医療法人 平和会 診療案内

吉田病院（一般外来）受付時間 午前8：30～11：45 午後13：30～15：30 夜間17：00～19：30

		月	火	水	木	金	土
午前診察	内科（予約外）	○	○	○	○	○	○
	内科（完全予約）	○	○	○	○	○	○※1
	整形外科（予約制）		○				
	外科・大腸肛門科	○	○	○	○	○	○
	泌尿器科（予約制）		○	○		○	
	婦人科				○		
	健　診	○	○	○	○	○	○
午後診察	内科（完全予約）	○	○	○	○	○	
	婦人科	○					
	整形外科（予約制）		○	○		○	
夜診	診察・検査（予約制）		○				

※1　土曜の内科（完全予約）は5週目はありません。

〈眼科外来〉受付時間 午前8：40～11：45

	月	火	水	木	金	土
午　前	○	○	○	○	○	○(1・3週のみ)
午後（検査予約）		コンタクト（2・4週）				

〈精神神経科外来〉受付時間 午前8：30～11：45

	月	火	水	木	金	土
午前（予約制）	○	○	○	○	○	○
午後（予約制）		○		○		

☎631－0818　奈良市西大寺赤田町1丁目7－1　☎0742(45)4601

へいわ鍼灸院 施術時間　午前9：00～12：00　午後13：00～16：30
夜間17：00～19：30　※すべて完全予約制です

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	×	×	○
午後	○	○	○	×	○	○
夜間	×	×	×	×	○	×

☎631－0818　奈良市西大寺赤田町1－4－6　☎0742(49)9981

あやめ池診療所 受付時間 午前8：30～11：45 夜間17：00～19：15

	月	火	水	木	金	土
午　前	○	○	○	○	○	○
午　後					(精神)	
夜　診		○	○1・3・5週		○(内科・精神科)	

☎631－0033　奈良市あやめ池南6丁目1－7　☎0742(45)0460

とみお診療所 受付時間 午前8：30～11：45 夜間17：00～19：15

	月	火	水	木	金	土
午　前	○	○	○	○	○	○
午　後		健康づくり外来	○	○		
夜　診		○			○	

☎631－0061　奈良市三碓2丁目1－6　☎0742(45)7480
※診察はすべて予約制です。
※当日の予約枠、急患の方の診療枠もありますのでお気軽にお電話いただくか受付にてお申し出ください。

ならやま診療所 受付時間 午前8：40～11：30 夜間17：10～19：15

	月	火	水	木	金	土
午　前	○	○	○	○	○	△
午　後				健診		
夜　診	○				○	

☎631－0805　奈良市右京3丁目2－2　☎0742(71)1000
△土曜は第4週、田中医師の思春期外来(完全予約制)のみです。
※木曜午後の健診外来は特定健診、子宮ガン検診、乳ガン検診(予約制)
※婦人科の診察、検診は月水金の午後か、金曜夜間で予約優先(当日予約可)となります。

