長町病院
友の会だより
第 198 号

発行 長町病院友の会
〒982-0011
仙台市太白区長町 3-6-1
TEL 248－6702
Fax 746-5146
メールアドレス
n.tomonokai@gmail.com

秋晴れのもと、笑顔の輪がひろがる

第２２回健康まつりがみなさんのご協力で大きく成功

躍動感あふれる「六郷すずめっこ」の舞

「ステージも模擬店も一日楽しめました。」（郡山の会員さん）。恒例の長町病院・友の会第22回健康まつりは秋晴れのもと9月29日、約1100名の参加で開催されました。

今年は「六郷すずめっこ」が初登場。躍動感あふれる舞で会場が湧きました。そしてステージはブロックやサークルの出し物などで進行、日ごろの練習の成果がいかんなく発揮されました。また、華麗なる「ドクター平野井のマジックショー」に会場はあっと驚き。職員劇団「ひらお一座」は「消費税増税で暮らしはどうなる?」をテーマとし職員が熱演、会場を沸かせました。

模擬店も好評で、ほとんどのお店で完売。バザーも多くの品物が寄せられ、掘り出し物を探しにたくさんの人が訪れました。

ステージのフィナーレは、昨年の健康まつりでもフィナーレを飾ったチアリーディングサークル「クラップス」の軽快なダンス。会場も一体となりました。

帰り際には、「もちつきができてよかった」「また来年も楽しみにしているよ」などの声が寄せられました。みなさんからのご意見をもとに、来年はより良いまつりにしていきたいと思います。

参加していただいた皆様、バザーへの出品等、物心両面でご協力くださいました皆様、どうもありがとうございました。

※ ２ページ目に写真特集

聴診器

「夜間中学」や「通信制高校」の存在を知る人は少ないと思います。「寅さん」で有名な山田洋次監督の映画「学校」シリーズの最初の作品が、「夜間中学」でした▼いろんな事情で義務教育の中学を終えることのできなかった人や、日本に移り住んで日本語がよくわからない人たちの学びの場です。「通信制高校」も高校進学できなかった人や高校へ行っても挫折してやめ、再度高校に挑戦する人の学びの場です▼どちらにしても、入学することはむずかしいことではありません。しかし、仕事後に学校へ通う、通信制高校ではレポートの提出、スクーリングへの出席と続けることが困難で途中で辞めてしまうことが多いのです▼どちらでも強調される哲学が「継続は力」。続けることが大切だよ、続けていけばきっといいことがあるよ、という希望の哲学です。「脱原発ながまちアクション」もその心意気で。（Ｋ・Ｉ）

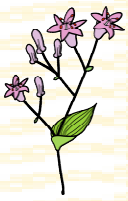

Photo 健康まつり

驚きの連続！ Dr. 平野井のマジックショー

今年もバザーにはたくさんの人が

「わっしょい、わっしょい」の掛け声で餅つき

バルーンアートは子どもたちに大人気

今年もフィナーレはクラップスの子どもたち

寸劇「ひらおー座」は消費税増税がテーマ

当日のパンフレットの広告に掲載漏れがありました。赤井沢様にお詫びするとともに、ここに掲載させていただきます。

オフィス・オートメーション & オフィス・アメニティ
OA & OA 赤井沢
本社営業部 仙台市太白区長町五丁目3-3
☎(022) 249-2121 FAX249-2128

受注配送センター 仙台市太白区長町南四丁目28-17 FAX ジムニヨイヨ 0120-262414 FAX247-8887 ☎248-0010
営業物流センター 仙台市太白区長町南四丁目28-17 FAX248-6122 ☎248-6121
事務用品・文具 雨宮店 仙台市青葉区荒巻字青葉2-20 FAX234-0345 ☎233-7077
事務用品・文具 富沢店 仙台市太白区長町南四丁目28-17 FAX246-7772 ☎246-7771
事務用品・文具 長町本店 仙台市太白区長町五丁目3-3 FAX247-8716 ☎247-8848
事務用品・文具 大和町店 仙台市若林区大和町二丁目6-25 FAX239-8939 ☎238-0543
事務用品・文具 六丁の目店 仙台市若林区六丁の目中町30-17 FAX390-1142 ☎390-1123
事務用品・文具 TOTO'S 赤井沢 仙台市太白区長町七丁目20-3 (ゆ・モール仙台長町店) ☎304-1666 FAX304-1717

