

憲法活用し、平和で核兵器のない世界を

原水爆禁止世界大会(広島)に代表を送りました。

仙台南
健康友の会

友の会だより

第203号

発行 仙台南健康友の会
〒982-0011
仙台市太白区長町3-7-26
TEL 248-6702
Fax 746-5146

メールアドレス
n.tomonokai@gmail.com



広島で開催された2014年原水爆禁止世界大会に、仙台南健康友の会から野原公子さん(泉区将監)、長町病院から佐々木絵里奈さん(診療サービスク)、高橋恵大さん(南3階病棟)、つばさ薬局長町店から岡野愛さん(薬剤師)が参加しました。野原公子さんの手記をご紹介します。



平和公園で千羽鶴を献納する代表団。(右から、佐々木絵里奈さん、野原公子さん、高橋恵大さん)

被爆から今年で69年。あの日がまたやってきました。無念のうちに亡くなっていた多くの人々の叫びを託された私たちが、今と未来を生きる人々に受け継いでいくための、私にとって2度目の広島になりました。

仙台在住で被爆体験者の木村緋紗子さんと同行し、市中心部の生家跡や、お墓まいりもさせてもらいました。医者だったお父様は、看護師さんと2人往診の途中に被爆で亡くなったそうです。地球のどこであろうと(あの日)が再びおこることがないことを願います。

木村さんはまもなく80才。袋原小学校2年生の時に被爆しました。思い出したくない、しかし語り継がなければならぬ、との思いで凛として話されるその姿に、強く心を打たれました。市内を走る何本もの美しい川も、あの日子どもから大人まで、全身火傷を負い皮膚が垂れ

下がった人々が水を求め川に飛び込んだであろう…。そして川面いっぱい人間筏となって川を埋め尽くしていた川辺りを今、私は静かに歩きました。

5日の分科会は「被ばく電車に乗って」に参加。追体験のためその電車に乗ってみました。原爆による電車の被害は108両でしたが、3日後の8月9日には最初の電車が動き始めました。広電の被害は、死者約230人(働いていた人を含む)、重軽傷者は266人でした。

平和憲法を持つ国として、憲法を活用し私たちの国民力を發揮することが大事だと思います。そして、オーストリア、フイリピン、コスタリカなどのように、軍備ではなく自然エネルギーにもっと力を入れるなど、市民の1人として勉強・努力していきたいと思った今回の旅でした。

三大大会(原水爆禁止世界大会・共同組織活動交流集会・日本高齢者大会)募金のお願いに對し、178名の方から37万4260円の募金と、たくさん折鶴をお寄せいただきました。心より御礼申し上げます。

聴診器

このコラムを初めて担当します。先日、「民医連(民主医療機関連合会)の医療と研修を考える医学生のつどい」に参加しました。会場は愛媛県の奥道後温泉。台風11号の接近を気にしながら、「地域医療」各地のとりくみを知ろう。語ろう。そして、自分の地域へ」というテーマで大いに交流してきました▼学習講演は大島民旗氏(大阪・西淀病院院長)の話をお聞きし、医学生と感想など交流しました。二日目は「共同組織(友の会)を知ろう」というテーマで、共同組織から2名ずつ入ってグループミーティング。私は特色あるサークル活動として「うたごえと医療の関係」をテーマに話しました。震災前クリニック5階で開催していた時に入院患者さんも参加しましたが、固い表情の方が、帰るときには穏やかな顔になることなどを医学生に話しました▼楽器を弾くという学生からは、「将来、医師になった時にやってみたい!」との感想が。「助言者」ということでの参加でしたが、こちらが元気をいただいたつどいでした。(T・K)

