

帯広病院 21-4111
柳町医院 30-3111
白樺医院 38-3500
帯広歯科医院 21-8020
ケアセンター白樺 41-1165

十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会

帯広市西9条南11丁目1番地

0155-21-4718

発行責任者 藤田 敏明

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp



耳鼻咽喉科を担当する木村 孝科長

帯広病院 柳町医院

耳鼻咽喉科開設 月曜午後診療開始 土曜診療開始

診療
変更

五月十七日から

十勝勤医協の帯広病院と柳町医院の診療が、五月十七日から一部変更になります。
帯広病院では耳鼻咽喉科が新設され、木村先生が診療を担当します。また、平日の午後診療は月曜日と木曜日が休診でしたが、月曜日は診療を開始します。これによって午後診療は木曜日のみが休診となります。夜間診療は従来どおり、月曜日・木曜日に実施致します。
柳町医院は毎土曜日が休診でしたが、第一・第三・第五土曜日は診療を開始致します。

十勝勤医協の診療案内

5月17日(月)からの診療体制についてお知らせいたします。

帯広病院内科

受付時間 午前8:00～11:30 午後13:30～16:30 夜間診療17:00～19:00

	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	○
午 後	○	○	○	—	○	—
夜間診療	○	—	—	○	—	—

帯広病院耳鼻咽喉科

受付時間 午前8:00～11:30 午後13:30～16:30

	月	火	水	木	金	土
午 前	—	—	○	○	—	○
午 後	○	○	—	—	○	—

柳町医院

受付時間 午前8:00～11:30

	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	○

白樺医院

受付時間 午前8:00～11:30 夜間診療17:00～19:00

	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	○
夜間診療	—	—	—	○	—	—

※各院所とも第2・第4土曜日は休診です

医療法人十勝勤労者医療協会

第25回通常社員総会のお知らせ

日時：5月23日(日) 9:30から(予定)

場所：寿御苑(帯広市西7条南6丁目)

※詳細については追って招請状にてお知らせいたします。

《特別寄稿》

鼻血の話と『咽喉に骨』

(後編)

帯広病院耳鼻咽喉科科長 木村 孝

十勝勤医協帯広病院での耳鼻咽喉科の開設にあたって、診療を担当する木村孝科長に寄稿していただきました。今回は前号に続く後編です。

のどに骨が刺さったとき

次に咽喉に骨が刺さったときは六、七割は扁桃(扁桃腺とは言わないでください、分泌する腺ではないので扁桃といっています)に刺さっていることが多いです。つばを飲み込んだとき、刺さる痛みがあれば右か左か教えてください。耳鼻科でとります。もつと下(咽

頭)に刺さると、鏡やカメラを使って探します。耳鼻科のカメラは鼻から挿入します。鼻と咽喉がチクンとして涙が出そうと言われます。「ごめんなさい」と一声かけて、鼻の奥から咽喉にのぞきに行きます。声帯を見せてもらったとき、カメラを鼻から入れるもんだから、

『鼻はみてもらったけど、のどは見えてもらってない』といわれることがあります。細かいカメラですので、声のかすれがある方や、喫煙者は必ずします。咽喉に刺した骨で多いのは、やはり魚です。まれにエビの足やひげもあります。魚の骨は、子供では近年ウナギの骨が多くなってきましたが、大人ではやはり煮魚の骨が多いと感じています。小さな骨ならたしかに自然に外れて取れてくれ

ることもあります。昔の人は、そんな時、時間をかけてご飯を炊いて飲み込むことで取れたかも知れませんが、現在はやめてください。逆に魚骨を奥に押し込み、とるのが困難なところにもで刺さったり、または下咽頭・食道に傷をつけて、縦隔洞炎起こすこともあります。

もちろん骨以外に硬貨や釘などを飲み込んだときも耳鼻科にきてください。以前、夜間救急に当番勤務したときは、咽喉異物の患者さんが続くと、『今度こそ鯨の骨でありますように』と期待していました。大きいものであってもかまいません。いらしてくださいませ。(K)