ホームページアドレス(URL) http://www.akaizawa.co.jp　e-mailアドレス　info@akaizawa.co.jp

仲間を広げ、地域に求められる友の会を

「仲間ふやしキャンペーン」で友の会の輪が大きく広がっています

消費税増税、社会保障の切り捨てと負担増計画、「原発ただちにゼロ」という国民世論に背を向けた再稼働計画、国民の知る権利を奪う「秘密保全法」の国会提出など、国民生活と安全を脅かす政治が進められる中、今年も友の会では10月・11月を「仲間ふやしキャンペーン」にとりくんでいます。

長町病院入口に午前中設置している「外来コーナー」では、友の会役員や長町病院職員がいっしょになって「友の会にお入りですか？」と明るく声掛け。その場で入会してくださる方も連日生まれています。

また、各ブロックで「青空健康相談会」やブロック旅行を開催。

外来コーナーでは連日入会者が

「えがお講座」で1名入会、サークルでも、うたごえ喫茶で新たに3名の入会者を迎えました。

うたごえ喫茶でも3名の入会者が

長町病院の職場でも、患者さんや利用者さんに「友の会にお入りください」と声掛けしています。

郡山訪問看護ステーションでは、呼び掛けにこたえさっそく会員1名、『いつでも元気』2部を広げてくれました。

「仲間ふやしキャンペーン」は11月いっぱいとりくみます。「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるため、みなさんで手を携えて大きな友の会にしていきましょう。

事務局次長・平尾 伸二

◆みなさんへのお願い◆

◎ お知り合いの方をぜひ友の会にご紹介ください。

◎ 読みやすくて健康づくりに役立つ『いつでも元気』をお読みください。

会費の納入にご協力ください

友の会の活動は、おもに会員のみなさんからの会費によって成り立っています。

悪政で国民生活が圧迫される中、恐縮ですが、今年度の会費の納入がまだの方は、年内中の納入にご協力願います。

郵便局から振り込まれる方は、下記の口座にお願いします。

口座番号　０２２７０－２－２４６０

加入者名　長町病院友の会

※「通常払込み料金加入者負担」の用紙(印刷が赤)をお使いください。手数料がかかりません。

また、友の会室や外来コーナーでも受け付けております。(外来コーナーは平日の午前１０時から１２時まで)

なお、経済的事情等で納入が困難な方は、ご相談ください。

『いつでも元気』は
月ぎめ 380 円です。

地域からの健康づくりの大切さを学ぶ

日本高齢者大会に参加しました

9月12日～13日、三重県で開催された日本高齢者大会に参加しました。

実をいうと、初めはお伊勢さんに行ければくらいの感覚で、あまり内容を知ろうとも思いませんでした。しかし、実際に参加してみて、講義の内容が本当に立派なもので、どの講座を選ぶか悩みました。その中で、「長寿社会を創る地域ケア活動」が目にとまり受講を決めました。

友の会活動を始めて1年過ぎた私には、JA長野厚生連・佐久総合病院地域ケア科北澤輝浩医師の話に、引き込まれました。病院のできた当時の頃からの地域医療に対する姿勢、病気にならないための予防対策、先生と看護師さんの二人体制による訪問診療では家族との会話でよりくわしく病状がわかる事、病気で亡くなられた方の家族と一周忌の茶話会を病院で開催しつながりを維持しているという話など大変勉強になりました。私としては、講座で学んだことや最終日の全体会での講演内容など、再度、思い起こして今後の活動に活かしていきます。

宮城からの参加者は多くはありませんでしたが、いろいろと話もできて、充実した大会参加になりました。募金等でご協力くださったみなさん、どうもありがとうございました。

高橋　賢一（常任理事）

宮城から参加した代表団

原発の再稼働ではなく安心安全なエネルギーへの転換を

友の会保健部の「いきいきにこにこおたっしゃ講座」の「フォローアップ講座」として、再生可能エネルギーにまちぐるみでとりくんでいる岩手県の葛巻町を32名で見学しました。参加した久戸治美さん（常任理事）の感想を紹介します。

10月8日、再生可能エネルギーにとりくむ岩手県葛巻町の施設見学ツアーに参加してきました。連日、福島第一原発の放射能汚染水漏れのニュースを聞くにつれ、私は原発ゼロの社会が一日も早く訪れないかと願っていました。現実に町の需要の160％に当たる電力を自然エネルギーで生み出しているまちが既に存在していると聞いて、当日はとても楽しみに、高速道路で片道4時間余りの道のりも、あまり遠く感じませんでした。

風力発電機を見上げる参加者

町の86％が森林という葛巻町は、酪農の盛んな街で、山の上には直径100メートルものプロペラを持つ風力発電機が12基並んでいました。また、学校や公的な施設の屋根には太陽光パネルが設置されていました。間伐材を小さく砕いたチップを燃やし電力をつくるバイオマスガス化発電、「畜ふん」と生ごみを混ぜて発酵させた熱で電気を起こすバイオガスプラントなど、いろんなものをミックスしてエネルギーを生み出そうとしていることにも感動しました。