店舗から「毎月開催してほしい」の要望が

健康相談会に地域からの期待を実感

今年も昨年同様、民医連職員のみなさん、友の会各ブロックの方々のご協力をいただき、春と秋の2回に分けて青空健康相談会を実施しています。

6、7月にはみやぎ生協西多賀店、ヤマザワ愛島店、ヤマザワ中田店で開催しました。後日、ヤマザワ中田店から「月1回、定期的に開いて

ほしい」との依頼がありました。地域型に転換して間もない時期にこのような依頼があり、偶然とは思えないものを感じています。

地域からの要望を大切に受けとめていきたいと、長町病院とも相談しました。そして、毎月はむずかしいものの、3カ月に1回、まずは秋の定例の青空健康相談会が始まる前



毎回たくさんの相談者が訪れます

の、9月11日(木)にヤマザワ中田店で開催することが決まりました。秋の健康相談会(10月、11月)の日程は下記のとおりです。お友だちを誘ってぜひ相談においでください。
保健部 鈴木 祐子

◆今後の健康相談会の予定◆

日時	会場
9月11日(木)	ヤマザワ中田店
10月2日(木)	ウジエ西多賀店
10月9日(木)	みやぎ生協沖野店
11月6日(木)	ザ・モール仙台長町店

時間はいずれも 14:00~15:30



「血圧はいいようですね」。笑顔で説明

新・事務局員です



佐々木 智子さん

8月より友の会事務局にニューフェイスが。長町病院診療サービスクラ異動となった佐々木智子さんです。生粋の仙台っこ、長町病院に勤務して17

年になります。写真の通り、たいへんひょうきんな性格です。「早く会員さんの名前をおぼえて、みなさんが気軽に立ち寄れるような友の会にしたいからいいなあと思います。まずは、目となった健康まつりを成功させたいです。」と話しています。



「これまでで最高のおたよりです」

～会員さんの声から～

「友の会だより」No.202拝見しました。すべてのページがこれまで最高の「たより」だと思いました。

1頁。「労苦に感謝」はよく雰囲気が出ていました。写真が美しいです。「聴診器」、短い文章ですが、自民党の大

臣の本質、そして「東電」のあくどさをわかりやすく教えてくれました。1面のイラストもいいです。2頁「市民の足を」。地下鉄問題「市民の声」。「廃止バス停」、改めて怒りがこみ上げてきました。

3頁。写真もきれいな章とよくマッチ。4頁。「よしの亭」訪問したくなりました。5頁。「ながまちアクション」定着し、仙台から全国に広がっていくのではと期待しています。「シリーズ人」

野原公子さん、泉区将監から原水禁大会に参加予定。素晴らしい。6頁。9月29日の「健康まつり」参加したくなりました。7頁。カラーの絵手紙「編集後記」ピリッと締めていきます。8頁。「太極拳サークル」そのうち...と思っています。

菅原 昭三(太白区若葉町)

再稼働などあつてはならないことを痛感

福島第一原発事故被災地をめぐるハスの旅

時折雨の降る中、友の会43名で、福島第一原発事故の被災地を巡りました。いわきから北上するコースは、私は今年3回目でした。

前回に引き続き、佐藤三男さん(原発事故の完全賠償を求める会副代表)の案内でいわき市・広野町・楡葉町・富岡町などをめぐりました。今回初めて楡葉町の宝鏡寺で、住職の早川篤雄さんの話を聞きました。檀家さんも避難し、土地も奪われ

家がなくなりながら人の気配がない：あまりに非日常的な雰囲気、胸が詰まりそうになりました。原発事故でいまだ住むところを追われたままの13万人もの住民。政府と電力各社は鹿児島・川内原発を突破口に再稼働を進めようとしていますが、福島に現状に「再稼働などあつてはならない」と改めて痛感しました。



宝鏡寺で早川住職の話を聴く参加者

富岡町では、駅舎は津波で流され民家には車が飛び込んだまま。震災から時間が止まってしまったかのようです。



富岡町はいまも住民が帰ることができません

脱原発 ながまちアクション 予定		集合は蛸薬師 事務局次長 平尾 伸二
9月17日(水)	17:30~18:30	
10月15日(水)	17:30~18:30	
11月19日(水)	12:30~13:30	
12月17日(水)	12:30~13:30	