聴診器

イラクで武装グループの人間質になっていった三人の日本人の無事な姿が衛星放送で

世界に流れた。本当に良かった。三人のうち、劣化ウラン弾廃絶を訴える今井紀明さんのお母さんは北海道勤医協の看護師。戦火で家と家族を失った路上の孤児への支援活動を続ける高遠菜穂子さんには、三月に道南勤医協で現地の状況報告をしてもらったばかり。他人事ではなかった▼バクダット陥落から一年あまり。イラクの惨状は、泥沼への道を歩んだベトナム戦争の悪夢を呼び覚まして

転倒骨折を予防しましょう！

転倒骨折予防教室

在宅介護支援センター柳町



「転倒骨折予防教室」とは、六十五歳以上の高齢者を対象とし、要介護状態へのリスクである転倒骨折の予防を目的に、体力測定、健康チェック、講義、転倒骨折予防体操を行う音更町の介護予防事業です。実施期間は平成十五年十月十六日～三月までの六ヶ月間、月一回、全六回の開催でした。音更町在宅介護支援センター柳町では、柳町・木野地区を担当し、和や

かな雰囲気で開催することができました。最終的に七名の参加者が修了され「体操を続けたら、今年の冬は一度も転ばなかった」、「楽しく参加できた、今後も体操を続けたい」等の声が寄せられました。参加者、職員は転倒骨折の予防の大切さを学び、健康維持・増進へ取り組む良い機会となりました。

（在宅介護支援センター柳町・濱畑由紀子）



西帯広友の会が、様々な企画に取り組んで元気に活動しています。この間の西帯広友の会の活動を紹介します。

三月二十六日夜、西帯広で、「食と健康」をテーマに料理実習をおこないました。

メニューは「いつでも元気の二〇〇四年二月号に掲載された十穀飯、チキン香草パン粉焼き、野菜スープ、煮の三品」。

「肥満が気になる」と女性料理実習にかかった時間は後片付けも含めて、ちょうど二時間。食材費

は一人三百円でした。参加者の中から「ぜひまた企画して」「家族に十穀飯が好評で、よく作るメニューに加わった」などの声が寄せられています。

世話人会議で分割を討議

四月五日昼、八人が参加して世話人会を開催しました。まず、全日本民医連が作成したビデオ「あなたも一緒に安心して住み続けられるまちづくりを」を鑑賞。全国の友の会などの共同組織がどのようにまちづくり運動や健康の輪を広げる活動を進めているか学びました。

その後、友の会員一人ひとりとのようにつながりを深めていくかを討議。以前から課題になっていた西帯広友の会の分割を、六月の友の会連絡協議会総会の後、具体化していく事を決めました。



「きみの家」NPO法人に

高年齢者がゆつくりと食事やおしゃべり、入浴を楽しめるようにと二〇〇二年六月にオープンしたミニ・デイサービス「きみの家ふれあいルーム」が、今年三月三日、NPO法人として認可を受けました。さらに五月から

「君の家」の吉澤澄子理事長は、「開所日が増えたことにより、ボランティアさんが足りません。募集中」と訴えています。開所時間は午前十時から午後三時まで。興味のある方は左記の連絡先まで、電話かFAXでお問い合わせください。

《連絡先》きみの家 吉澤 澄子
〇一五五―二四―二三九八
(電話・FAX兼用)

五月から週四回の開所へ

「きみの家」NPO法人に

高年齢者がゆつくりと食事やおしゃべり、入浴を楽しめるようにと二〇〇二年六月にオープンしたミニ・デイサービス「きみの家ふれあいルーム」が、今年三月三日、NPO法人として認可を受けました。さらに五月から

「君の家」の吉澤澄子理事長は、「開所日が増えたことにより、ボランティアさんが足りません。募集中」と訴えています。開所時間は午前十時から午後三時まで。興味のある方は左記の連絡先まで、電話かFAXでお問い合わせください。

《連絡先》きみの家 吉澤 澄子
〇一五五―二四―二三九八
(電話・FAX兼用)