政府は自然エネルギーへの転換の決断を

平地の少ない、決して自然に恵まれているとは言えない山村でも、やる気になればこれだけの挑戦ができるのですから、原発の再稼働計画は止めて、安全な自然エネルギーへの転換を政府がしっかりと決断すべきです。そうすれば、資力の投入や送電網の問題、蓄電の技術など、さまざまなむずかしい問題も解決の方向に急速に進むのではないでしょうか。

安心安全なエネルギーの社会を実現するために、私には何ができるのだろうと、いろいろな思いを胸に岐路につきました。

シリーズ ひと

このコーナーでは、友の会の様々な分野で活躍している方を紹介します。

その⑧ 石山 賢治さん
（長町ブロック）

笑顔がさわやかな石山さん

長町病院の近くで、母親のみよさんと、今年８月にオープンしたばかりの飲食店「和久」を営んでいます。

福島県白河市生まれの仙台育ち。長町に住んで16年になります。１８０センチを超える身長にがっちりとした体躯。もともとは仙台の有名ホテルでパーティや宴会などを担当していました。奥さんはそのときの同僚だったとのこと。そのホテルで管理の部署に異動の話が出たとき、「人と間近で接することが自分にとっては生きがい」と辞め、自分でお店を開くに至りました。

お店のランチは好評で、友の会や長町病院職員の面々も常連に。

「和久」という名前は、「みんなが和める場所が久しく続くように」という思いで付けたとのこと。

友の会にはこの９月に入会したばかり。

「たくさんの方に来ていただいて、いろんなお話をお聞きしたいです。夜も小料理出してますので、ぜひどうぞ」と話してくれました。

署名にご協力願います

政府は来年に向け、医療費窓口負担増・介護保険の改悪と利用料の引き上げなどを計画しています。「消費税の引き上げは社会保障のため」と言いながら、庶民には８兆円の負担を押し付け、大企業には６兆円の減税という大盤振る舞いです。

いのちと健康を削る医療・介護保険の改悪をやめさせるため、同封の「憲法をいかし、安心の医療・介護を求める国会請願署名」にご協力願います。友の会室にお届けいただくか、同封の返信用封筒（切手は不要です）をお使いください。

ナース・ウェーブより（5 月）

検査のはなし パートⅡ③
「動脈硬化検査」のはなし

執筆：長町病院検査室

みなさんは「動脈硬化症」をご存知ですか？

動脈硬化とは何か、私たちの体にどのような影響を及ぼすのか、その検査についても説明します。

人は皆、年齢を重ねると動脈硬化症になります。しかし、「高血圧」「高血糖」「高脂血症」「高尿酸血症」といった病態が続いたり、「ストレス」「喫煙」などの生活習慣が加わると、年齢以上に動脈硬化症は進行します。動脈硬化症が進行すると、心臓に大きな負担がかかり「心肥大」「心不全」などの心疾患や、血管が細くなったり詰まったりすることで「狭心症」「心筋梗塞」「脳梗塞」「腎梗塞」そして「下肢閉塞性動脈硬化症」などを引き起こします。脳血管が破れると「くも膜下出血」の危険性も…たかが動脈硬化とあなどってはいけません。死につながる恐ろしい症状を引き起こす危険も。

生活習慣病を抱える人は、早期の検査・定期的な検査を行ない、動脈の現状把握、そして動脈硬化にならない・ひどくならないよう指導や治療を受けることが大事。

ではどのような検査があるのか。ここでは当院で行なっているCAVI（キャビィ）検査と頸動脈エコー検査について説明します。

●CAVI 検査は、あお向けに寝た状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。5 分程度ででき、血圧測定と同じ感覚でできる簡単な検査です。血管の硬さや血管年齢、足の血管が細くなったり詰まったりしていないかをみます。

●頸動脈エコー検査は、頸動脈壁が厚くなってないか、血管が細くなったり詰まったりしていないか、その様子が画像で簡単に確認できます。仰向けに寝た状態で枕を外し、首の部分にゼリーを塗り、プローブをあてて検査をします。左右合わせて数分程度で終了する簡単な検査です。痛みもありませんし、リラックスして受けていただけます。

