

ふ し み 水 伏 々 々 健

2022 年 第 116 号

伏見健康友の会／伏見区竹田田中宮町98番地 京都市城南診療所内 TEL 623-1110

上賀茂神社



作 杉本 章夫

退職後に、独学で油絵を始めました。画題にしたいものを写真に撮り、自宅で推敲を重ねて仕上げていきます。

今号の紙面

2頁 新春ごあいさつ

3頁 診療所の紹介シリーズ①

4頁 こどもまつり・会員さんの声

5頁 てくてく倶楽部

6頁 サークルの案内

7頁 市政とくらし

8頁 てくてく伏見シリーズ①

今年の健康カレンダーをお届けします。
日々の健康づくりにお役立て下さい。

2023 年 新年の抱負



会長
平本 克行

友の会会員のみなさん、お元気ですごしてようか？

コロナの感染の波が大きくなったり、小さくなったり、先が読めない中で、友の会としても、なかなかみんなが集まれる企画が開催できなくなっていました。しばらくみなさんのお顔を見られていないことは、本当に残念です。

昨年、全日本民医連共同組織活動交流集会がオンラインで開催されました。記念講演をされた近藤尚己先生は、友の会は長生きの秘訣だと言っておられました。キーワードは「つながり」だそうです。社会的なつながりは、人を元気にしてくれます。友の会テアの居場所づくりをはじめ、孤立をうまない組織づくりをしていきたいと思っています。そして2023年こそは、集まって大いにおしゃべりしたいものです。

政府は社会保障費を減らしても、軍事費を大拡大しようとしています。こんなことは許されません。

2023年春はいっせいで地方選挙があります。高齢化が進む伏見区で、みんなが安心して住み続けられるまちづくりを真剣に考えてくれる、そんな議員を増やしていきたいでしょう。

引き続き、会員の皆さんが声をかけあって入会をうったえ、友の会を大きくしていきたいでしょう。



京都城南診療所所長
津島 久孝

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）によるパンデミックが4年目を迎え、コロナワクチン接種が広がり、治療薬も揃った感があり、収束がみえてきました。しかし、この感染症は普通の風邪でもインフルエンザでもありません。高齢者やコントロールが不良の糖尿病や高血圧症などを持っている方は、引き続き注意をはらった生活が必要です。国の対COVID-19の施策が混乱している状況では、市民が正確な情報を持ち、自らの命と生活を守る姿勢で取り組むしかありません。そこでもやはり健康友の会のつながりが重要だと思います。怖がりすぎず外出を控えフレイルが悪化したり、人とのコミュニケーションが減って精神的に落ち込む方が増えています。友の会員同士、電話などで話をし力づけることで健康を維持しましょう。人は人で癒されますから。国の混乱はコロナだけではありません。ぞくぞくと旧統一教会との関係が明らかになる自民党など政府関係者への腰砕け姿勢や物価上昇への無為政策、の一方、マイナンバーカードのために保険証を廃止やアメリカのいいなりになって軍事費を二倍にすることを強行しています。軍事費アップでは維新や国民民主党も応援部隊です。以前から外交三流といわれてきた日本、外交なしの軍事費増額は太平洋戦争前夜を想像させるほどです。軍事費を削って、年金や医療・

介護に使う、内部留保のほんの一部を使って給与をあげる、そんな声をあげていきたいものです。4月には一斉地方選挙があります。日常の暮らしを悪化させる、北陸新幹線延伸反対を始め、車が使えない方の交通権を保証させるなど、声をだし仲間をつくって地方自治を活かしましょう。

さて、京都城南診療所は昨年一年、職員一丸となって外来に健診に取り組んできました。所内健診では月曜日から金曜日まで最大100人可能な体制とっています。外来も土曜日以外毎日2診体制です。度重なるコロナワクチンだけでなく、インフルエンザワクチンも積極的に接種体制をとりました。職員体制がおいっいていせんが、職員の質を高めるための職員教育を推し進めています。また、今年は5年間の長期計画最終年にあたります。この4年間の総括にくわえ、ポストコロナ時代の民医連加盟診療所としての健診と外来診療の前進をめざす次の長期計画づくりを視野に入れた活動となります。