5月健康相談会開催予定

日程	曜日	開始時間	開催会場	テーマ
11日	火	14:00	高血圧について	御影太平会館
12日	水	19:00	介護の仕方・予防	札内春日近隣センター
13日	木	14:00	高血圧について	清水老人福祉センター
14日	金	19:00	生活習慣病について	陸別公民館
14日	金	19:00	介護の仕方・予防	音更町総合福祉センター
18日	火	14:00	健康ストレッチ体操	帯広明和福祉センター
18日	火	14:30	スーパー前健康チェック	ショッピングプラザハーモニー
18日	火	19:00	介護の仕方・予防	中士幌公民館
19日	水	19:00	アレルギーについて	佐藤昇宅 (音更町木野東14丁目4-187)
20日	木	14:00	青空健康チェック	札内白人の森パークゴルフ場
25日	火	19:00	介護の仕方・予防	上士幌ふれあいプラザ
27日	木	14:00	骨粗鬆症について	及川宅(西16北2)
28日	金	19:00	大腸がんについて	帯広病院大会議室

※友の会員なら、どの健康相談会にも参加することができます。日程や場所が変更になる場合もありますので、友の会連絡会事務局まで(21-4144)ご確認ください。

「食と健康」を

テーマに料理実習

西帯広友の会が、様々な企画に取り組んで元気に活動しています。この間の西帯広友の会の活動を紹介します。

三月二十六日夜、西帯広で、「食と健康」をテーマに料理実習をおこないました。

メニューは「いつでも元気の二〇〇四年二月号に掲載された十穀飯、チキン香草パン粉焼き、野菜スープ、煮の三品」。

「肥満が気になる」と女性料理実習にかかった時間は後片付けも含めて、ちょうど二時間。食材費

は一人三百円でした。参加者の中から「ぜひまた企画して」「家族に十穀飯が好評で、よく作るメニューに加わった」などの声が寄せられています。

世話人会議で分割を討議

四月五日昼、八人が参加して世話人会を開催しました。まず、全日本民医連が作成したビデオ「あなたも一緒に安心して住み続けられるまちづくりを」を鑑賞。全国の友の会などの共同組織がどのようにまちづくり運動や健康の輪を広げる活動を進めているか学びました。

その後、友の会員一人ひとりとのようにつながりを深めていくかを討議。以前から課題になっていた西帯広友の会の分割を、六月の友の会連絡協議会総会の後、具体化していく事を決めました。



「きみの家」NPO法人に

高年齢者がゆつくりと食事やおしゃべり、入浴を楽しめるようにと二〇〇二年六月にオープンしたミニ・デイサービス「きみの家ふれあいルーム」が、今年三月三日、NPO法人として認可を受けました。さらに五月から

「君の家」の吉澤澄子理事長は、「開所日が増えたことにより、ボランティアさんが足りません。募集中」と訴えています。開所時間は午前十時から午後三時まで。興味のある方は左記の連絡先まで、電話かFAXでお問い合わせください。

《連絡先》きみの家 吉澤 澄子
〇一五五―二四―二三九八
(電話・FAX兼用)

健康ストレッチング体操に挑戦

四月十二日、西帯広友の会の健康相談会として「家の中でできる健康ストレッチ体操」を行いました。友の会世話会交流の時に講師をお願いした札内友の会の今井孝之さんに来ていただき、ストレッチングに取り組みました。「体が温まってきた。いい気持ち」「ストレッチの要領がわかった」「この運動なら、テレビを見ながらや、台所ができる」との感想が聞かれました。

友の会健診

自己負担分を据え置き

帯広市では市民の反対を無視し、四月から帯広市基本健康診査の自己負担分を千二百円から、千六百五十円に値上げしました。大変遺憾なことです。

十勝勤医協帯広病院・白樺医院ではこの健康診査を、帯広市内の友の会員には胸部レントゲン検査を加えて自己負担五百円で実施してきましたが、今年度も引き続き五百円で実施いたします。

