

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

十勝勤医協第二十五回通常社員総会

「人権」と「平和」を守る運動の先頭に！

安心・安全・信頼の医療・介護の確立を

十勝勤医協第二十五回通常社員総会が五月二十三日、帯広市内で開催され、全議案を満場一致で採択しました。

大きな意味を持つ総会と前置きし、イラク派兵や年金改悪など、国民と政府・財界との鋭い矛盾が露呈するなかで参議院選挙が行われることに触れました。また、「患者

さんに選んでもらえる、安心、安全、信頼の医療・介護の確立を」と訴え、今総会の意義を強調しました。

議論では十八人の社員が発言に立ちました。総会方針を深め、実践する上で貴重な発言が相次ぎました。

地域社員からは、情勢に関わって人権や平和を守る立場から日本国憲法の遵守や政治革新について、各地の友の会から地域で健診活動や健康相談会の充実などの健康を守る取り組み、友の会活動を旺盛に取り組むための経験や展望などが報告されました。



職員社員からは診療体制の充実や耳鼻咽喉科開設に関わる発言、各院所施設からこれからの医療介護活動についての紹介や決意が述べられました。青年を代表して発言に立った職員からも、「地域の住民とともに、明るい未来を一步一步前進させながら実現していきたい」との発言がありました。

十勝勤医協診療案内

※各院所とも第2・第4土曜日は休診です。

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	—	—	—	○	—	—

柳町医院で土曜診療開始

(第二・四は休診)

選出された新役員

理事				専務理事				常任理事				監事			
重堂	真田	木村	片桐	笠松	小倉	稲葉	跡辺	本川	深町	今野	石川	藤田	浅沼	建樹	杉野
清子	若子	孝	正晃	信幸	浩夫	典昭	裕行	栄子	知博	光昭	千春	敏明	建樹	理	事
高橋	武井	木田	山本	野坂	中橋	中田	得地	千葉	田村	高橋	高野	平	秀明	智美	親
忠	純子	将実	鉄雄	勲	友子	勝明	秀行	邦夫	直也	幸雄	秀明	智美	親	の	会

聴診器

和やかに懇親した札内友の会総会だったが、参加者が怒っていた事がある。七割もの国民が反対している年金法案にである。案の定、六月五日に強行採択された。野党の三人の質問を目前で打ち切つて、議会制民主主義も何もあつたものじゃない。こんな採決は無効だ▼しかも法案の内容がひどい。「百年安心」「保険料の上限は固定、給付は現役世代の五割確保」なんて大きなごまかし。保険料は上がり続け、給付は下がり続ける「百年不安心年金」だ。これを明らかにさせたのは日本共産党の小池晃議員。与党は審議を続けられ続けるほど、ボロがでると見て、打ち切りにした。強行は小池議員の質問の目前であつたから▼だいたい年金制度の改革を言うなら、制度を作る国会議員の未納問題や、年金基金が十三万所の豪華ホテル建設や、厚生省の役人の交際費などに五兆六千億円も流用されていた問題こそ解決すべきではないか。ここに手を付けず、国民にだけ負担を強いるやり方はどうしても許せない▼数の力でごり押すなら、国民の立場の議員を増やして、白紙に戻させるしかない。審判は七月の参議院選挙で下そうではないか。

(友)

第13回十勝勤医協友の会連絡会総会開かれる

地域住民の健康を守る活動を旺盛に！



去る六月五日午後一時三十分より、とかちプラザにおいて、第十二回「友の会連絡協議会総会」が開催されました。総会には各単位友の会からの代表議員百三十一人とオブザーバー三人、職員三十一人が参加し、提案された全議案が満場一致で採択されました。

冒頭、高野幸雄会長は挨拶の中で、今日の情勢にふれながら、次の二点について訴えました。

一つは、私たちの願いは「いつでもどこでも誰もが親切でよい医療を」の実現にある。そのためには、「平和であること」「生存権が保障される社会保障制度が確立されていること」の二点が根底に存在していることが基本であること。しかし、今日の情勢は、小泉政

