

# みなさんとともに笑顔あふれる一年に

## 友の会新春のつどいに 130名の参加

勇壮なD51合唱団のうたごえに聴き入る参加者



長町病院

# 友の会だより

### 第199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



友の会の2014年オープニングを飾る行事「新春のつどい」は1月12日、太白区文化センターで開催され、130名を超える会員・民医連職員などが参加しました。

佐々木京子副会長による「祝賀の詞」の踊りで開幕。長町病院友の会・熊谷郁夫会長、長町病院・水尻強志院長のあいさつと続きました。

第二部のオープニングはD51合唱団による勇壮なうたごえ。その後、民謡サークルや踊りサークル、健康体操サークル「ウエストサイズストリー」のみなさんによる歌や踊りと続きました。

職員寸劇には劇団「わらび座」の方も特別出演。「特定秘密保護法で世の中どうなる？」というテーマで、悪法の恐ろしさをコミカルに演じました。

うたごえ喫茶では会場のみ

んなでうたごえを響かせ、「さわやか班」の「恋のマカレナ」では参加者もいっしょに踊りました。

抽選会ではくじの番号が読み上げられるたび「私よ!」「あたった!」の歓声。フィナーレは全員で「北国の春」の大合唱。うたごえ喫茶の井上順勝さんのピアノと佐藤良樹さんのバイオリン、三橋道子さんのオカリナ伴奏で、会場が一体となって締めくくられました。

参加した千葉泰子さん(長町)は「D51合唱団を楽しみにしてました。はつらつとした歌に、とつても元気をもらいました。来年も楽しみにしています」と話していました。

「祝賀の詞」の踊りで開幕。長町病院友の会・熊谷郁夫会長、長町病院・水尻強志院長のあいさつと続きました。



かわいい「えんころ節」には会場からアンコールの声も

### 聴診器

過ぎた1年を振り返るうちに、70年前の記憶がよみがえってきた。昨日のことも忘れる人が、と笑われる

かもしれないが、話しておくべきだろうと思う▼昭和18年(1943年)4月、小学校を卒業した私は市内の商業学校に入学した。英語、数学、法律など、初めて見る教科が新鮮な1年だった。だが翌19年4月、まったく突然に商業科目は消え、その代わりに工業科目の教科書と講師が学校に送られてきた。さらに8月以降は中学2年生以上の授業全廃、クラスごとに軍需工場の作業に従事すべしとの学徒動員令が施行された。すべては国の命令であり、逆らえばどうなるか13歳の私でさえ知っていた▼昨年、改憲策動や秘密保護法強行に踊った人々の郷愁がそんな国家に向けられていくのは確実だろう。つい口走っては翌日にあわて取り消す彼らの本音が、それを裏付けている。民主主義を敵視するのは彼らの自由だが、私たちの拒否感も70倍ほどには膨れ上がっている。(S・S)

# 謹賀新年

## より地域の要求に こたえられる友の会に

長町病院友の会  
会長  
熊谷 郁夫



2014年の新しい年を迎えました。

昨年は消費税の増税決定、特定秘密保護法の成立など、悔しさをいっぱい抱えて年を越しました。私たちの切実な要求をせせら笑うかのように悪法を強行する政権とは、早く縁を切りたいものです。

昨年1年間、友の会活動へのご支援・ご協力大変ありがとうございました。

「仲間ふやし月間」も3目標のうち2目標を達成することができました。事務局体制に困難を抱えての活動でしたが、何とか切り抜けてこられたのは、会員のみなさんのおかげです。「脱原発」ながまち

アクション」は、原発ゼロ、自然エネルギー転換への私どもの願いを行動にあらわす画的なとりくみでした。国が「原発ゼロ」を決断するまで続けましょう。

待望の新長町病院も完成間近です。完成後は友の会室も現在の病院の1階に移動します。

今年は、より地域の要求に応えられる友の会をめざし、名称の変更などもみなさんとごいっしょに考えていきます。今年もみなさんのご協力よろしく願います。



脱原発ながまちアクション

## 平和とよりよい医療を ごいっしょに

長町病院  
院長  
水尻 強志



あけましておめでとうございます。

一昨年12月より始まった新病院建設工事も順調に進み、2月末に竣工予定となっております。外来や検査が1階部分に効率よくまとまり、ゆったりとした待合室や診察室になります。病室、デイルーム、廊下などが広がり、車椅子トイレ増設など病棟環境も整備されます。リハビリテーションスペースを病棟にも配置するなど様々な工夫を行い、快適な環境で療養できるようにとなっております。手狭な診療スペースで診療をお受けいただいた皆さまや物心両面でご援助をいただいた友の会の方々から感謝を申し上げます。