三十五歳以上の帯広市国民健康保険加入者、老人保健受給者証をお持ちの方は、引き続き無料で受けられます。

なお、帯広市以外の友の会員が友の会健診を受ける場合は、二千円となります。

友の会健診を受けましょう！

帯広市民の方 500円
帯広市民以外の方 2,000円

検査項目：身長、体重、血圧、尿検査、問診、診察、心電図、胸部レントゲン、血液検査（貧血・肝機能・腎機能・血糖・血中脂質）

《問い合わせ先》
帯広病院 二二―四二―
白樺医院 三八―三五〇〇
柳町医院 三〇―三一―

歯のおはなし その38

入れ歯と上手に付き合うためのQ&A②

十勝勤医協帯広歯科医院 歯科衛生士 菅原純子

Q部分入れ歯の手入れは毎日するのでしょうか？

A毎日清掃してください。

洗剤（食器用でよい）などを使って洗うのも良いでしょう。

Q入れ歯は夜寝るときは外したほうが良いのでしょうか？

A基本的には外して寝てください。寝る時には靴を脱いだほうが足が休まるというのと同じで、一日中圧迫されていた粘膜に休息を与えましょう。

入れ歯は乾燥すると変形してしまうので、水の中に保管しておくの良いでしょう。なお噛み合わせの関係などで、夜間も装着することを歯科医師から指示されることもあり、そのときは指示に従ってください。

池田 大輔
事務員

毎食後入れ歯を外して汚れを取りましょう。これは技師そのものの手入れはもちろん、入れ歯を装着することで付きやすくなった汚れを取り、残っている歯を虫歯や歯周炎から守る意味のほうが大さめです。清掃法は小さめの歯ブラシなどで洗います。何もつけなくても良いのですが、たまには

新入職員紹介

今年度、十勝勤医協に十人の職員が入職しました。

宮本 理紗
看護師

井伊 里実
看護師

菊池 昭
介護福祉士

庄子 結美
介護福祉士

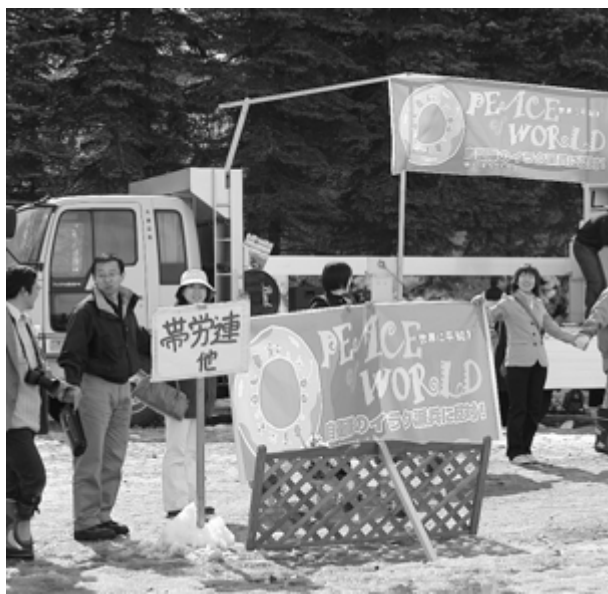
吉田 りさ
看護師

西村 亜希子
看護師

佐藤 麻美
介護福祉士

山上 登
介護福祉士

福田 源生
事務員



800人が集まった国際反戦デー全道イン十勝

八百人の輪を作り抗議

帯広集会

アメリカ・イギリス軍のイラク戦争開始から一周年の三月二十日、「占領軍は撤退せよ」のスローガンで、世界各国・各都市で地球規模の共同行動が行われました。

帯広集会は中央公園北側広場で約八百人が参加。イラク戦争開始時刻にあわせて参加者が手をつなぎ、「平和の輪」を作成し、抗議の意をアピールしました。

お知らせ

①民医連加盟法人である有限会社ショーケン（あじさい薬局本店・西店、介護ショップあじさい）は、四月一日から「株式会社ファーマケア十勝」と社名を変更しました。

②十勝勤医協友の会ニュースが、日本機関紙協会の二〇〇四年新年号機関紙コンクールで写真賞を受賞しました。日本機関紙協会発行の月刊誌の中で、一面全面が写真で紹介されました。

医学生を紹介してください

お知り合いの医学生・医学部入学予定の方をご紹介ください。北海道民医連では、将来北海道の地域医療を担う医師を育成することを目的として、奨学貸付金制度を設けています。奨学貸付金貸付額は、以下のとおりです。

