
ホームページ http://www.tachisou.or.jp 救急指定病院 〒190-0022 立川市錦町1-16-15 ☎042-525-2585 受付時間 午前8:30~11:00 午後12:30~15:30 夜間16:00~19:00

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include various medical departments like 精神科, 心療内科, 産婦人科, etc.

立川相互ふれあいクリニック 夜間外来においては、できない検査もあります。神経内科は、現在、予約が満杯の状況です。したがって、新規の患者さまはお受けできません。ご了承ください。
〒190-0022 立川市錦町1-23-4 ☎042-524-1371 受付時間 午前8:20~11:00 午後13:00~15:30 夜間16:00~19:00

Large table with columns for days of the week and times. Rows include 2階内科, 3階内科, 4階外科, 5階健康センター, and 訪問診療. Includes detailed doctor names and appointment information.

子ども診療所 〒190-0022 立川市錦町1-23-25 1階 ☎042-525-6555 FAX 042-525-6556 乳児健診・予防接種は予約となります。問診票・母子手帳をお持ちください。ホームページアドレス http://www.t-kenseikai.jp/kodomo-cl/
受付時間 午前8:45~11:00 午後13:15~16:00 (土曜~15:00) 夜間16:45~19:00 ●インターネット予約又24時間専用電話 (042-548-7767) から予約できます。サービスコードは一般診療「11#」ワクチン「12#」健診「13#」

Table with columns for days of the week and times. Rows include 一般外来, 専門外来, and ワクチン外来. Includes appointment times and notes.

2月 外来診療表

休診・変更の場合が
あります。電話又は受付で
お確かめ
下さい。

略号
(循)循環器
(心)心臓
(神)神経
(呼)呼吸器
(塵)じん肺
(消)消化器
(肝)肝臓
(腎)腎臓
(糖)糖尿病
(血)血液
(内代)内分泌・代謝
(リハ)リハビリ
(予)予約
(リウ)リウマチ
(甲)甲状腺
(代)代謝
(ペ)ペースメーカー
(内)一般内科
(更)更年期
(アル)アルコール
(呼・外)呼吸器外科
(CF)大腸内視鏡検査
(GF)上部(胃)内視鏡検査
(禁)禁煙
◎治療
○内の数字は該当週

昭島相互診療所 〒196-0031 昭島市福島町908-17 ☎042-545-2712 FAX 042-545-8825 受付時間 午前8:40~12:00 (皮膚科は11:30まで) 午後13:30~16:00 (月、火、木、金) 夜間16:30~19:00 (火、木)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows list medical departments like 内科, 皮膚科, 整形外科 and their respective staff members.

在宅クリニック昭島相互 〒196-0031 昭島市福島町908 1階 ☎042-545-2715 FAX 042-544-7235

Table showing the schedule for the home clinic, with columns for days and times, and rows for departments like 内科, 皮膚科, 整形外科.

あきしま相互病院 (療養型病院102床、通所リハビリテーション) 〒196-0022 昭島市中神町1370-3 ☎042-500-2077 FAX 042-500-2066

※通所リハビリテーション、ショートステイ、長期の入院に応じます。ご相談下さい。一般外来は行っていません。

日野台診療所 診療科目 内科 受付時間 午前9:00~11:30 午後14:00~16:00 夜間17:30~19:30 〒191-0003日野市日野台4-26-16 ☎042-581-6175 FAX 042-581-4070

Table with columns for days of the week and times, listing staff members for the Hino-dai clinic.

府中診療所 診療科目 内科・循環器科・消化器科・整形外科 受付時間 午前8:30~12:00 午後13:30~16:00 夜間17:00~19:00 〒183-0055 府中市府中町1-13-3 ☎042-365-0321 FAX 042-365-0323

Table with columns for days of the week and times, listing staff members for the Fuchuu clinic.

相互歯科 診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科 立川成人歯科検診随時受付 〒190-0022 立川市錦町1-17-10 ☎042-525-6480 FAX 042-522-0348

Table showing the schedule for the Mutual Dentistry clinic, with columns for days and times.

友の会会員と家族の歯科無料検診(予約)をおこなっています。在宅や入院中の方の往診(訪問)診療相談受け付けます。なお、医師名は表記しておりませんのでご了承下さい。*木曜午後の臨時診療の有無は電話でご確認下さい。

けんせい歯科 診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科 〒192-0082 八王子市東町2-3 八王子共立ビル4F ☎042-646-8883 FAX 042-646-8805

Table with columns for days of the week and times, listing staff members for the Kensei clinic.

友の会会員と家族の歯科無料検診(予約)をおこなっています。在宅や入院中の方の往診(訪問)診療相談受け付けます。なお、医師名は表記しておりませんのでご了承下さい。

伊奈平診療所 診療科目 内科・小児科・整形外科●各種健診・ワクチン(要予約)接種できます。受付時間 午前9:00~12:00 夜間17:30~19:00 〒208-0023 武蔵村山市伊奈平1-69-1 ☎042-560-1602 FAX 042-569-1331

Table with columns for days of the week and times, listing staff members for the Inahei clinic.

谷保駅前相互診療所 診療科目 内科・整形外科・リハビリ科 〒186-0003 国立市富士見台1-17-36 診療時間 午前 9~12時 午後往診 夜間 17~19時 ☎042-576-3896 FAX 042-571-6657

Table with columns for days of the week and times, listing staff members for the Tayaekimae clinic.

にしき 〒190-0022 立川市錦町1-23-25 4階 ☎042-522-3621 FAX 042-522-3683

さかえ 〒190-0003 立川市栄町2-45-37 ☎042-537-3441 FAX 042-537-3468

緑が丘 〒208-0013 武蔵村山市大南2-45-5 サンライズ鈴忠201号 ☎042-563-2133 FAX 042-562-8098

東中神 〒196-0031 昭島市福島町1014-64 ☎042-546-2919 FAX 042-546-2973

ひのだい 〒191-0003 日野市日野台4-4-8 斉藤ビル2階 ☎042-582-7110 FAX 042-582-7118

しんまち 〒183-0052 府中市新町1-40-6 ☎042-336-0600 FAX 042-336-0603

日吉町 〒185-0032 国分寺市日吉町1-45-1第2ガーデン305 ☎042-573-6599 FAX 042-573-6998

にしたま 〒205-0003 羽村市緑ヶ丘1-26-3 ☎042-570-1815 FAX 042-570-1816

訪問看護ステーション

いずれも午前9時~午後5時まで、FAXは24時間受け付けます

羽村相互診療所 診療科目 内科・小児科・理学療法科 ●往診はご相談下さい 受付時間 午前8:30~12:00 午後12:30~15:30 夜間17:00~20:00 〒205-0003 羽村市緑ヶ丘1-15-10 ☎042-554-5420 FAX 042-555-3151

Table with columns for days of the week and times, listing staff members for the Hazumi clinic.

透析診療(予約制) 昼間透析月~土 準夜透析月・水・金

国分寺ひかり診療所 診療科目 内科 受付時間 午前8:45~11:30 午後14:00~16:45 夜間17:00~19:00 〒185-0034 国分寺市光町3-13-34 ☎042-573-4011 FAX 042-573-4039

Table with columns for days of the week and times, listing staff members for the Kunitomi clinic.

すながわ相互診療所 〒190-0002 立川市幸町5-9-2 ☎042-538-1502 FAX 042-534-0372

透析診療(予約制) 昼間透析月~土 準夜透析月・水・金

Advertisement for home clinic services, including a list of services and contact information for various locations like 昭島相互, 国分寺ひかり, etc.