

今井町診療所

2025年2月 No.182

友の会だより

(友の会事務所)

千葉市中央区白旗
3-19-3

Tel.043-265-8687

今井町診療所
TEL.043-261-4537
HPはこちら→<https://www.imaicho-clinic.or.jp>

考えよう私たちの地球

私たちを取り巻く自然環境はここ数十年で劇的に変化しています。

鼻にプラスチックのストローが刺さったウミガメ。漁師網が体に絡まり身動きの出来なくなったイルカや鯨。プラスチックゴミをついばむ海鳥など、痛ましい映像をよく目にするようになりました。

プラスチックは、洋服から自動車、建設資材に至るまで私たちの生活にあらゆる場面で利用されています。その様々なプラスチックゴミが不適切に廃棄され海に流れつき、海洋プラスチックゴミとなり大量に海を漂っています。

プラスチックは紫外線にさらされ、波で研磨され小さな粒となり、目に見えないほどの大きさになっても分解されることはなく、何百年も存在し続けます。世界の海にはおよそ1億5000万トンの海洋プラスチックゴミがあると言われ、さらに毎年、800万トンものゴミ（ジェット機5万機ほど）が海に流れ込んでいます。5ミリ以下になったマイクロプラスチックは食物連鎖を通じて、多くの生物に取り込まれ、それらを口にした私たち人類を含む生物の体内に蓄積されます。このマイクロプラスチックが将来どのような影響を及ぼすのか、詳しいことはまだ明らかになっていません。

このままのペースでいけば2050年頃には世界の海のゴミは、魚よりも多くなるとの試算も出ています。

小さな島国であるにも関わらず、日本はプラスチックの生産量世界第3位であり、一人当たりの容器包装プラスチックごみの発生源は世界第2位です。廃棄されるプラスチックの有効利用率は84%と特に進んでいるとされていますが、その57.5%が処理の過程で化石燃料を燃やしてCO₂を排出し、更なる温暖化を助長することが指摘されています。

医療機関は感染予防・衛生管理が何よりも重要なので、やむを得ず大量のプラスチックゴミを消費しています。注射器などもガラス製の物を使用し煮沸消毒など行い再利用してきた歴史もありますが、現在は安全性の観点から多くのものが使い捨てです。

医療機関として患者さんの安全を守りながら、自然環境を守るために何ができるのか。

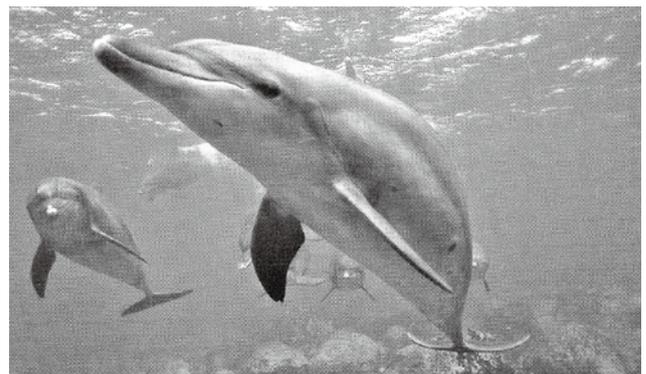
この美しい地球を未来永劫守り、次世代へ繋ぐ為、私たちができることを考え、早急に実践することが必要ではないでしょうか。

診療所事務 高松もと子

(参考文献 「海の中から地球を考える」 プロダイバーが伝える気候危機 武本匡弘)



ペリリュー島の砂浜に流れ着いたプラスチックゴミ



自由に泳ぐイルカ

健康カフェ生実

今回もハプニング・皆さんお疲れさま!!

健康カフェも20回

健康カフェ生実は2018年4月22日にスタートし、コロナ禍の3年間は止むを得ず中止。今回で20回目を迎えました。テーマを決めるのに苦労しつつも続けることに意味があり、参加者の中には家族に送られて楽しく



参加者も大変!!

来ている方、皆さんとの交流が楽しかったこと、あんしんケアセンターの皆さん協力など地域の人々の力添えがあったからだと思います。

テーマは「骨粗鬆症の予防」と「介護予防体操」。今回は、あんしんケアセンターの仲野さんに突然講師を依頼、快く引き受けてくださり、20回を迎えた健康カフェ生実は無事終了。

今回もハプニングが、老人会と会場使用がバッティングしたため、私たちは2階の和室が会場となりました。急遽、椅子などを運び開催となりました。

講座の中で、骨粗鬆症予防には日光浴が効果的とのこと、夏は30分、冬は1時間とのことでした。参加者は26人でした。

次回は未定です。しかし、楽しみにお待ちください。

散歩の会

稲毛の花の美術館と
稲毛の浜を散歩へ

1月24日、リニューアル工事が数年たっても終わらない花の美術館へ散歩。

アトリウム棟・温室棟は閉館中でしたが、それ以外の施設は無料開放されていました。庭には、梅には蕾が少し、バラが数本咲いていました。雨不足のためか、バラも水を欲しているようでした。



寂しく咲くバラ・花の美術館

美術館を出たあと稲毛の浜へ。ウエディングドレスで着飾った人の写真撮影があったり、ウッドデッキが海岸に伸び、太陽が沈む夕日の時は綺麗な景色が見られるのではと想像したりして、他に目を向けるとカモメの仲間、オシドリなど多くの野鳥が、海辺を漂い春を待っているようでした。



野鳥・稲毛の浜

ふれあい薬局だより

医薬品の不足と自分自身で出来ること

昨年10月から医薬品の選定療養が始まり、後発医薬品（ジェネリック医薬品）が存在する先発医薬品を患者さんが希望する場合は、後発医薬品と先発医薬品の差額の1/4を自己負担（保険外）しなければならなくなりました。

