

診療所からのお知らせ

特定健診、がん検診が始まります!!

稲毛診療所
健康友の会
ニュース

稲毛診療所
健康友の会
千葉市美浜区
稲毛海岸 4-11-3
連絡先
043-241-6961

美浜区での特定健診の受診率は全国平均とほぼ同じ38.5%で、千葉市の平均を上回っています。定期的な全身チェックをして健康に過ごすためにも、年に一度の健康診断を行うことをお勧めします。今年も5月になると千葉市から受診券が送られてきます。特定健診とがん検診は別々の封筒で送られてくるためご注意ください。来年2月までが期限ですがコロナなどの感染症がいつ拡大するか予測できない状況なので、冬に慌てて受けることのない様に早めに受けるようにしましょう。

稲毛診療所に定期通院している方は、病状により腹部エコー検査や心電図などもご案内しています。血管の詰まりを見る頸動脈エコーや骨の強さを測る骨密度検査も行っています。事前に予約が必要な検査もありますので、まずはお電話でご相談ください。社会保険加入の家族の方の集合B健診も実施しています。

また、千葉市では風しん感染拡大を防ぐために妊娠を希望する女性、妊娠を希望する女性の配偶者等に風しん抗体検査を無料で実施しています。妊娠初期に風しんにかかると、生まれながらにして眼や耳、心臓に障害のある子どもが生まれることがあります。この障害は、先天性風しん症候群(CRS)とよばれています。抗体が低く予防接種が必要な場合、麻しん風しん混合ワクチンで接種することができ、稲毛診療所にて、千葉市助成事業による風しん抗体検査をご希望の場合は医師の診察がありますので、お電話にてご予約の上で来院してください。

【特定健康診査】 40歳以上の国民健康保険に加入の方
【健康診査】 75歳以上の後期高齢者医療制度に加入の方

<基本項目>

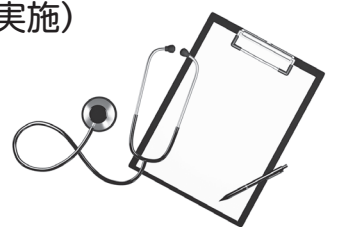
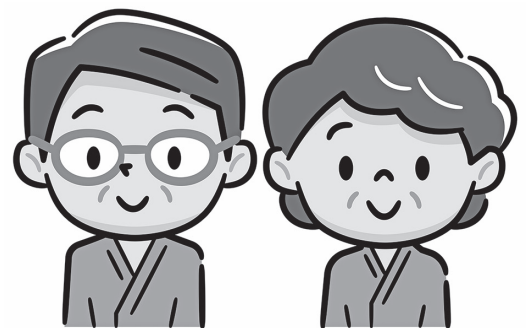
- ・血液検査
- ・尿検査
- ・血圧測定
- ・身体計測（身長、体重、BMI）
- ・診察

<詳細項目>（健診結果などから医師が必要と認めた方に実施）

- ・貧血検査
- ・心電図検査
- ・眼底検査（他医療機関に紹介）

がん検診

- ・肺がん検診 40歳以上
- ・大腸がん検診 40歳以上
- ・胃がん検診 40歳以上（当診では胃バリウム検査のみ 74歳までの方に実施）
- ・肝炎検査 40歳以上 対象者のみ
- ・前立腺がん検診 50歳以上 対象者の男性
- ・骨粗しょう症検診 40歳以上 対象者の女性
- ・胃がんリスク検診（ピロリ菌検査） 20～39歳 過去に受けたことのない方



※受診券を紛失された方は、千葉市で再発行の申し込みができます。

【電話】043-238-9926（健康支援課 健康診査指導班）

3.1 ビキニデーに参加して

1954年3月1日にアメリカが太平洋ビキニ環礁で水爆実験をして日本漁船第五福竜丸が被爆したことで毎年開催されている3.1ビキニデーに参加しました。直近のロシアがウクライナへの侵攻を行なったことは国連憲章に違反するものだと強く訴えていました。核兵器をなくすためにそれぞれがいろんな行動をおこし平和運動が世界全体で行われているのに、日本政府が核兵器禁止条約に批准しないのが遺憾に思います。被爆国でありながら普通は真っ先に行なうべきことだと考えます。環境活動家の方が「世代をこえて運動を」と「核廃絶、平和運動、気候危機は人類共通の課題だ」と仰っていました。次世代に負の遺産を残したくないです。オンラインではありましたが貴重な話を聞くことができて良かったです。私もできることから頑張っていこうと思います。