権のもとで、憲法九条も二十五条も吹っ飛ばしてしまうような「でたらめ政治」がまかり通っている。断じて許されないこと。

二つ目は、「安心して住み続けられるまちづくり」のために、全日本民医連総会や北海道民医連総会が示している組織拡大の目標に相応しい目標を設定すること。

各友の会の具体的な取り組みが報告される

議案の提案のあとの討議は、内容のある発言が相次ぎ、総会の成功に結びつきました。以下、特徴的な発言を紹介します。

・友の会 岡山 啓子さん
「友の会活動イコール『安心して住み続けられるまちづくり』であり、友の会活動の原点は『人間が人間らしく生きる』そこにあるのではないか。」

音更友の会 菅原 一晴さん
・四千名を超える音更友の会が、七班体制を四班体制に再編成し、組織の充実、発展に動き出した。「木野北友の会」では世話人を増加し、宅配率一〇〇%目指している。

西帯広友の会 岡本 顕さん
・会員千六百名を超える西帯広友の会が、会員一人一人のつながりの強化を目標に、八月に分割されることのできた「健康づくり」のために、健

十勝勤医協友の会連絡会役員体制

●会 長		西浦 妙子	大 樹	青木 昭彦	啓 北
高野 幸雄	札 内	前崎 茂	広 尾	及川 洋子	栄
●副会長		沢田 誠一	広 尾	佐藤 久輝	栄
重堂 清子	音 更	成沢せい子	札 内	岡本 顕	西帯広
輔田 等	士 幌	鈴木志摩子	札 内	清水美喜子	西帯広
高城 恵子	東	小林 幸一	幕 別	田所 豊之	西 南
●事務局長		森田 慶子	幕 別	工藤 千秋	西 南
石沢 英子	西帯広	島田 辰彦	浦 幌	片石 祐一	緑ヶ丘
●幹 事		差間 正樹	浦 幌	中村 悦雄	緑ヶ丘
片桐 武夫	音 更	吉田 清治	池 田	丸山 敬三	白 樺
守屋いつ子	音 更	吉田 昌子	池 田	大橋 秀一	白 樺
和田 鶴三	士 幌	加藤 孝一	本 別	渡辺 宗雄	新 緑
渡辺 定吉	士 幌	川田 忠	本 別	千田 濱子	新 緑
山本 政俊	上士幌	中川エミ子	足 寄	堀切 忠	柏林台
山本 和子	上士幌	堀田 優子	足 寄	横塚恵利子	柏林台
西田 義雄	新 得	室崎和佳子	陸 別	村上久美子	緑 西
青柳 茂行	新 得	小野寺政則	陸 別	大江スエノ	緑 西
妻鳥 靖子	清 水	山口久美子	東	平 麗子	稲 田
田中 圭子	清 水	村上やよい	光 南	竹田 義男	稲 田
米倉 興幸	芽 室	守屋裕美子	光 南	梅林 敏	大 空
高橋 幸八	芽 室	後藤 等	鉄 南	伊澤佐恵子	川 西
西村 和正	中札内	常山 正	鉄 南	竹田 和夫	川 西
大津寿美香	更 別	福島 保	中 央	●事務局次長	
川口加代子	更 別	福島 康子	中 央	名和千枝子	緑 西
有岡千恵子	大 樹	内田 豊	啓 北	谷口 和弥	職 員

康相談会に「ストレッチ健康体操」を取り入れたら、六月にはすこやかクラブが誕生(週一回・卓球)する。

本別友の会 川田 忠さん
・「送迎車」に関するアンケート調査を通じて、地元の病院や医療体制の充実が強く望まれている。医療費・介護保険料・利用料の減免について、各自治体毎に調査・分析して要求していこう。

札内友の会 鈴木志摩子さん
・会員の健康づくりのために「友の会健診」を積極的に進めている。文化活動なども通して「組織の拡大・強化」を図っている。「食事会」における「食生活」を改善し、元気づけている。

任期は二年です。(事務局次長については、役員会に承認を得て、会長が任命することになって

また、新役員が別表のように選出されました。



六月十二日にどんぐりの会(帯広病院高血圧患者会) パークゴルフ交流会が行われました。今回は幕別温泉緑館で患者会十名、職員七名の参加で行われました。

午前中はパークゴルフをし、緑館で昼食交流会、その後自由時間で入浴する方や近況を話し合う方など、とてもなごやかに交流することが出来ました。(介護ショップあじさい相談員・高橋大輔)