なお、現病院の改修も4月から始まり、9月末には完成

予定となっております。医療必要度が高い方向けの新たな住まいの展開など、介護事業を旺盛に展開する計画となっております。医療と介護の密接な連携のなかで、地域になくてはならない病院として、今後とも役割を發揮していく所存です。

甚大な被害をもたらした東日本大震災からはや3年になろうとしています。残念ながら、同じ被災県でありながら、岩手県や福島県が継続している国民健康保険や後期高齢者医療制度の一部負担金援助を、昨年4月に宮城県は打ち切つてしまいました。このため、沿岸部市町村を中心に受診抑制が生じるといった事態が生まれていきます。高齢社会の進行を理由に、医療費、介護費用、消費税などの負担増も立て続けに計画されています。被災生活が長引くなかで、経済的に困難を抱えた方を中心に体調を

くずされる方が増えないかが気がかりです。社会保障制度充実の運動を皆さまとともに強めていきたいと存じます。特定秘密法案の強行可決、近隣諸国の反対を無視した靖国神社への首相参拝に端的に示されるように、政治の右傾化が目立ちます。戦争のない平和な世界の実現や原発のない日本をめざし、友の会の方々と力をあわせた運動を推進していきたいと存じます。今年もご支援ご協力よろしく願います。



竣工間近の新長町病院

# 共同の力で100世帯と『いつでも元気』目標達成!



外来コーナーでは連日や署名や入会者が



うたごえ喫茶で100人目の入会者

「友の会にお入りになってますか?」。連日長町病院入口で声掛けが続きました。

昨年10月〜12月中旬までとりにくんだ「友の会仲間ふやし月間」で、「これだけ広げよう」と決めた会員と『いつでも元気』の目標を達成することができました。

友の会は長町病院など民医連の職員と協力し、外来コーナーや地域訪問や青空健康相談会、健康講演会などにとりくみました。そして、12月12日のうたごえ喫茶で4名の方に入会していただき、100名を達

## 「仲間ふやしキャンペーン」

	めざした 目 標	ここまで ふえました
世帯会員	100名	101名
家族会員	100名	78名
『いつでも元気』	40部	40部

### 友の会だより『配布協力者』募集!

『友の会だより』が現在郵送になっている地域で、手渡しに協力して下さる方を募集しています。何通でも結構です。

「やってもいいですよ」という方は友の会にご連絡ください。(「配布援助金」は1通につき20円です)

成することができました。この「月間」で入会していただいた方々が「入会してよかった」と感じていただけた友の会にしていききたいと思えます。

# 「脱原発」のデモも取り締まり!?

特定秘密保護法は撤廃を

国民の強い反対の声を踏みにじり、昨年12月6日、「特定秘密保護法」が与党の数の力で強行成立させられました。

国会の審議でも、多くの問題点が明らかになりました。たとえば「テロリズム」の定義があいまいで、「消費税増税反対」「原発再稼働反対」など、政府の方針に反対するデモが、「テロ行為」として取り締まりの対象になりかねません。また、原発の情報も「テロ防止」の名のもとに「特定秘密」となれば、たとえば原発の写真をホームページに掲載しただけで処罰の対象となる恐れがあります。

しかも、何の「特定秘密」にかかわって処罰されるのかも「秘密」という、恐るべき法律です。

国民の知る権利や表現の自由を侵害する悪法・特定秘密保護法を撤廃のため、声を上げていきましょう。

友の会 社会保障部

友の会も長町病院などと協力し、反対の運動にとりくみました。昨年12月5日の「秘密保護法案に反対する緊急集



昨年12月5日の緊急集会(蛸薬師)

# 友の会の名称変更にもなさんのご意見を

## 病院の名前の友の会から地域名の友の会へ

**友の会の会員のみなさんに  
大事なご相談があります。**

長町病院友の会は、昨年4月の総会で下記のような方針を確認しました。(\*)

この間、全国の民医連の友の会は、病院や診療所の名前を付けた友の会からその地域の名前を付けた友の会への転換が進んでいます

宮城でも、古川民主病院友の会と中新田民主病院友の会が2006年に「大崎健康福



金沢北健康友の会の見学(昨年7月)