友の会バザー



2022年3月7日

密にならぬように、品物を限定して開催しました。

たくさんの献品のご提供や購入にご協力ありがとうございました。

日帰りバス旅行

中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況に鑑み、2022年度の日帰りバス旅行は中止とさせていただきます。楽しみにしていた会員の皆さんには大変申し訳ありません。

友の会総会を役員会にて行いました

3月1日、役員会議をもって定期総会といたしました。2月12日に予定していた定期総会はコロナ感染拡大の影響にて延期させていただきました。今年の活動方針概要は以下のとおりです。

- ①社会保障を良くする活動、平和と憲法を守り、核廃絶をすすめる活動に取り組みます。
- ②コロナウィルスの状況を見ながら、保健活動・会員の親睦・友の会バザーに取り組みます。
- ③サークル活動の充実に取り組みます。
- ④友の会だよりの内容を充実します。

今年も助け合いながら、ゆっくりですが確かな歩みを進めてまいります。ご協力のほど、よろしくお願いします。



薬局からのお知らせ

グレープフルーツと薬

いなげ共同薬局 草村美和

グレープフルーツに含まれる『フラノクマリン類』という成分は、体内の代謝酵素のはたらきを阻害するため、一部のお薬ではグレープフルーツを摂取すると、薬の分解が遅くなります。その結果、お薬が長く(多く)体に留まり、効き目が強くなり過ぎたり、副作用のリスクを高くすることが知られています。

血圧の薬(カルシウム拮抗薬)の他にも、免疫抑制剤、抗血栓薬、コレステロールの薬、てんかんの薬などの中にも影響を受ける薬があります。

薬ごとに『影響の受けやすさ』『治療上、お薬の濃度を一定に保つ必要性』『副作用の発現の可能性』が違い、どの程度の注意が必要かも変わります。

詳しくは、お薬受け取り時にご確認下さい。

《よくある質問より》

Q. 同時に取らなければ大丈夫?

A. グレープフルーツを取った後2~3日は代謝酵素が阻害された状態が続きます。グレープフルーツ自体を避ける必要があります。

Q. 『グレープフルーツジュースを避けて下さい』と書いてあることが多いけど、果実は大丈夫?

A. 皮に一番多く含まれているため、果実はジュースよりは影響が少ないですが影響が無いわけではないので、果実も避ける必要があります。



おうち時間の過ごし方

濃厚接触者になった時

帰宅後のどに痛みを感じた夫は、その夜から自室にこもり翌日から仕事をリモートワークにしました。4日目37.8度の発熱とともに抗原検査陽性。私たち家族は判定日から濃厚接触者となりました。石橋をたたいて渡る夫とその家族は、咽頭痛を感じたあの夜から食事自室にこもり夫とは隔離状態を開始。食事はドア前に置き、食べ終わると下膳のお知らせがラインで届いた。トイレは2階が夫、家族は1階。入浴も最後に夫が入る、洗面所には誰もいないことを確認して使用しました。マスクを二重にしながら自室にこもる夫の顔を近くで見たのは解除日から3日後でした。2週間ぶりのご対面。家族内感染をしなかった秘訣として感じたことは、「一緒に同じ空気を吸わなかったこと」と話したらみんなから笑われました。(S.Y)

新職員あいさつ



4月より共同薬局から、いなげ共同薬局に異動になった時田幸菜です。入社して3年目に入ります。慣れた職場を離れるのは不安もありますが、今まで学んできたことを活かせるように頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