どんぐりの会がパークゴルフ交流

7月健康相談会開催予定

日程	曜日	開始時間	テ ー マ	開 催 会 場
6日	火	14:00	青空健康チェック	札内エルムの森PG場
6日	火	19:00	耳・鼻のはなし	瓜田氏宅(芽室町東9-7)
9日	金	19:00	免疫力のはなし	帯広市大正トレセン
13日	火	19:00	食中毒について	士幌新田集落センター
15日	木	14:00	スーパー内健康チェック	スーパーいっきゅう
21日	水	19:00	介護の仕方・予防	音更上然別集会所
22日	木	19:00	アレルギー性鼻炎について	菅原一晴氏宅(音更柳町北区)
27日	火	19:00	耳・鼻のはなし	明和福祉センター
27日	火	19:00	介護のための福祉用具について	光南福祉センター
30日	金	19:00	脳梗塞について	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。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気

好評発売中

7

2004 月号 380円

巻頭エッセイ／読み継がれること 松本 猛

元気スペシャル 森住卓のイラクレポート

白血病のアドゥールくん 父は刑務所に

特集1 憲法を生かそう

- 九条通りから9条守れ
- 普天間基地を包囲
- イラク派兵は違憲だ
- 学資保険裁判が勝利

特集2 前立腺がん 一ノ瀬義雄

まちづくり 要介護者に朗報／ 障害者控除で税金もどる 十勝

発行＝純健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階

得地 秀行 理事 逝去

十勝勤医協理事の得地 秀行氏が六月三日、逝去されました。享年六十八歳でした。

得地氏は音更友の会会長として十勝勤医協の発展に多大なご尽力をいただきました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

睡眠時無呼吸症候群②

いびきについて

十勝勤医協 帯広病院耳鼻咽喉科科長 木村 孝



の異常、鼻疾患などがあ
ります。

睡眠中に咽頭や舌の筋
肉の緊張が低下したとき
や、鼻疾患、咽頭部の障
害によって気道が閉塞す
ると、空気が通るとき粘
膜が振動しいびきの発生
となります。

一、肥満

いびきは体重の増加と
ともにその割合も多くな
ります。

体重が増えるにつれの
どや舌も太くなり、その
結果気道が上下左右から
圧迫され狭くなり、いび
きの発生につながります。
対策↓減量

二、アルコール

体内にアルコールが入
ると気道内がうっ血し粘
膜が膨張します。

鼻の粘膜も腫れて鼻の
通りが詰まった感じにな
るわけです。

また舌や咽頭の筋肉の

緊張がなくなり
気道が狭くなり
いびきの発生に
つながります。
対策↓禁酒

三、薬物

筋弛緩薬、睡
眠薬、精神安定
剤などは筋の緊
張を緩和させる
作用があり、舌
や咽頭の筋肉の緊張がな
くなり気道が狭くなり、
いびきの発生につながり
ます。

四、鼻疾患

アレルギー性鼻炎、慢
性副鼻腔炎、鼻中隔彎曲
症などは鼻の通りが悪く
なり、粘膜の抵抗が大き
くなりいびきの発生につ
ながります。

五、咽頭扁桃部の異常

咽頭扁桃、口蓋垂（の
を发育抑制する作用があ
ると考えることができま
す。

ただガムを噛めば歯磨
きに手抜きができるとか、
甘いものをだらだら食べ
ていいわけではありませ
ん。就寝中には唾液がほ
とんど分泌されませんか
ら、寝る前の歯磨きは重
要です。ブラークコント
ロール、間食を減らす、
定期検診を受ける。もし
て歯質の強化を助け、唾



どちらの炎症や肥大
により気道が狭くなり、
いびきの発生につなが
ります。

六、骨格や年齢によるもの

骨格・・・顎が小さいとい
びきを発生しやす
いです。

年齢・・・年齢にのどの
筋力の低下により、
いびきを発生する
こともあります。

液の分泌を促すために虫
歯予防ガムを噛むのがい
いでしょう。できるだけ
キシリトール100%のもの
をお勧めします。



友の会 名人・達人⑤ マラソン

片石 祐一さん
(緑ヶ丘友の会)