社友の会(古川支部、加美支部、遠田支部)と名称を変更し、「くりこまクリニック友の会」が2005年に「くりこま健康福祉友の会」に、また、若林ではクリニック設立当初より「若林健康友の会」という名称でスタートしました。宮城野区は宮城野の里を建設する住民運動の母体が「宮城野健康福祉友の会」へと発展しています。

### 「仙台南健康友の会」という名称への変更を提案します

総会での決定を受け、長町病院友の会でも検討の一環として、全国でもいち早く病院名から地域の名前に移行した、石川県の金沢北健康友の会を7月に見学に行きました。また、理事会などでも話し合いを重ねました。それを踏まえ、「長町病院友の会」の名称の変更を提案したいと考えます。変更することへの是非も含め、みなさんから意見をいただき、2014年4月の第38回定期総会でご確認

いただきたいと考えます。みなさんに提案する案として、私たちは「仙台南健康友の会」という名称でいかがかと考えます。「仙台南」というのはいくつかの組織で使われていますが、例えば「仙台南年金事務所」は地域的には太白・若林・名取・岩沼・亘理・山元をさしています。「仙台南」は、現在の友の会の会員分布と概ね合致するものと考えました。(もちろん、すべての会員さんの地域をカバーできるものではありません)

### 民医連との共同は いっそう強めます

#### いっそう強めます

今回の名称変更で「長町病院」という名前を外し地域の

名称の友の会となります。しかし、今後とも長町病院をはじめ民医連(民主医療機関連合会)の歯科や保険薬局、介護事業所などとの協力・共同の関係はいっそう発展させていきたいと考えています。

文字通り地域に根をはった、地域から求められる大きな友の会のために、今回の「名称変更」の提案に対し、ぜひとも会員のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

### 第37回定期総会方針より

長町病院友の会が誕生してから39年が経過しました。この間、友の会を取り巻く情勢も変化し、民医連も調剤薬局や歯科、訪問系事業所など多様に発展しそれぞれと協力しながら友の会も活動にとりくんでいます。

一方で「長町病院にかからなくなつたので、友の会を退会したい」という声や、「長町病院の患者でないので友の会には入らない」などの意見も、とくに長町病院から離れた地域の医療講演会や青空健康相談会、あるいは訪問行動などで出されています。

今後、友の会が発展していくためには、従来と同じような活動ではなく、より広く地域に目を向けた、これまで民医連とかかわりのなかつた人たちも視野に入れた活動が求められています。



地域での青空健康相談会

野に入れた活動が求められています。

全国的には、病院や診療所の名前でなく地域名をつけた友の会への移行がすすんでいます。こうした友の会では、対行政での要求運動や調剤薬局との関係などで新たな可能性と条件が作りだされています。また、NPO(非営利法人)法人格取得などで事業にとりくんでいる友の会も生まれてきています。

私たちは「長町病院友の会」という名称を変えれば組織が発展するとは単純には考えていません。しかし、友の会の新たな発展のためには、名称も含めた組織のあり方の検討は避けて通れない課題だと考えています。

そこで、この1年間を通して、県内の共同組織(友の会や医療生協の仲間)とも相談しながら、長町病院友の会によりよいあり方について検討をすすめます。

案としてまとめれば、次回の総会に提案したいと思えます。どうかみなさんのご意見をお寄せ下さい。

# シリーズ ひも

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⑨ 森 美恵子さん (郡山ブロック)



健康まつりで踊る森さん

森さんは岡山県岡山市出身。父親が港湾関係の仕事をしていて関係で、「港町」での生活を数カ所経験しました。6年前病気を患い、仙台の兄夫婦を頼って仙台の病院に入院。そこから仙台での生活が始まりました。

友の会との出会いは、義理の姉が友の会にかかわっていたこと。「知り合いをつくるために、友の会に入ってみたらどうか」と言われ、友の会室を訪れたのがきっかけでした。絵手紙サークルから始まり、ウエストサイズストリー、お父さんの料理教室、保健部会、友の会理事など幅広くかかわっています。班会にも出かけ、「仙台弁のうた」などを歌いながら、いっしょにストレッチしています。「呼ばれればどこにも出かけたい」とのこと。

友の会は「上下関係がなく、気軽に参加できるのが魅力」と森さん。「自分がサークルなどでいただいた元気をみなさんに広げていきたい。また、おたよりの結びつきを強めたい」と話しています。