11月から3月まではお昼に開催です。

に反対し廃炉を求める「脱原発・ながまちアクション」を記載しています。みなさん、ぜひご参加ください。

仙台南健康友の会

第23回 健康まつり

日時：2014年9月28日(日) 10:00~14:00

会場：蛸薬師境内、長町病院など

参加協力券は500円です。

バザー用品募集中 ※新品か使用感の少ないもの

主催：仙台南健康友の会健康まつり実行委員会 後援：仙台市太白区

「薬害」をなくすために

つばさ薬局長町店 薬局長 松浦 邦明

薬害とは何か

医薬品には効果と副作用があります。効果と副作用のバランスを考えて、有効性が危険性を大きく上回ると判断されたものが承認されて使われています。薬の使い方を誤った場合や、患者様の体質などによっては、時に副作用被害にあうこともあります。それは「薬害」とは区別されるものです。「薬害」とは、重大な

副作用が起こることを知らな

がら製薬企業がそれを無視して販売を続けた結果や、危険性を認識した厚生省が早期に販売の中止などの必要な対策を行なわなかったことよって、大量に副作用被害者が発生し社会問題となる状況のことです。いわば人的な被害です。それゆえ、「薬害」はなくすことができますし、なくさなければならぬ課題なのです。

薬害の歴史や現在の状況

1999年の8月24日、厚生労働省は、サリドマイド、スモン、薬害エイズなど、悲惨な薬害の発生を反省し、薬害根絶のために最善の努力を重ねていくことを国民に対して誓う決意を込めて、敷地内に「誓いの碑」を建てました。これをもとに8月24日が薬害根絶デーと位置づけられました。しかしその後、薬害肝炎、薬害イレッサなどの薬害が繰り返され、現在も子宮

頸がんワクチンによる重大な副作用被害が頻発しており新たな薬害へと進展する可能性が高いという状況です。

これからの課題

私たち民医連の職員は、薬剤師が中心になり、薬害のない社会の実現をめざし活動してきました。毎年、薬害根絶デーには、皆様に薬害についての理解を深めていただくため、街頭にて宣伝行動をいたしました。今年も根絶デーの翌日である25日の朝に、長町病院前で街頭行動をいたしました。

薬害をなくすためには、国や製薬企業が国民一人ひとりの命を大切にしているか、患者様の人権を尊重しているか、医薬品の危険性に注意を払い適切な対策をとっているかなどについて、私たち国民が絶えずきびしい監視の目を向けていくことが重要です。ともに力を合わせて薬害の無い社会をめざしましょう。



長町病院前での宣伝行動



読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』。見本誌(無料)を希望される方は、友の会までご連絡ください。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

好評発売中

いつでも元気 10月号 2014 380円

巻頭エッセイ / 片目失明者は障害者ではない? 久山公明

元気スペシャル

輝け! 地域の支え合い

福岡・新潟

特集1 新基地建設着工に抗議 **怒りの島・沖縄** 森住 卓

特集2 **働くもののメンタルヘルス** 天笠 崇

食と健康 読者のハガキから カルシウムたっぷり一品メニュー

発行= ㈱保健医療研究所 〒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



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⑬ 荒木 吉秋さん (名取市ゆりが丘)



今年7月、健康友の会のみながさんが気軽につどえる場として設けられた地域交流サロン「よしの亭」改装にお骨折りいただいた方が、仙台南健康友の会の会員でもある荒木吉秋さんです。荒木さんは住宅建設・修理・修繕などを手がける有会社社「荒木建業」の代表取締役です。10代のころから様々な運動

にかかわり、20代で民主商工会(中小業者の権利と利益をまもる団体)と出会い、仙台民主商工会の役員としても活躍しています。スキーでケガをし、長町病院に入院したのが友の会に入会したきっかけで、もう20年になります。いろんな運動を通じてつながったたくさんの人たちに支えられて、今の仕事が成り立っていることを実感していると言います。「『よしの亭』改修にあたっては、みなさんの使い勝手がいいようにと、手元にある資材を再利用しながら、友の会さんの負担を少なくしようとしてきました」と荒木さんは話してくれました。

友の会会費納入のお願い

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

(加入者名は旧名称です)