夕陽ケ丘診療所 受付時間 午前8：30～11：45 夜間17：30～19：45

	月	火	水	木	金	土
午　前	○	○	○	○	○	○
夜　診					○	

☎636－0801　生駒郡三郷町夕陽ケ丘1－40　☎0745(72)9490

いこま駅前クリニック 受付時間 午前8：30～11：45 午後13：30～15：30 夜間17：00～19：15

	月	火	水	木	金	土
午　前	○	○	予約検査	○	○(内科・精神科)	
午　後		心療内科				
夜　診		○			○	

☎630－0256　生駒市本町7－10　☎0743(71)7222　※心療内科は予約制
※水曜午前の予約検査は胃カメラ、腹部エコー(予約制)です。

きたまちクリニック 受付時間 午前9：00～12：00 午後14：00～16：00 夜間17：30～19：30

	月	火	水	木	金	土
午　前	○	○	○	○	○	○
午　後	○		○	○	○	
夜　診					○	

☎631－0817　西大寺北町4丁目4－1　☎0742(48)8255
※きたまちクリニックは完全予約制です

△印＝土曜については電話等でお問合せ下さい。

ウキウキ！かんたん！クッキング

第7回 ♪スペシャルメロンパン♪

メロンパンが豪華デザートに変身☆

《材料》（一人前）
・メロンパン（4分の1）
・生クリーム（ひとしぼり）
・缶詰のゆであずき（スプーン1さじ）

缶詰の定番!?
『ゆであずき』

しぼるだけ！
『らくらくホイップ』

《道具》
・包丁
・スプーン

《食器》
・お皿

《作り方》
【切る】
・メロンパンを、4つに切る。
　→上と下、二つに切り分ける。
【ぬる】
・下の方のパンに、生クリームを丸くぬる。
・その生クリームの真ん中に、あずきひとさじのっける。
【盛り付け】
・おさらに、下のパンをのせ、その横に上のパンを並べる。

☆できあがり☆

☆1月号のお葉書にて、『缶詰を使った料理を教えて！』とリクエストいただきました。
　缶詰の定番『ゆであずき』を使った、簡単デザートです。
　メロンパンがちょっとの工夫で豪華デザートに変身！
　とっても甘いので、4分の1でも食べ応えあり！
　あずきを控えめに入れることもポイントです。

※今後もみなさまのリクエストにお応えしたいと思います。
お葉書お待ちしています！

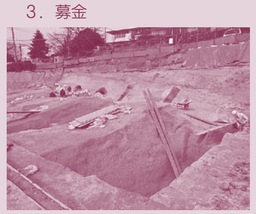
吉田病院整備事業計画2011
建設協力債の到達

2012年3月までに3億円を目標に、ご協力を呼びかけています。
1月31日現在
507件　241,314,100円

建設協力債にご協力ください！

【事業内容】新精神科病棟の建設・病院内敷地整備・障害者福祉サービス事業所「ハイツ・リベルテ」の移転建築

【種　類】
1．A型(無利息）5年満期（一口1万円）
2．B型(有利息）3年満期　年1％(一口1万円：一世帯あたり500万円を上限)
3．募金


新病棟予定地に横穴古墳が見つかり発掘調査中です。

あやめ収穫祭さといも編

高齢者生き活きグループリビング
あやめの里 入居者募集!!
～元気に自分らしく、生き活き安心ライフ～

あやめの里は、一人暮らしで生活に不安や不便を抱える高齢者の方々を対象として、お互いの自主性を尊重しながら、健やかに共同生活を送っていただくための住宅で、定員は10名と比較的小規模な高齢者専用の共同住宅です。
　1階が共用スペース（食堂やリビング・浴室など）2階がプライベートスペース（個室10室）になっています。またプールやマシンを備えた運動施設（介護予防サイクルハウス・あこだ）が併設しており、健康づくりに通われている入居者さんもいらっしゃいます。
　さて、あやめの里は昨年12月に新しい方が入居され、現在6名となりました。
　恒例となった農園の収穫祭や地域の方も参加される音楽サークル「ビタミンA」の活動等あやめの里の生活に根づいてきたようです。また夕食を皆さんで食されているのですが、現在は配食弁当と食事作りの家政サービスを委託契約されています。夕方になるとタ飯の支度でとってもいい匂いがしてきます。部屋で過ごしながら今日の献立は何かな？と想像される方もいらっしゃると思います。食事の際は一日の出来事や体調のことなど色々なことが話題になって、笑い声や思いやりの言葉。家庭的な雰囲気の中で入居者さん同士が尊重し合い、安心して楽しく暮らされています。あやめの里は引き続き入居者を募集しております。ご興味のある方や住み替えをお考えの方など、事前にご連絡をいただけたら見学も対応させていただきます。（お問い合わせ　0742－52－6775　法人事務局　まで）

音楽サークル活動

身近に考えたい メンタルヘルス その①

吉田病院院長
永松　孝志

「メンタルヘルス」とカタカナ表現が日本では広く定着してこの連載題でも使われている。日本語に適切な訳語がない場合は、例えば「ニュース」のように英語等の原語をそのままカタカナにするか、「新聞」のように意訳して漢字を当てはめる、という方法が従来の言葉輸入方法であったが、「メンタルヘルス」はこの原則に該当しない、「心の健康」等と簡単に日本語に訳せて別に問題ない。しかしカタカナ言葉にする事で新しい別物の印象を与え、専門家に聞きたい新しい事の様に思わせてしまう。そもそもこがメンタルヘルスの問題です。難しい事ではなく、単に身体だけでなく心も大事にしよう、という話なのです。