- 1・2年次 40,000円（月額）
- 3・4年次 50,000円（月額）
- 5・6年次 70,000円（月額）

詳しくは、北海道民医連医師医学生部か、最寄の民医連加盟院所・施設までお問い合わせください。

北海道民医連医師医学生部

電話番号 011-758-5344

ホームページ <http://dominiren.gr.jp/gakusei.html>

十勝勤医協友の会連絡協議会 第13回総会のご案内

とき：6月5日（土） 午後1時30分から

ところ：とかちプラザ・視聴覚室（2階）

代議員：各友の会事務局に代議員数を連絡します。

東奔西走 ソーシャルワーカー奮闘記⑬

みなさんは「趣味」お持ちですか？

在宅介護支援センター白樺では、高齢者の状況確認活動を行なっています。訪問先では、独居生活における相談事以外にも色々なお話を伺わせて頂いています。

Aさんの趣味は水泳。近所のスポーツジムまで、自転車です。Bさんは植物が大好きで、自宅には庭はありませんが室内で数え切れないほどの花や木を大切に育てています。Cさんは編み物がとても上手です。毛糸を何色も組み合わせで電話機にかけます。Dさんの趣味は洋画鑑賞。テレビで放映される洋画は欠かさず観ています。その他にも折り紙やパルクゴルフ、踊り、パソコン、ドライブ……と皆さんの趣味は実にさまざまです。

ですが、その話をなさるときは皆さん笑顔になりとても生き生きとしゃべっています。

こうやって趣味を楽しめるということは、体も丈夫で経済的なゆとりもあるからでしょう、と思うかもしれませんが、ここに紹介させて頂いた皆さんも、歩行時には杖を手放せなかったり、週に二、三度は通院して点滴を受けていたり、また、少ない年金収入からその費用を賄っているのです。元氣だから趣味を持てるのではなく、小さなことでも趣味や楽しみがこころを支えて気持ちを前向きにし、「元氣」を作り出すのだと思います。これをご覧の皆さんは、何か趣味はありますか？

（在宅総合センター白樺相談員 市村梨恵）

友の会連絡会コーナー
生き生き広場

「いつでも元気」
十六部増える！

足寄友の会総会

足寄友の会の総会が三月二十一日に、世話人さん十五人が出席して開催されました。活動方針や会計報告などを中川エミ



足寄友の会総会

の結果、まず世話人分の「元気」誌代の補助を決定。また友の会健診料の補助やバス旅行といった世話人同志の親睦行事を検討することになりました。「元気」誌は、欠席した世話人分も含め十



上士幌友の会総会

六部増となりました。食事の後はビンゴゲームで、親睦を深めました。

「介護予防」など
年間予定を決定

上士幌友の会総会

四月三日、上士幌で総会が開かれました。山本政俊事務局長から「人間として大切にされ、安心して住み続けられる

地域医療・まちづくりをめぐらそう」と、活動方針が提起され、健康相談会や友の会員の「元気」誌の目標などが承認されました。

健康相談会

は、年度内三回が開催目標日程も決定しました。

ました。五月は「介護予防について」をテーマに行われます。山本事務局長が世話人交流会のそのテーマの分科会に参加し、「いい内容だったので、ぜひ上士幌でと思った」と提案理由を説明していました。

読者の声

地域の取組み、
参考にしています

島田久美子さん(足寄町)

友の会二ニュースを楽しみに拝見しています。地域の取組みや健康について参考にしています。頭の体操も楽しみにしています。今後もしよろしくお願ひします。

よつやく散歩が
できるよつに……

石井 節子さん(足寄町) この冬は雪が多く悩まされましたが、春になって雪が解け、ようやく散歩ができるようになりました。

頭の体操の問題も
応募したいです

三浦多加子さん(池田町) いつも読んでいただけでしたが、春の陽気に誘われ、初めて頭の体操に応募しました。次は問題にも応募したいです。

毎回、解答を
送り続けたい……

岩倉ルエ子さん(帯広市) 解答者が多くてなかなか図書券がいただけなくて残念ですが、毎回、頭の体操の解答を送り続けたいと思っています。

心身ともに
やすらぎの健診日

板垣 喜蔵さん(芽室町) 久しぶりに友の会健診を受けたら、「心臓肥大の疑い」で再検査の羽目に。不安な気持ちで再検

んでいます。

査の結果を聞きましたが、K先生がにこにこしながら「異常なし」。カルテを見て「血液検査の結果が見事に正常。何かしているの?」と聞いてくれたので、私は自分なりのささやかな健康法を得意げに披露しました。