緑ヶ丘友の会会長の片
石さん(六十歳)が手に
している二つのメダルは、
今年四月の伊達ハーフマ
ラソン(二時間二十四分
三十一秒)と五月の洞爺
湖マラソン(二時間五十

八分二十秒)優勝の記念
品です。
子供の頃もかけっこは
早かったという片石さん
ですが、走ろうと思いた
ったのは四十三歳の時。
東京暮らしのサラリーマ
ン時代、健康診断で担当
医から10kgの減量を指導
され、後輩と一緒に周囲
5kmの皇居一周を日課に
加えることになりました。
一年半後、勧められて
青梅マラソン(三十km)
に参加し見事完走。この
時の喜びが、片石さんを
病み付きにさせました。
以後、十六年間で出場
したマラソン大会は約二
百五十回、うちフルマラ

東奔西走 ソーシャルワーカー奮闘記⑭

様々ある施設利用への介護者の思い

在宅介護をしている家族に対して
介護施設への入所(病院への入院を
含む)を利用するとした場合、自分
がどんな気持ちになるか
を考えたことがあります
か。施設利用の方法には
例えば二三日など短期
間使う、何カ月利用など
様々あります。

またBさんは痴呆のある
夫の介護をしています。B
さんが体調を崩したため、
夫に介護施設に短期的に入
所してもらいました。入所
の間「夫がいなくて寂しい」
とBさんがしきりにいつて
いたと家族から聞きました。
サービスを提供する立場と
しては介護負担軽減になる
からと施設を利用してもら
うのですが、施設利用をし
たことによって、介護者が
自責の念にとらわれたり、寂
しさがつのって落ち込んで
しまう場合があることが分
かりました。施設利用に対
しての介護者の思いを考え
る必要があると感じたケースでした。
(在宅介護支援センター柳町相談員・
濱畑由紀子)

第15回 十勝健康まつりのお知らせ 入場無料

と き 9月12日(日) 午前10時～午後2時
ところ ドリームタウン白樺(十勝勤医協ケアセンター白樺横)
主 催 十勝健康まつり実行委員会(事務局21-4144)

ソンは約三十回。最高タ
イムは二時間五十一分。「フ
ルマラソンは全て完走し
てきた」、このことは片
石さんの大きな自信と誇
り。三万人が参加するホ
ノルマラソンが十二月
に開催されますが、六十
代の部での優勝(昨年は
四位)を次の目標に走り
続けます。
七月から開始の十勝健
康チャレンジにも自由コ
ース「毎日二十km以上走
る」で、申し込んでくれ
ました。(谷口)
※特技や趣味をお持ちの
友の会員の方をご紹介く
ださい。どんな特技や趣
味でもかまいません。

友の会連絡会「コーナー」 生き生き広場

札内友の会総会 全額負担で世話人健診

五月二十九日夜、札内友の会総会が行われました。今年度の活動方針は、健康を守る取り組みとして世話人の友の会健診料



「お食事会」「茶話会」などを広め、地域に根ざした活動を計画しています。会員どうしが仲良く生き生きと活動できる友の会にしようと、みんな張り切っています。十勝健康チャレンジも強く訴え、その場で十八名が申し込みました。

（札内友の会・鈴木志摩子）

西南友の会総会 宅配参加呼びかけを決議

六月十三日、土幌町プラザ緑風を会場に西南友の会の総会が、十二名の世話人の参加で開催されました。

パークゴルフの後の総会では、太田宗一世話人が司会進行。田所豊之事務局長が〇三年度の総括と〇四年



懇親会が行われ、お酒も入って会話も弾み和やかに交流、その後温泉につかって疲れもとり、盛会のうちに終了しました。（友の会連絡会副会長・輔田 等）

躍されているとお聞きし、感動しました。総会が閉会した後は、

卓球「おじやなみん」誕生！ 毎週月曜日に健康づくり

西帯広友の会は六月七日午後、帯広市内の福祉センターで、健康づくりとして卓球に取り組み



ました。今年一月に行われた友の会世話人交流会のお楽しみ企画のひとつに卓球がありました。それに参加した世話人から、地域でも会員同士の交流と健康づくりのために「卓球」と、希望が出され、初めて取り組んでみました。