会員が100名を超えた伏見健康友の会の前進とご協力は私どもの支えです。意思疎通をしつかりとはかり、この広い伏見区で皆さんが元気で生活を人生を豊かに送ることができる行動を一緒に行いたいと思います。卯年にあわせて、ぴょんぴょんと準備をして、ホップ、ステップ、ジャンプといきたいものです。

最後になりましたが、今年も伏見健康友の会の一層の活躍を期待するとともに、会員の皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

最新の 16 列マルチスライス X 線 CT を導入しています。

最も多くの情報を短時間で確認出来る重要な検査機器です。

富士フイルムヘルスケア(旧日立製作所)16 列マルチスライス X 線 CT(以下、CT に略)で最小撮影幅は 0.675mm となっており、1mm 以下のとても小さな病変でも検出可能です。「精密に・速く・きれいに」の超高速撮影が可能となり、検査時間が短く、胸の検査も高精細で、約 10 秒強の息止めで検査できます。

最新技術で X 線被ばくを抑え、病変の早期発見さらに早期治療により患者様に貢献致します。



検査時間は約 5 分です。静かで、体内にボルトやペースメーカーが入っていても検査可能です。CT は今では最も多くの情報を短時間で確認出来る重要な検査機器です。脳の疾患(脳梗塞、出血、腫瘍など)、胸部疾患(肺気腫、自然気胸、肺癌、乳癌など)の確認、腹部疾患(胃・大腸・肝臓・膵臓・胆管・胆のう・腎臓・尿管・膀胱・子宮・卵巣などの癌、結石、炎症など)の確認、骨系疾患(骨の変形、骨折、骨腫瘍など)の確認など多岐に渡っております。当院では健診受診後の精密検査として多く利用され威力を発揮しています。

2019 年に国立がん研究センターが発表した全国の「がん」の部位別死亡数(男女計)の第 1 位:肺、以下第 5 位まで大腸・胃・膵臓・肝臓の順となっています。

お腹のがんの発見には、内視鏡検査や超音波検査も有用ですが、お腹のがんや病気が CT で偶発的に見つかることも決して少なくないです。また、肺にできた小さな病変(癌や間質性肺炎など)も見つけることができる CT 検査は、定期健診の際に加えて受けて頂くこともよいと考えます。

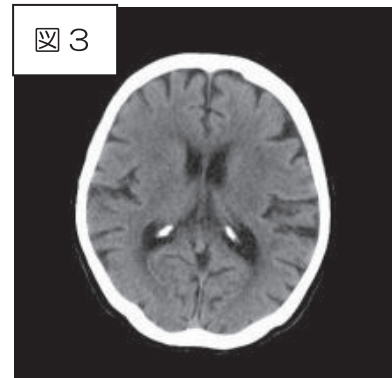
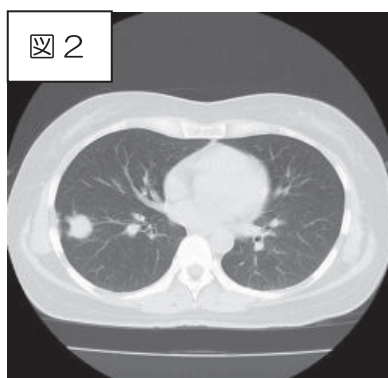
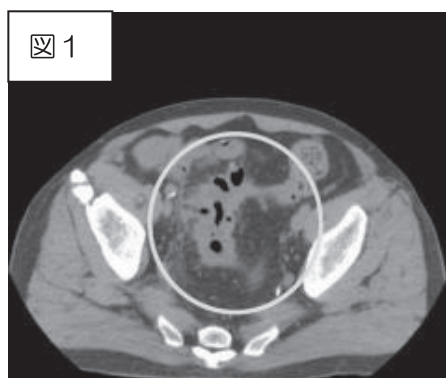


図1は腹部 CT で大腸がん疑い、図2は胸部 CT で肺がん疑い、図 3 は頭部 CT です。頭部 CT は急性期病変の検出から慢性疾患、また、認知症の疑いでも利用できます。すべて当院の検査画像です。