※「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。手数料がかかります。

※郵送の方で納入がまだの方には、振込用紙を同封しています。

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10~11月の平日の午前9時半から11時半まで)

なお、経済的事情等で納入が困難な方は、「免除制度」もごございますので、ご相談ください。

先月号に引き続き、「笑いが身体に及ぼす良い効果」についてお話します。

免疫機能を上げる

NK細胞(ナチュラルキラー細胞。腫瘍細胞やウイルス感染細胞を拒絶する働きを持つ)活性が上がると、免疫の働きがよくなるということが知られています。笑うことでNK細胞活性が上昇することが証明されています。

NK細胞を活性化

「高圧酸素療法」というのをご存知でしょうか。高気圧環境下で圧力をかけることで、酸素が血中に溶解しやすくなることを利用した治療です。血行促進効果があり、末梢血行障害などの治療に使われます。60分程度狭くて暗

い筒の中に入り治療を受けますが、静かで時計もなく、閉鎖された空間の中で恐ろしい気分になります。日本医科大学付属病院ではこの装置を使って、笑いの前後でNK細胞活性がどのように変わるかを検証する実験を行ないました。対象は健常な医学生。何もせ

で、免疫能力が下がるということなのです。免疫力が低下した状態では、治療を受けても効果が出にくいことがあります。

病気とたたかう時も、少しでも笑顔を出せるような環境や気持ちが必要なのです。

(つづく)

連載

笑い与健康

その④



阿部 理奈(長町病院リハビリテーション科医師)

ず酸素室に60分入った群と、酸素室に入りながら面白いテレビ番組を見る群に分けて実験したところ、笑った群で有意に不安感が払しょくされ、NK細胞活性が上がりました。元気な普通の人でも狭い空間でストレスがかかること



高圧酸素療法のイメージ(最近の機器は透明の筒が使われています)

社会保障改善のための みんなで声をあげよう

若林ブロック



会場は参加者でいっぱい

説明されました。制度改悪のおもなポイントとして①介護サービスの利用料の自己負担を2割に一部引き上げ、②特養への入所は要介護3以上③入所時の補足給付(食費や部屋代の補助)の対象を制限、③要支援1・2は介護保険から外して市町村の事業へ移す、④病床削減や70歳以上の窓口負担の引き上げ等々、私たちの願いとは逆行する「毒入り雑炊法」であると強調されました。

7月19日(土)の午後、若林市民センターで「安心して医療や介護が受けられるために」のテーマで、水戸部秀利先生(若林クリニック所長)を講師に医療講演会を開催しました。今回は仙台南健康友の会と若林健康友の会との共催で、雨天にも関わらず63名の方に参加していただきました。

参加者から、混合診療について、世界一長寿社会になつたこれまでの背景や考え方、病院への上手なかかりかたなどの質問や、国保料や介護保険料の負担増、年金削減など深刻な現状も述べられました。

6月に国民に問題点を明らかにしないまま成立した「医療介護総合合法案」の概要について、スライドで

「少子高齢化で日本は危ない!」、2025年問題と称して「このままだと国家の財政は破たんする」など盛んに宣伝しているが、財源は十分にあること、問題は使い道であることも話されました。

社会保障にもっとまわしてほしい!安心して住み慣れた地域で医療・介護を受けられるように、みんなで声を

班から、ブロックから、サークルから



ユーモアまじえた話に笑いは絶えず

出し合い、運動をしていきましょう!と呼びかけられました。

平間止(若林区若林)

「笑い」の効用を

学びました

名取ブロック

7月28日、名取ブロック医療懇談会が開催され、20名以上の方が参加されました。テーマは「笑いの効用」、お話は阿部理奈医師(長町病院リハビリテーション科)でした。阿部医師は、「友の会だより」にも同じテーマで連載を書いています。