　いま、メンタルヘルスが注目されるのは、人間が生きる環境が大きく変わってしまい、生き辛くなっているからです。今の日本の世の中では人生は競争となり、激しい労働で心身を壊し、家族関係を壊し、地域社会も壊れ、子供の成育環境も壊れ、3万人が自殺する社会が13年間連続する社会、無縁社会が出現した。こんな社会が出現して人間は生き辛くなったという事なのです。森林が侵襲されて食物が無くなり人間社会に侵入せざるを得ない野生動物の悩みと同じ事です。要するに人間も無茶な扱いをされると壊れる、心も壊れる、という極めて当たり前の話です。
　壊れた姿を色々分類して、○○病など名前をつけるが、メンタルヘルスで今一番大事な事は病名やその病気の説明ではなく、人間社会が住むにふさわしくない環境に変化して人間性を追い出している認識とその対策こそが重要なのです。自己責任論が蔓延し、森を出たイノシシを自業自得と非難するような論調が流布されるが、これにも注意が必要です。誰かの脱落を前提とするような環境になっている事が問題なのであり、脱落した者が弱かったから、バカだったから、ではないのです。自己責任論を排し、人間が生きる意味を持てる社会や地域作りとしてメンタルヘルス問題を我々民医連職員は考えて行きたいと思う。

消費税増税は 弱者の生活を破壊する

　菅政権が推進する、消費税増税に向けた「税と社会保障の一体改革」。しかし「お金がない」といいながら、2011年度予算案では、法人税の5％引下げで1兆5千億円の大企業への減税バラマキを行い、証券優遇税制も2年間延長して大資産家への減税を続けます。米軍への「思いやり予算」も延長です。また日本の製薬大企業の異常な利益と新薬の薬価を適正化する保険は、利用者負担の拡大、生活援助サービスの制限など、家族犠牲の現状に拍車をかける内容です。
　4月のいっせい地方選挙は、今後の国政も左右します。住民の健康を守る政治への声をはっきり示しましょう。

県政を変え、後期高齢者医療制度はすぐに廃止を

　深刻な看護師不足は、奈良県は全国で40番目の充足率、医師不足問題では、妊産婦事件後、全国の自治体立医大で唯一募集定員を減らしています。
　国政では、民主党政権は今年の通常国会費無料化、現役世代への就労援助など、暮らしを支える県政への転換は可能です。
　全国で国保料引き下げの運動が広がっています。福岡市では2年連続、1世帯5万円の国保料が引き下げられました。奈良県では、遷都1300年祭でほとんど利用されなかった中町駐車場に使った22億円で、1世帯1万円の引き下げができます。中学生までの医療費の無駄をなくせます。マスコミも巻き込んだ消費税増税への拙速な議論は疑問です。
　だけでも、1兆円の医いやり予算」も延長です。また日本の製薬大企業の異常な利益と新薬の薬価を適正化する

新しい住まいのかたち

一人で過ごす気楽さ。みんなで過ごす楽しさ。介護を予防し健やかに老いる心豊かさ。

社会福祉法人秋篠茜会
介護予防サイクルハウス・あこだ
中里　寛美

（1面のつづき）

　奈良市の国保料は（一面・表1）の通りきわめて高額です。国保加入者の生活は、近隣の同規模自治体と比較して年間所得100万円未満62％（吹田市45％）と、低所得化が進み、国保料滞納世帯数は2万3千（吹田・高槻ともに1万人強）、滞納率43％（同20％前後）と深刻です。しかも奈良県は、唯一市町村への補助を行っていない自治体です。
　国保広域化は、住民サービスの後退も懸念されます。従来の市町村国保は、住民とともに自治体の特徴に沿った制度を育て、日本の健康増進を支えてきました。
　奈良市東部の山添村の国保は黒字で、予防を重視し、診療所のかかりやすさを長年追求してきた成果とのことです。また福井県は「国保は身近な市町村で」と、広域化方針策定を見送りました。