2020 年 4 月稼働から 2022 年 11 月までで 767 件検査を実施、63 件の悪性疾患疑い(ガン等)を見つけています。

あふれんばかりの親子と笑顔いっぱいの藤森こどもまつりに友の会も参加しました。

40 回目の開催です。やっぱり子供はお日様の下で遊ぶのが一番！

11月3日、三年ぶりに藤森こども祭りが開催されました。晴天の下、親子連れが多く会場はあふれかえりました。私達の城南診療所・伏見健康友の会は、缶ぽっくりを作り子供たちと歩く練習をしてから、プレゼントしました。しっかりと歩く子、四苦八苦する子、途中で品切れになり泣き出す子。三年前は 30 人分で足りたのに今年は 70 人分でも足りず、嬉しい悲鳴です。骨密度測定も人気で、測定結果を説明する看護師長の松家さん。また、ケガをしたりする子供たちに対処して、診療所のスタッフが頑張りました。まつりでは、友の会への入会が3名もありました。会場の、トンカチコーナーでは、ノコギリやトンカチなどを使い慣れない事に一生懸命に、親子で奮闘していたり。出来た椅子に自慢そうに座って見せる子供達。中央広場では、ちんどん屋さん風、太鼓サークルの力強い演奏、教育大学のコーラスグループの歌声も本当に素敵でした。今年のこども祭りに参加して、やっぱり子供たちはお日様の下でのびのびと遊ぶことが一番うれしそうで、大切なこと。すくすく大きく育ててほしいものです。



友の会会員の皆さんの声

筋力を落とさないように気を付けています。

コロナ禍で外出を控え、家で過ごす毎日です。近くに木津川があるので毎日、堤を散歩しています。一日、五〇〇〇歩程歩きます。ストレッチも毎日二〇分程しています。

(久御山町の杉本さん八一歳)

コロナ後の再開されることを願ってやみません。
以前、友の会旅行に参加しまして、その思いがいつも思い出します。あの楽しかった思い出を……。今後とも、よろしくお願い申し上げます。

(伏見の仏の八ちゃん)

是非一考ください。
人間ドックでお世話になっています。来院するたびに立派な施設であるにもかかわらず、診療内科が少ないと思います。いろいろ事情があるかとは思いますが、是非一考していただけないでしょうか。

(伏見の松田さん)

コロナに負けないで頑張りましょう。皆様の健康をお祈り致します。伏見健康友の会、頑張りましょう。
(伏・向島のIさん)

小雨が煙る大津へ！友の会のてくてくサークル！ 現地の会員さんの中川夫妻のおもてなしに感激！

てくてく担当・Y

今年2回目のてくてくは、総勢 23 名でそのうち 2 名は初参加でした。快晴の続く中でこの日だけが雨。しかし、小雨に煙る比良山系や百閒堤、日本一大きい狢犬(馬か牛の様な)を見られ、すごく楽しむことが出来ました。そして何より嬉しかった事は、案内を務めてもらった中川さん、お昼にはご夫妻で、寒い中でしたが、お揚げなどが入った温かいにゅう麺をご馳走して頂きました。おまけに柿も摘んできて皆にプレゼント。感謝でいっぱいです。さて、山道を少し上がっていくと、そこに大きな石垣がありました。百閒堤は大津市大物(だいもつ)という村先にある巨石で築かれた堤が残っています。江戸時代末期に比良山から流れる四ツ子川が氾濫し、この地域に甚大な被害をもたらしたため、6年の際月をかけて石垣を積み、幅200メートルたかさ9メートル、幅 18メートルの堤が造られた。石垣の上からの眺めは、下には琵琶湖、振り向けば比良山系。この日は雨の中でしたのでマイクロバスで行きました。もう一つは、近江舞子にある八幡神社の前にドンと座っている日本一大きいと言われる狢犬(まるで馬か牛の様)！目は白くぎょろりしていて迫力がありました。参加者は足場の悪い百閒堤もなんのその、先の方まで歩いた元気さに関心し



ました。初参加の方も、春には再度来てみたいと感想をのべておられました。



送迎・おしゃべりボランティアに参加してみませんか。

毎週月曜・水曜・金曜に友の会事務所にて、会員さんと一緒に楽しくおしゃべりをしています。水曜・金曜には一人では難しい会員さんの送迎を行っています。要望があれば、お買い物のお手伝いもしています。運転が出来る方、ご自宅で一人で過ごしておられる方、一緒にボランティアをしてみませんか？ぜひ、診療所に来られましたら、友の会事務所を覗いてください！