阿部医師は癒しの環境研

究学会の「笑い療法士」2級

を持っていてそうです。癒しの環境の理念として「①安全

②快適でホッとする③元気

になる④効率がよい⑤笑いで自己治癒力を解き放つ」

が、患者さん・医療従事者にとつていかに大切なのかを、

参加者もうなずきながら聞いていたようでした。

外来も癒しの環境をつくることで、待ち時間のストレスを軽減できるのではと思

いました。とてもおもしろい内容だったので、皆様にもお

勧めの講演です。

笹森波

(長町病院外来看護師)

よしの亭で囲碁・将棋倶楽部

7月にオープンした地域交流サロンよしの亭で、「囲碁・将棋倶楽部」を始めます。囲碁・将棋盤を用意しますので、集まってきた方同士で対局します。どなたでも参加できます。

10月から毎月第1・第3金曜日午後2時から5時ごろまでです。(開始は10月3日)



今後のうたごえ喫茶の予定

9月14日(日)

10月19日(日)

いずれも午後2時から4時
太白区文化センター展示ホール
ごいっしょに歌いませんか~!!

友の会会員 500円

一般 800円

◆散歩に行くと、あちらこちらで美しい紫陽花に、足を止め見とれてしまいます。梅雨空にとても似合う花ですね。お嫁に来て義母に仕立ててもらった、紺地に紫陽花模様の浴衣が大好きでした。とてもうれしかったのを覚えていません。紫陽花を見るたび、なつかしく思い出されます。

◆「仙台市の路線バス再編」には本当に困ってしまいます。今までは仙台駅とか中央に出るのには不自由しませんでした。地下鉄駅に乗る場合、以前は1キロぐらいは平気で歩きましたが、老化して今はタクシーです。長町駅方面に行くバスがほしいと前から思っていました。宮城交通バスの「ながまちくん」に乗るにはまだだいぶ歩かねばなりません。自由にならない時代になりました。早くオサラバしたいと思えますが、これも今の世の恩恵でしょうか、長生きしてます。

◆いまの日本は、戦争をしなければ自分の国をまもれない国ではないと思います。私の孫が戦争にいくなんて、絶対に反対です。

早坂 美和子 (太白区袋原)

◆脳トレの気持ちで向きあってみました「友の会」の名前変更は結構な事でした。ますますの広がりをも!!

西澤 晴代 (太白区茂ヶ崎)

丸森 産は



◆新病院に行きたいと思いつながら娘の出産・入院と忙しい日々を送っています。友の会だよりをみて元気をもらっています。健康まつりの頃は自由になれて参加できるでしょう。



瓜生 美紀子 (名取市手倉田)

◆絵手紙サークルに入っています。6月から病院受付補助のボランティアに参加しています。これからもよろしくお願ひいたします。

佐藤 洋子 (太白区郡山)



森 美恵子 (太白区郡山)

金成 裕子 (青葉区折立)

◆患者として長い間お世話になってます。友の会は会費だけの会員でしたが、80才を目前に自己流の暮らし方では、人生のお終いの日々がかわいそうになりました。老いた会員ですが、私にもやれるサークルに入れてほしくおたよりしました。



伊藤 嶺子 (太白区大野田)

◆友の会だよりを見ています。読んだりして元気になります。絵手紙が多すぎて読むのが大変です。読んだりして元気になります。絵手紙が多すぎて読むのが大変です。

◆長年友の会に入っていないが、患者としては今回初めて歯科のお世話になりました。先生・衛生師の懇切丁寧な説明と治療、御指導には恐れ入りました。「友の会だより」はとてもカラフルで写真も多く読みやすいです。絵手紙が多すぎて読むのが大変です。

藤崎 洲美 (名取市飯野坂)

◆友の会だよりを見ています。いつも「地域と密着に関わっているんだなあ」と感じます。となりの家の顔も名前もわからないという今の時代だからこそ、このような情報誌は必要なのだと思います。

菊田 いずみ (太白区太白)

◆5月に新たな病院になってから自分なりにいろんなことを思い、新しい病院に初めて行きました。思ったより広い感じの良い病院に生まれ変わったって、体調が良くなったよいうな気がしました。今後もよろしくお願ひいたします。