患者の気持ちになつて話を聞いてくれる、さすが勤医協。いい結果も出て、心身ともにやすらぎの健診日でした。

◇リングプル情報◇
車椅子五台目まであと三二〇kgです。
(九〇〇kgで車椅子一台)

※友の会員の皆様へ
「読者の声」への投稿をお待ちしています。
・住所が変更になった場合は、ご面倒でも十勝勤医協友の会事務局までご連絡ください。

頭の体操

□の中に漢字を入れて、
四文字熟語を完成させて
下さい。出題者は森美恵
子さん(本別町)と村上
礼次郎さん(帯広市)か
ら二題ずつです。

①日□月□

絶えず進歩発展。

②□若□女

年寄りと若者。

③千差□□

物事の種類や様子にさまざまな差異があること。

④東□西□

あちらこちらに、なにかと忙しく駆け回ること。

【応募方法】

解答とお名前、住所、電話番号をハガキか電子メールで、左記へお送りください。

【宛 先】

○郵送

〒〇八〇一〇〇一九
帯広市西九条南十一丁目
十勝勤医協会館内
友の会二ニュース編集部
○電子メール
soshiki@tokachi-kin-
ixyo.or.jp

【賞 品】

抽選で十名の方に、千円分の図書券をお送りします。

【締め切り】

五月二十日(当日消印有効)。発表は第二四二号(七月号)紙上です。

【第二三八号の当選者】

答えは①三寒四温②千載一遇③海千山千④七転

各友の会連絡先

- 【友の会連絡協議会】
〇一五五二二四一四四
【音 更】重堂 清子
〇一五五四四二二四
【士 幌】和田 鶴三
〇一五六四七四四三三
【上士幌】山本 政俊
〇一五六四二二〇八九
【新 得】西田 義雄
〇一五六四四一五八八
【清 水】妻鳥 靖子
〇一五六六三二二五七八
【鹿 追】武田 耕次
〇一五六六六二二七六
【芽 室】米倉 興幸
〇一五六六二二二五八九
【中札内】西村 和正
〇一五六七二二七四
【更 別】小刀 裕博
〇一五六五二二二六五七
【忠 類】増田 武夫
〇一五六八八二二六〇七
【大 樹】有岡 繁
〇一五六八七二二五二八
【広 尾】旗手 恵子
〇一五六八二二二五〇七
【幕 別】野原 恵子
〇一五六五四二二二七五
【札 内】高野 幸雄
〇一五六六六二二五七八
【池 田】吉田 清治
〇一五六七二二八六一〇
【本 別】加藤 孝一
〇一五六二二二四八二二
【足 寄】中川エミ子
〇一五六二二二二八四七
【陸 別】餌取 貢
〇一五六二二二二五九〇
【東 川】藤井 哲夫
〇一五六二二二二三八二
【柏 木】渡辺 渡
〇一五六二二二二九二六
【光 南】村上やよい
〇一五六五五八八
【鉄 南】後藤 等
〇一五六四三三七
【中 央】福島 保
〇一五六二二二二五〇七
【啓 北】山本千代子
〇一五六二二二二二五七
【栄 一】岡山 啓子
〇一五六二二二二五三七
【西 帯広】石沢 英子
〇一五六二二二二四九
【西 南】田所 豊之
〇一五六二二二二五八三
【緑ヶ丘】片石 祐一
〇一五六二二二二四四三
【白 樺】丸山 敬三
〇一五六二二二二三八一
【新 緑】渡辺 宗雄
〇一五六二二二二二八四
【柏 林台】岩崎かよ子
〇一五六二二二二二七二
【緑 西】村上久美子
〇一五六二二二二二八二
【稲 田】平 麗子
〇一五六二二二二二七五
【大 空】見上 政次
〇一五六二二二二二五一
【川 西】伊沢恵子
〇一五六二二二二二〇六