ボランティアの日：毎週月曜日・水曜日・金曜日 AM9:00～12:00

【うたごえサークル】

- 2023 年 1 月 21 日(土)
 - 14 時～16 時
 - 会場 京都市城南診療所
 - 会費 1,000 円
- 毎月第 3 土曜日です。
4 月からは変更があります。



【カラオケサークル】

- 2023 年 1 月 21 日(土)
 - 13 時～
 - 会場 カラオケホール「まあマー」
 - 会費 1,000 円
- ・会場に定員(10 名)があります。
必ず事務局へ予約のお電話をください。定員になり次第締め切ります



【映画を見る会】

- 2023 年 1 月 11 日(水)
 - 13 時 30 分～
 - 友の会事務所
- 寅さんシリーズを中心にしています。
みんなで泣いたり、笑ったり。
毎月第 2 水曜日です。

【“いつでも元気”を読む会】

- 2023 年 1 月 21 日(水)
 - 13 時 30 分～
 - 友の会事務所
- 新しいサークルです。月刊誌“いつでも元気”をみんなで読んでみましょう。



冬こそみんなで楽しくスポーツを楽しみましょう！

※前回、延期させていただきました
ボーリング企画です

日時… 2023 年 2 月 5 日(日)

10 時スタート 2 ゲーム

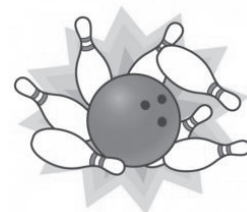
場所… ラウンド 1 伏見店

集合… 9 時 45 分現地ラウンド 1 伏見店 2 階受付前

参加費… 1500 円(ゲーム代・靴レンタル)

参加希望者は 1/20 までに

事務局 Tel 623-1134 へお申し込み下さい



診療所から友の会会員さんへのご案内

無料法律相談のご案内

一友の会の会員さんを対象におこなっています。
法律関係でお悩みの方はご利用下さい。担当いただく
弁護士は京都南法律事務所の先生方です。
相談時間は夜 6 時から、1 人 30 分です。
事前の申し込みが必要です。
電話 075-623-1134

〈2023 年の無料相談日〉

※1 月～4 月までの予定分をお知らせします。

- ・1 月 13 日(金) ・2 月 10 日(金)
- ・3 月 10 日(金) ・4 月 14 日(金)

税金の優先順位を正せば市民生活を守り財政再建は可能です

京都市がテレビや市民しんぶんなどを使い「毎年 500 億円の財源不足」「このままでは財政が破たんする」などと言って市民を脅しています。本当に京都市の財政は破たんしてしまうのでしょうか。敬老乗車証をはじめとする市民負担増は仕方のないことなのでしょうか。

確かに京都市の財政は裕福ではありません。でもそれは、今に始まった事ではないのです。実は、榊本市長時代にも「財政非常事態宣言」が出され、2 年間は新たな大型工事がストップしました。ところが、門川市長就任後、何事も無かったかのように大型公共工事が動き出したのです。

醍醐と山科の境に計画された「焼却灰溶融施設」(右写真) もその一つ。建設費 170 億円。毎年 20 億円以上の運転コスト。未完成の技術で、試運転で重大トラブルをくり返し、他都市でも財政負担が重すぎて悲鳴が上がる施設でした。「こんな施設はいらない」と市民のみなさんの粘り強い運動、議会論戦の結果、99%完成していた施設が中止になりました。裁判の結果、建設費など京都市の被害額は全て返ってきました。もし 20 年間動かしていたら総額 600 億円のムダ使い。市民の力でそれをストップさせたのです。



市内高速道路計画・未着工 3 路線(総事業費 2900 億円)も市民の力でストップさせました。財政が大変になったのは市民の責任ではなく、数々の大型事業を進めてきた市長、それに賛成してきた議員の責任です。それなのに「福祉の予算が増えすぎている」と言って、市民がムダ使いをしているような言い方は許せません。

京都にもう 1 本 新幹線！？ 2 兆円



「財政が大変」と叫ぶ一方、ムダ使いは相変わらずです。市庁舎整備 370 億円、芸大移転 300 億円などの大型事業は一切見直されていません。今後も堀川油小路地下バイパス計画(総事業費 1200 億円)、北陸新幹線延伸(総事業費 2 兆 1000 億円)なども推進中です。