稲毛診療所 春バザー 友の会主催

日時：**5月9日(月)**

時間：午前9時～お昼頃

場所：診療所前

出品：献品、野菜、花など



献品（未使用の品物）がございましたら
診療所までお寄せください。

【献品の際は下記、ご注意ください】

- 食料品……砂糖・お茶・コーヒー・サラダ油・海苔等
尚、賞味期限がバザー当日以降（1か月以上）あるものをお願いします
- 雑貨……鍋・食器・洗剤・バッグ・スリッパ・文房具・おもちゃ・時計等
- 寝具類……タオル・シーツ・毛布・布団カバー等
（新品をお願いいたします）



古代のロマンを咲かせたオオガハス



1日目



2日目



3日目



4日目

1日に開いて閉じてを繰り返し、4日間のうちに花の姿が変化します。

千葉市の市花に制定されている「オオガハス」。市のキャラクター「ちはなちゃん」もオオガハスの妖精をイメージしています。その名前の由来は、この花の開花に情熱を注いだ大賀一郎博士から名づけられました。



千葉市キャラクターちはなちゃん

昭和26年に検見川の東京大学検見川厚生農場（現・東京大学検見川総合運動場）で大賀博士と地元小中学生や一般市民らによって古代ハスの実3粒が発掘されました。この実は同じ地層から出土した丸木舟の調査によっ

て約2000年前の弥生時代のものと鑑定されました。そして、このうちの1個の実が地元住民の協力を得て、翌年の昭和27年7月18日に見事に花を咲かせました。まさに2000年の眠りから目を覚まし、たった1粒から現代に蘇った世界最古の花なのです。

オオガハスは咲き始めの花色はやかなピンクですが、散るまでに色が薄くなり白っぽく変化していく姿はとても魅力的です。朝に開花し昼過ぎには閉じてしまいます。花が「開いて」「閉じて」を3日間繰り返し、4日目に開花したあと散っていきます。見ごろは6月～7月です。今年は開花してから70周年を迎えます。千葉公園の蓮華亭前のハス池が有名ですが、幕張海浜公園見浜園でも見ることができます。きれいな花を咲かせるだけでなく、そのルーツにロマンのあるオオガハスを見に行ってみてはいかがでしょうか。

サークル便り

新型コロナウイルス感染症にて活動をお休みしている
サークルもありますので、ご注意下さい。

絵筆紙サークル

活動中

毎月、第2・4の土曜日、午後2時より稲
浜公民館で活動しています。



折り紙サークル

お休み中

隔月、第三金曜午後に稲毛診療所待合にて活動。
折り紙サークルは現在、定例の活動は休止し
ていますが、診療所が訪問診療している在宅
の患者さんに誕生日プレゼントとしてお渡し
する作品を作成しています。

ボランティア部

お休み中

清拭布作成作業は第2金曜日午後2時か
ら3時ごろまで診療所内で行っています。
おしゃべりしながらの作業で楽しくでき
ます。ぜひ、ご参加下さい。(現在は、2ヶ
月に1回作業)

大正琴サークル

活動中

毎月第2、第4月曜日午後1時から4時まで、
稲浜公民館で大正琴の稽古をしたり、うたを
歌ったりして楽しんでいます。

おしゃべり会

活動中

隔月、第三金曜午後に稲毛診療所待合にて活動。
おしゃべり会はどなたでも参加できます。お茶
など飲みながら気軽におしゃべりをしましょう。

診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前(予約制) (受付) 8:30 ~ 11:30	細山 (第3は休) 井上	井上	細山	細山	細山 (第1・3・4) 尾崎(第2) 井上 (第2・5)	細山 (第1・2・4) 井上 (第3・5)
午後				乳児健診 (予約/月2回)		
夜間 (受付) 17:30 ~ 20:00		前村 (第1・2・4) 井上(第3・5)				



稲毛診療所ホームページにて
休診情報・医師変更をご覧いただけます。

あなたと民医連をつなぐ月刊紙

いつでも元気

MIN IREN

2022 5月号 380円

好評発売中

戦争をなくすために

けんこう教室 認知症はよくなくなりますヨ(下)

「敵基地攻撃能力」とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まちのすか 鹿児島県龍郷町

食と健康 食事で免疫機能回復

発行(株)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 FAX 03(5842)5657

購読のお願い

会費納入のお願い

健康友の会は皆様の会費
で運営・活動をしております。
会費の納入をよろしくお
願いします。