動脈硬化症の進行は、食事や運動などの生活習慣を変えることで防止できます。そして、定期的な検査で自分の血管の現状を把握することが重要なのです。

（つづく）

班から、ブロックから

健康面でも安心の一泊旅行

西部Ⅱブロック

10月20、21の両日、小原温泉・かつらやに行ってきました。あいにくの雨降りの天候でしたが、山々の紅葉は少し色づき始めていました。途中、白石の材木岩を見学しましたが、晴れた時とは違う風情がありました。

夕食は会員さんの自己紹介ののち美味しい料理に舌鼓を打ち、カラオケと盛り上がりました。その後、一部屋に集まり、かつらやのおかみさんからの差し入れのブドウ液など飲みながら、交流しました。老人会会長さんの、南相馬市の視察に参加した時の話や、久戸ブロック長の、葛巻町見学の報告などを聞き、とっても有意義なひと時となりました。

元長町病院看護師の菅原昌子さんに血圧を測ってもらい、健康面でも安心して、ゆっくり温泉につかり、楽しい旅行でした。

及川 矩子（副会長）

料理に出し物に楽しい一日

長町ブロック

10月31日、17名で秋保・ばんじ家に行きました。到着後、原発事故とエネルギー問題をテーマにしたＤＶＤ「未来への決断」をみて、学習しました。

その後、会場を大広間に移し、美味しい昼食をはさんで大宴会となりました。佐々木京子ブロック長のあいさつに続いて、現在とりくんでいる友の会仲間ふやし月間への協力のお願い、11月８日に開催予定の長町ブロック主催の医療講演会「糖尿病について」の案内がありました。

乾杯の音頭は佐々木武前友の会事務局長、続いて佐々木京子さんの踊り、そしてカラオケは民謡の大家・本多さんが大きく盛り上げてくれました。

歌あり、ちょっと色っぽい踊りあり、会場は爆笑の渦で、時間が短く感じられるほど、楽しい一日を過ごさせていただきました。

門間 茂雄（事務局次長）

「おしっこ」について みんなで学習

西部Ⅰブロック

10月３日、西多賀市民センターにて、西部Ⅰブロックの健康講演会が開催されました。今回は長町病院検査技師の高城健室長を講師に、「膀胱炎と尿失禁」というテーマで話していただきました。

高齢者になれば、さまざまな尿の悩みが出てきます。通常排尿される尿道以外の場所から尿が漏れる「真性尿失禁」。上位神経の脳や脊髄などに障害がある場合に発生する「反射性尿失禁」「自動性神経因性膀胱」。おもに50歳以上の男性に発生する溢流（いつりゅう）性尿失禁と奇異性尿失禁は、膀胱内に入りきらずあふれるもので、前立腺肥大によることが多いそうです。

その他、さまざまの失禁があり、あらためておしっこの大事さ・怖さを知りました。

高齢化が進む中で、尿管理をしっかりして、毎日を健康的に過ごすことができればいいと思います。

参加者からは自分の体験談などが話されました。薬の効能、自己管理の問題点、お医者さんとお付き合い方など、みなさん参考になる学習会だと話していました。

参加者27名の大盛会の学習会でした。

庄司 芳昭（太白区萩ケ丘）

みなさんの地域でも「班会を開催してみませんか？

みなさんのご要望に基づき専門職が出かけていって健康づくりの話をしたり、血圧測定・尿チェックなどを行なっています。

「３人集まれば班」です。お気軽に事務局にお声掛けください。

友の会事務局

◆友の会だよりが届くと、一番楽しみのパズルをします。今回、初めて挑戦してみました。

佐藤　龍夫（太白区秋保町馬場）

◆友の会だよりを前回から配布のお手伝いをさせていただいています。ご近所で、「あれ、この方も会員さんだったんだ」と、親しみとうれしさを感じながら元気をいただいています。おたよりの中身もしっかり読み、長町病院がズーッと私たちの立場でがんばってくれているんだと、心強く大切に思えるようになりました。「脱原発　ながまちアクション」の参加も続けていきたいと思います。

沼田　正子（太白区鈎取本町）

◆紙面の手触りも心地よく、鮮やかで感じることもやわらかく、会員の皆様が「友の会だより」を楽しみにしている気持が心にしみてきます。

遠藤　くに子（太白区土手内）

◆友の会には長年お世話になっております。家ではクイズ等にはまっていますが、孫に図書カードがほしいと言われ、初めて挑戦してみました。これからもよろしくお願いします。

昆　みつ子（太白区郡山）

◆原水禁世界大会に参加されたお二人の感想を読み、感心いたしました。経験を行動に移して、がんばってほしいと思います。それから、西部Ⅱブロックの医療講演会に初めて参加しました。大変勉強になりました。千葉茂樹先生はじめ、理事さん役員さんたちががんばっている様子にも感心しました。