## 健康チャレンジ達成者に 記念品を進呈

保健部で昨年9月にとりくんだ「健康チャレンジ」には20名の方がエントリー。13名の方がみごと目標を達成しました。

達成者には記念品として図書カードを進呈しました。



鈴木祐子保健部長から記念品を受け取る達成者の一人、林崎とくよさん(左)。

「糖尿病の検査でよく聞く言葉」と「糖尿病をほうっておく」とについてお話しします。

**血糖値**とは血液中のブドウ糖の濃度のことで、食事の前後や内容そして運動量などによりいつも変動しています。

**随時血糖値**：食事を摂った時間にかかわらず採血し測定した血糖値

**空腹時血糖値**：10時間以上絶食した後に採血し測定した血糖値

**HbA1c**とは過去1～2カ月の血糖値の平均的な血糖を反映します。

**インスリン**とは血糖値を下げる唯一のホルモンです。

血液中のブドウ糖(血糖)濃度を調節しているのが、膵臓から分泌される「インスリン」です。ブドウ糖はエネルギー源として脳や筋肉で消費されたり、余ったものはグリコーゲンや脂肪として蓄積されたりします。ブドウ糖の代謝に欠かせないのがインスリン。食事で炭水化物(糖質)を摂ると、

血液中のブドウ糖の量が増えます。健康な人では、ブドウ糖に見合ったインスリンが、速やかに分泌されます。そして血中に入ったインスリンが働いて血糖が処理されるため食後に上がった血糖もやがて下がっていきます。

**尿糖**とは尿中に排泄されたブドウ糖のことで、一般的に血糖値が170

性動脈硬化症などが。

しかし、きちんと対策をとることで合併症を予防し、たとえ発症しても早期発見・早期治療することが可能です。ご家族・医師・医療スタッフみんなと連携していっしょに治療を進めましょう。

そして定期的な受診で効果を確かめましょう。生活習慣の改善を行なっている間も定期的に受診して、血糖コントロールの状況のチェックや合併症の検査を受けることが大切です。

長町病院検査室では、細い血管に起こる三大合併症には 1. 糖尿病網膜症は眼底検査 2.

糖尿病腎症は尿と血液 3. 糖尿病神経症は神経伝導検査 などを行なっています。太い血管に起こる動脈硬化には心電図・血圧脈波・心エコー・頸動脈エコー・血管エコー等の検査を行なっています。この他に眼科など専門の病院への受診をお願いすることがあります。

(この連載はこれで終了です)

## 検査のはなし パートⅡ④ 「糖尿病の検査」

執筆：長町病院検査室

～180mg/dl を超えると尿に糖が出始めます。

そして、「糖尿病をほうっておく」と全身に様々な合併症が。発症後にほうっておくと、5～10年で現れる細い血管に起こる**三大合併症**には 1. 糖尿病網膜症 2. 糖尿病腎症 3. 糖尿病神経症があります。

糖尿病予備軍の段階から進行する太い血管に起こる**動脈硬化**には**狭心症・心筋梗塞・脳卒中・閉塞**

昨年11月21日にみどり台集会所を会場に「薬とサプリメントの話」というテーマで、名取ブロック医療懇談会を開催しました。講師はつばさ薬局長町店の薬局長の松浦邦明さんに依頼。薬とサプリメントの相違点、病院から処方された薬とサプリメントの飲み合わせの問題や安全性などについてわかりやすくお話ししていただきました。また、疑問があればぜひ、薬剤師に相談してくださいとのことでした。実際に飲んでいる健



**サプリメントで効果あるの？**  
名取ブロック

康食品についての質問等もあり、みなさんの関心も高かったようです。いま、健康食品やサプリメントの種類も多く、いかにも効果がありそうなコマーシャルもたくさん流されています。身体に不調があれば「飲んでみようかな？」と思うのは当たり前かもしれません。このような世の中だからこそ、その安全性や、有効性についての学習が必要であるとあらためて感じました。

鈴木 祐子 (事務局次長)

**温泉で「苦勞」さん会**

西部Iブロック

西部Iブロックでは昨年、①生協西多賀店での健



**班から、ブロックから**

康相談会に30名が訪れ、②健康まつりでは参加協力券を目標の134%普及することができ、400本用意した焼き鳥も完売、③医療講演会は健康まつりの直後で大変でしたが、予想を超える24名の方に参加していただき、成功しました。