それとは対照的に京都市は、30 代女性の乳がん検診 824 万円、在宅心身障害児対策削減 1751 万円、京都ライトハウス運営補助削減 1078 万円など、数百万～数千万円規模の福祉施策を次々削減しています。今年度からは、敬老乗車証負担増、学童保育値上げ、民間保育園への補助金カット、公共施設の値上げ等々。税金の優先順位が全く間違っているのではないのでしょうか。ムダ使いを改め、税金の使い道の優先順位を正せば、市民生活を守りながら、過去の借金も無理なく返済していくことは可能です。ぜひ一緒に声をあげていきましょう。

京都市会議員 やまね智史

伏見健康友の会は、健康で安心して住み続けられるまちづくりをめざして、来春の一斉地方選挙で、平和で安全、いのちと暮らしを守る京都市政を求める声を上げていきます。

旧伏見城跡地と酒蔵・寺田屋を散策しましょう

※今回から連載する「散策プラン」に基づいて今後散策する予定です。



散策コース **スタート** 近鉄桃山御陵駅→(徒歩 3 分)→桃山御陵神社→(同 3 分)
→旧伏見城跡地「指月城」→(同 5 分)→旧伏見奉行所跡地→(同 6 分)→魚三樓
「鳥羽・伏見の戦い」の弾痕跡→(同 3 分)→銀座町「日本最初の銀座」→大手筋
商店街(伏見城大手門を通うずる道 10 分)→月桂冠大倉記念館(視察無料)→(同
7 分)→寺田屋→(同 10 分)→近鉄桃山御陵駅 **ゴール** 所要時間約 70 分

★豊臣秀吉が築いた伏見

1594 年(文禄 3)、晩年を迎えた豊臣秀吉は、伏見に邸の造営を試みましたが、嫡男秀頼の誕生により、伏見城(指月城)の築城へと変わりました。かつての伏見は、九郷(九つの村)と呼ばれた田園地帯に、秀吉は城と屋敷を一帯化させ城下町を築きました。秀吉時代は、築城と同時に 100 カ所以上にも及ぶ大名屋敷が造営され、道路も京・伏見間を通じる「伏見街道」などを造り、伏見は歴史の中で最も変化した時代でした。また、秀吉は伏見城築城に伴い、御香宮(深草大亀谷敦賀町)などの寺社・民家などを他の地域に移しましたが、家康の時代になると御香宮などは、元の土地に戻され伏見は、城下町から商業の町へと一変させました。例えば、伏見銀座や両替町などの商いの町名が、20 カ所以上にも及び、いずれも徳川時代に生まれたものです。実は、三代目の伏見城も家康が再建したものです。このように二人の天下人が、町の改造に携わったのは伏見だけです。



★旧伏見城跡地「指月城」

秀吉が伏見で最初に築いた城は、指月の森、現在の伏見簡易裁判所(現・桃山町泰長老付近)に築城したことから伏見城でなく「指月城」と呼ばれました。1596 年(慶長元)7 月、伏見を震源とする「伏見大地震」が発生して伏見城は倒壊し、二代目は木幡山(現・明治天皇陵)に築城しました。秀吉死後、伏見城は、家康の居城となりましたが、「関ヶ原合戦」の前哨戦で西軍(石田三成)の攻撃にあい伏見城が炎上、再び倒壊しました。三代目の伏見城は、1603 年、家康によって再建されましたが、1615 年(元和元)6 月に「一国一城令」が發布され、伏見城は二条城と共に山城の国(京都)に属することから、幕府は二条城を存続させ、伏見城は 1919 年に廃城を決定し、1623 年(元和 9)に廃城となりました。

★寺田屋

寺田屋は、坂本龍馬の常宿として有名です。また、龍馬が伏見奉行所に襲われ、傷を負い、その治療に西郷隆盛の招きで舟に乗って日本最初の新婚旅行に出かけたのも寺田屋からです。しかし、寺田屋に悲しい事件がありました。それは、1862 年(文久 2)4 月の幕末に起きた「寺田屋」事件であります。この事件は、いずれも薩摩藩内の尊王攘夷(天皇を尊び外国人を排斥する)派と公武合体(朝廷と幕府を結ぶ)派との争いで薩摩藩主島津久光が下したのは「上意討ち」の命令で尊王攘夷派の 9 名が殺害されました。現在、寺田屋の東側に「薩摩九烈士」の碑が建っています。(見学料 400 円)



(文書 中川正照)