◆友の会のみなさんガンバツテますね。おたよりを見て私も何か参加したいと思うのですが、現実にはなかなか時間をつくれません。そのうち、友の会に役立つ物を持っていきます。

◆友の会だよりの「聴診器」の欄は、短い文で原発推進派の人達の本質をずばりと云ってくれました。読んですっきりしました。そうです「金目発言」許せません。

◆友の会だよりの「聴診器」の欄は、短い文で原発推進派の人達の本質をずばりと云ってくれました。読んですっきりしました。そうです「金目発言」許せません。

編集後記

鹿兒島・川内原発の再稼働に関して、パブリックコメントを送りました。募集要項では「科学的・技術的な意見」を求めるところ。しかし、福島第一原発の事故とその後の推移は、人間が原発を制御する科学も技術も持ちあわせていないことを如実に示しています。なのに、意見募集では「科学的・技術的な意見」としてハードルを設けるのは、おかしいですよ。(H)

友の会パズル

A～Eまでの文字を並べてできる言葉は
「ヨコのカギ」

「タテのカギ」

- ①○○○○ゲームは番号が書かれたカードの縦・横・斜めのいずれか1列揃わせませす。
 ②初対面の方に○○紹介。
 ③私たちが住んでいる惑星。
 ④頭の中で実現している場面を想像すること。
 ⑤名古屋名物・青柳○○○○。
 ⑥庭の○○むしりに精を出します。
 ⑦真空管ラジオから替わった○○○○○○ラジオ。
 ⑧北欧や極地で見られる、1日中太陽が沈まない天文現象。
 ⑨前回のNHK朝ドラ。
 ⑩厚生労働省を縮めて○○○○省とも言いませす。
 ⑪マタタビ科マタタビ属の雌雄異株の植物の果実。
 ⑫ロールス○○○○はイギリスの高級車。
 ⑬福島県喜多方市は、ラーメンの街であるとともに○○の街でもあります。

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

解答欄	A	B	C	D	E
-----	---	---	---	---	---

▼前回の答え

「ボランティア」

応募総数36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)

- ◎石川 かつ子 (太白区二ツ沢)
- ◎大友 実 (太白区山田自由ヶ丘)
- ◎小笠原 まさ子 (太白区秋保町)
- ◎佐藤 洋子 (太白区郡山)
- ◎高橋 啓子 (太白区青山)
- ◎千葉 久子 (太白区ひより台)
- ◎西澤 晴代 (太白区茂ヶ崎)
- ◎早川 カオル (太白区西多賀)
- ◎早坂 美和子 (太白区袋原)
- ◎宮内 みよ子 (太白区長町)

☆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ていただき、表記友の会まで。メールでも受け付けませす。通信は紙面に掲載させていただきます。くことあります。
 正解者の中から、**10名様に**図書カード進呈。**〆切は10月20日(当日消印有効)**
 ※抽選は、ご家族で応募された場合でも、世帯で1通とさせていただきます。

腹の底から歌ってみませんか？

民謡サークルメンバー募集

「民謡は心のふるさと」とよく言われますが、私たちの心の奥底には民謡への郷愁といたたものが常に潜んでいませす。また、民謡は私たちの祖先が長い間、きびしい自然とたたかいながら、山には山の、海には海の生活の糧として、その生活感情や歴史を歌によって親から子へと歌い継がれていませす。そして、郷土と結びつき限らない愛着信を、私たちの胸に漂わせているのでありませす。

さて、友の会民謡サークルは1989年(平成元年)6月14日に発足し、丸25年になります。皆様方もサークルに入会し、腹の底から歌ってみませんか？

民謡サークルは毎月第2・第4水曜日の午後2時から4時まで、会場は7月にオープンした「よしの亭」、会費は月2回で1000円です。ご希望の方は友の会事務局、または加藤(247-9266)までご連絡ください。お待ちしております。

民謡サークル 当面の予定		会場はよしの亭
9月24日(水)	14:00~16:00	
10月8日(水)	14:00~16:00	
10月22日(水)	14:00~16:00	
11月12日(水)	14:00~16:00	



みんなで腹の底から唄いませす