その結果、後発医薬品への変更が多くなり、全国的に需要が増えたため、医薬品によっては供給不良で先発医薬品に戻るといった事態が生じています。保険財政が逼迫しているため負担が少ない後発医薬品を推奨することとは大切ですが、在庫の関係で患者さんにお渡しする医薬品が変わることを心苦しく思います。後発医薬品の在庫がなく、先発医薬品でお渡しする場合は選定療養の対象ではないので追加の自己負担はありません。

年末年始はインフルエンザが大流行しました。1月中旬からグッと減りましたがコロナ感染

者、咳、咽頭痛を訴える患者さんは継続的にいます。2020年に新型コロナウイルスが発生して以来、医薬品の供給不良が更に深刻になりました。抗生剤、鎮咳剤、去痰剤を始め、花粉症・喘息に使用される薬剤等、いつ入荷されるかわからない状況です。皆様にご迷惑をおかけしますが、ご自身でものど飴、はちみつ生姜湯、うがい（水だけでも十分）、市販の「のどの痛みに」という医薬品（当薬局にも置いてます）等を使って、少しでも症状が和らぐ工夫をお願いします。無理をすると症状が長引きます。症状があれば睡眠を確保してしっかり休養してください。（S）



高杉代志宏へ油彩画展

2024年12月、画廊ジュライで友の会会員、友の会囲碁サークルの先生でもある高杉さんが油彩画展を開きました。個展の案内から高杉さんの思いを抜粋します（K）

記憶の残滓

油絵画を始めて70年になりました。いろいろな物を描いたり、いろんな描き方を試みたりしているうちに、70年がアッ!という間でした。気がつくとも人生も終末です。

まさに浦島太郎です。まだもう少しあそべるかな...とは思っていますが...今回(27回目)の個展に際してそのコンセプトを(記憶の残滓)としてみました。記憶の残りがすから想いをたどる...と言ったところでしょうか...



ばあちゃんの子守りうた

診療案内

※小児科の診療は医師体制によりますので、事前にお問い合わせください。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:00 ★専門外来は予約制	●	● ★循環器 ★内分泌	●	●	● ★胃カメラ	●	●
13:30~16:00	休診 訪問診療	休診	休診 訪問診療	● 訪問診療	休診 訪問診療	休診	休診
18:00~20:00	●	●	●	●	●	休診	休診

映画鑑賞会

● 「四月の雪」 3月17日(月)

交通事故に遭った男女。その男女を複雑な思いで看病をする夫と妻。そして、いつしか同じ苦しみや悲しみを持つ者同士惹かれ合っていくのだった。…切ないラブ・ストーリー



監督：ホ・ジノ

出演：ペ・ヨンジュン、ソン・イエジン

● 「鉄道員」 4月21日(月)

幼くして死んだひとり娘や先立った妻の回想にふけていた駅長。そんな彼に廃線が早まったとの連絡が。やがて駅長の元に見知らぬ少女が現れる。



監督：降旗康男

出演：高倉健、大竹しのぶ

第3月曜日：午前10時～友の会事務所

投稿 友の会だより(181号)を読んで

友の会だよりいつもありがとうございます。「へえ? そうなの?」とか、「ああ、そうそう」とか豆知識が沢山載っているの、一字も逃さず楽しみに見えています。ありがとう。松隈先生の「健康でより良い地域社会の実現にむけて」を読んで感動しました。素晴らしいお考えの方で私たち一人一人に接して下さっているのが、ものすごく深く胸にさりました。「やあ、お優しい方なんだ」。

先生はこのたよりの中で「今井町診療所の外来で驚いたのが80歳以上の高齢の方が多い」と書いていらっしゃるが「今井町診療所の患者さんは松隈先生に診ていただいて、みんな125才まで、元気にいきられそう」「でしょ」と思いました。

(遠く離れた夷隅より)

・ 文芸 ・

七草や畳の目づつ陽はのびて……………藤浪ふみ子
 賀状なき書道家兄は施設入り……………藤浪ふみ子
 空真青 飛機の銀色点となり
 水仙膨らみ春の色よ……………山口裕子
 目を合わす遺影の弟微笑みて
 あなたはこんなに父に似てたの……………山口裕子
 (お詫び) 181号のこの欄の表題を「川柳」と表示しましたが「文芸」の誤りです。

友の会行事予定

場所の明記がない場合は、「友の会事務所」です。どのサークルも初心者の方大歓迎です。

☆「食事会」(会費:500円)

第2火曜日 12時~13時

白旗会館(今井町診療所横)

☆「清拭布作り・布切り」

第2木曜日 午後1時半~

☆「囲碁」サークル(会費:無料)

毎週月・水曜日 午後1時~

☆「花を生ける会」サークル(お休み中)

第1木曜日 午後2時~

☆「健康麻雀」サークル(会費:無料)

毎週水曜日 午後1時~

☆「元氣読書会」サークル(会費:無料)

第3水曜日 午後1時~

☆「散歩の会」サークル(会費:無料)

奇数月第4木曜日 午前9時半

(友の会事務所集合)

☆「映画鑑賞会」(会費:無料)

毎月第3月曜日 午前10時~

診察所編集後記

プラスチックゴミを減らそうという流れの中、某国の新しいリーダーは紙ストローを禁止するという。パリ協定離脱、石油増産など、今自分たちに利益があればいいという姿勢が鮮明で未来には目を向けず、世界を巻き込んで亡国への道を進むのか?そして日本のリーダーは相変わらずその言いなり。政治の姿がどうであろうと、私たちは環境のために為すべきことを続けたい。

事務長 えのもと