石森　四郎（青葉区落合）

菅野　ミユキ（太白区上野山）

瓜生　美紀子（名取市手倉田）

わたしのひとこと

◆パズルはいつも解いていますが、全部できたのは初めてです。私は安倍首相に聞きたいです。憲法改正して、いったい何の得になるのですか？

早坂　美和子（太白区袋原）

◆友の会仲間ふやしに9月1日、1名学友を誘いました。健康まつりにも協力券を購入していただき、顔を出してくれました。翌日のうたごえ喫茶にも絵をかけられ参加したとのことで、昔の歌がとてもなつかしく楽しかったようでした。私もこれからできる限り参加したいとも思っております。

村上　千枝（太白区長嶺）

◆10月17日現在、楽天イーグルスはクライマックスシリーズを戦って、活気に満ちていますが、宮城県政は希望が持てないです。佐藤知事誕生で、命を大事にする方向に期待したいです。

八巻　学（太白区西中田）

◆パズルに初めて応募しました。頭の体操に欠かせない企画です。今後もぜひ続けてください。

津田　新輔（名取市上余田）

◆寒さに向かいますので、会員の皆様風邪を召さぬようお元気でお過ごしください。

浅沼　かつ子（太白区大野田）

◆友の会パズルをするのが、とても楽しみです。

安斎　由輝子（泉区南光台）

編集後記

東北楽天ゴールデンイーグルスが、巨人との激戦を制し、日本シリーズ初優勝を果たしました。2005年の初シーズン、38勝97敗1分（勝率.281）という惨憺たる成績でスタートした時から8年。こんなに早く頂点に立てることをだれが予想できたでしょうか。しかも、第7戦、胴上げ投手はマー君（田中将大投手）。まさに最高のフィナーレでした。そのマー君も、来年は大リーグ入りかと言われています。大舞台で活躍してほしいものの、もう少し楽天で活躍してほしいという気持ちもあり、ちょっと複雑ですね。（H・S）

脱原発　ながまちアクション　予定

11月20日（水）	12:30～13:30	いずれも蛸薬師集合
12月18日（水）	12:30～13:30	
2014年		
1月15日（水）	12:30～13:30	
2月19日（水）	12:30～13:30	

３月まではお昼の開催です。ご注意ください

友の会パズル

A～Eまでの文字を並べてできる言葉は

①	②	A	■	③ B	④
⑤		■	⑥		C
⑦		⑧		■	
	■		■	⑨	
■	⑩				
⑪ D			■	E	■

解答欄

A	B	C	D	E

〔タテのカギ〕

①中村敦夫が演じた時代劇「○○○紋次郎」
②堅い木材や金属で作られたV字形または三角形の道
③「結」の音読み。
④選挙の投票日に行けない人はこれを利用しましょう。
⑥来年の○○は午。
⑧もんじゃ焼きで有名な東京の下町。
⑨香川、高知、愛媛、徳島。
⑩唯一○○の親友。

〔ヨコのカギ〕

①東北本線塩釜駅から仙台に向かうと、次は○○○多賀城
③冬に空から降ります。
⑤雨○○、日○○。
⑥「雨」で一世ふうびした歌手「三善○○○」。
⑦「うさぎ」を英語で。
⑨楽天イーグルスの捕手。
⑩秋の夜長を 鳴き通す ああおもしろい○○○○○。
⑪谷と谷の間。

▼前回の答え

「ケイロウパスカイゼン（敬老パス改善）」

応募総数21通

正解者の中から抽選により次の方々に図書カードを進呈いたします。（敬称略）

◎秋保 隆（太白区秋保町）
◎安斎 由輝子（泉区南光台）
◎遠藤 くに子（太白区土手内）
◎佐藤 眞紀（太白区西中田）
◎佐藤 慶行（若林区河原町）
◎沼田 正子（太白区鈎取本町）
◎早坂 美和子（太白区袋原）
◎松川 本子（太白区羽黒台）
◎三浦 一子（宮城野区福室）
◎森 紋子（宮城野区宮城野）

☆ハガキに、答え、氏名、住所、よろしければひとことお書き添えいただき、表記友の会まで。メールでも受け付けます。通信は紙面に掲載させていただくこともあります。正解者の中から10名様に図書カード進呈。〆切は12月20日（当日消印有効）

長町病院友の会

2014年 新春のつどい

日時：2014年1月12日（日）
午前11時30分から午後2時まで（受付は11時より）
会場：太白区文化センター　展示ホール（地下1階）
参加費：2,000 円（食事・飲み物代込み）
定員：100名様（定員になり次第締め切らせていただきます）

参加申し込みは友の会事務局までお願いします。