こうしたとりくみの労をねぎらうため、11月6日、健康まつりでの収益も活用しブロック旅行で秋保・ばんじ家に行きました。

荒木栄の歌を聞き、食事を美味しくいただき、出かける人やお風呂でのんびりする人など、楽しく一日を過ごしました。

瀨川 国郎 (太白区緑ヶ丘)

**歌に踊りに**

楽しく交流

郡山ブロック

12月20日、ブロックの会員さん12名で「秋保の里・ばんじ家」への日帰り旅行に行きました。あいにく冷たい雨ふりで、迎えのバスの運転手から「秋保は雪ですよ」と言われて、「太白区も広いな



あでやかな踊りの鈴木則子さん

あーと思いました。真つ白な雪景色の旅館に着いて一服。お茶とケーキをいただいで、風呂に入ったりと日頃の疲れを取り、体をリラックス。一同揃ったところで理事の佐藤宏さんの音頭で乾杯しました。そして、料理に舌鼓を打ちながら、カラオケと盛り上がりました。みなさん日ごろから鍛えているようで、上手でした。頃合いを見て、理事の鈴木則子さんが着物姿になって踊りを披露。拍手喝さいを浴びました。

最後は豪華賞品!?!の当たるビンゴゲームで締めくくりました。ゆつくりゆつかりの旅でした。

参加されたみなさん、どうもありがとうございました。  
阿部 信夫 (太白区八本松)

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

**MIN-IREN** **いつでも元気** 2014年1月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ / 介護保険の改悪は許さない 勝田登志子

元気スペシャル

“原発とめまっしよい” 全国の力をあわせて

特集1 世界の水をめぐる旅 野田雅也

特集2 前立腺がん 川村 実

食と健康 読者のハガキから 高血圧の方の食事

発行=健保医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



# 友の会パズル

A～Eまでの文字を並べてできる言葉は

「タテのカギ」

② 鶏肉を英語で。

③ 今年の冬季オリンピックが開催されるロシアの都市。

④ 映画、「○○○○・オブ・ミュージック」

⑥ 働きすぎて死に至ること。日本に固有の問題です。

⑦ 初詣で○○○をかつぐ。

⑧ 国籍や○○○○による差別はいけません。

⑨ 廊下で転ばないように○○○につかまる。

⑪ 電車を降り降りする建物。「ヨコのカギ」

① 現在放映中のNHK朝の連続テレビ小説。

⑤ 政府は辺野古に新しい○○○の建設をねらっています。

⑥ ビン・○○○は分類して。⑦ 濃い紅色のこと。

⑨ てんぷらを乗せた丼もの。⑩ 直江兼続は○○○○家の執政でした。

⑫ しきること。へだてを設けること。

⑬ ○○に交われば赤くなる。








## 前回の答え

「フジタク(冬支度)」

応募総数は36通でした。

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)

- ◎ 浅沼 かつ子 (太白区大野田)
- ◎ 宇塚 敬子 (太白区長町南)
- ◎ 興野 秀子 (泉区黒松)
- ◎ 小田島 マリ (太白区向山)
- ◎ 後藤 みつよ (太白区秋保町)
- ◎ 丹野のり子 (太白区あすと長町)
- ◎ 寺崎 光子 (太白区西中田)
- ◎ 永浦 郁 (太白区三神峯)
- ◎ 宮内 みよ子 (太白区長町)
- ◎ 八巻 学 (太白区西中田)

①	②	③		④	B
	⑤				
⑥	E		⑦		⑧
		⑨			
⑩	⑪				
⑫	C			⑬	A

解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

☆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2月20日(当日消印有効)

# 電子レンジで簡単料理

あすと長町仮設住宅



一番人気は「簡単ソーセージ」。油を使わない野菜の蒸し物でカロリー制限、黒糖ケーキなど作りました。

今年で震災後3回目のお正月。一向に進まない復興と、寒くて狭い仮設住宅に住み続けている困難な中で、住民のみなさんが「心おれぬ配慮」といっても私たちは寄り添うよ!とのメッセージをいろんな形で、伝えることが大切だと思います。

今年も「ほっと亭」としてできる支援をとりこんでいきます。

友の会入会の訴えに4人の方が応えてくれました。

昨年12月6日、「あすと長町」仮設住宅に暮らす長町病院友の会員と住民を対象に、「電子レンジ」講習会を開きました。震災後に家電6点セットをもらったが、使い方がわからない、あつため機能しか使ったことがないなどの意見が出され、「ほっと亭」と友の会で企画しました。