ラージボールで中・高年向き、卓球が脳を活性化させるとの研究結果もあり。体脂肪率測定も実施しました。

参加者十一人中初めて卓球をする人は二人、十分も体を動かしたら「はい、次はあなたよ」と、水分補給しながら楽しい時間をすごしました。

ぜひ継続してやりたいということになり毎週月曜日十三時から定期開催に、会の名前を「すこやかクラブ」と決めました。またその場で友の会員が二名増えました。

（西帯広友の会・石沢英子）

読者の声

看護師さん、やさしい 笑顔で頑張つて

西山節子さん（帯広市）先日、帯広病院に入院しました。改装されてすがすがしくなった病院の中、看護師さんの一人からやさしく声かけがありました。これからもやさしい笑顔を絶やさず頑張ってください。これから暑くなります。お互い体に気をつけましょう。

幸せをイラク にもあげたい！

大橋由美子さん（帯広市）わが家からの庭の木、草花の眺めが、今最高に美しく、ほっと一息つかせてくれます。

この幸せをイラクに分けてあげたいですね。

年金改悪の 「ゴリ押し」に怒りが

高宮 裕さん（帯広市）国民の七割以上の人たちが反対している年金法案が、欠陥だらけのまま自公内閣に「ゴリ押し」され、成立してしまいました。日本国民の未来の生活を真剣に考えてほしいものです。

川西友の会員さん からの絵手紙に感動

伊澤満洲男さん（帯広市）

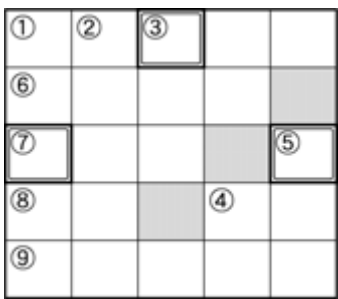
友の会ニュース六月号の「名人達人コーナー」を読んでくれた川西友の会の方から、先日、激励の絵手紙をいただきました。このコーナーをお借りしてお礼申し上げます。

◇リングブル情報◇ 車椅子五台目まであと一〇〇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。

頭の体操

二重枠の文字を組み合わせてできた言葉を書いてください。（ヒント：この夏、最も熱い都市となるでしょう）



たてのかぎ

①浦島太郎が龍宮から持ち帰った箱。
②理由にならないことを

理由にして、相手に食ってかかること。
③今日の次の日。「○○○○、天気になあれ」。
④鼻の長い動物。
⑤あきらめないで根気よく続ける。○○○強い。

よこのかぎ

①体ごとぶつかって行くこと。
⑥どんな困難にもひるまず突き進むこと。
⑦銀行で支払いに使う証券。「約束○○」。
⑧常識はずれに強い力は、○○力。
⑨飲み屋で出す、ちよつとした一品料理。

【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
〒〇八〇〇〇一九
帯広市西九条南十一丁目十勝動医協会館内
友の会ニュース編集部
○電子メール
soshiki@tokachi-kin-ikyoo.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】

七月二十日（当日消印有効）。発表は第二四四号（九月号）紙上です。

各友の会連絡先

- 【友の会連絡協議会】
〇一五二二一四一四四
【音 更】重堂 清子
〇一五二二一四二二四
【土 幌】和田 鶴三
〇一五二二一四四三三
【上士幌】山本 政俊
〇一五二二一四〇八九
【新 得】西田 義雄
〇一五二二一四一五八
【清水】妻鳥 靖子
〇一五二二一四二七六
【鹿 追】武田 耕次
〇一五二二一四二七六
【芽 室】米倉 興幸
〇一五二二一四二八九
【中札内】西村 和正
〇一五二二一四二七四
【更 別】小刀 裕博
〇一五二二一四二五七
【忠 類】増田 武夫
〇一五二二一四二六〇
【大 樹】有岡 繁
〇一五二二一四二二八
【広 尾】旗手 恵子
〇一五二二一四二五〇
【幕 別】野原 恵子
〇一五二二一四二七五
【札 内】高野 幸雄
〇一五二二一四二七八
【池 田】吉田 清治
〇一五二二一四二八〇
【本 別】加藤 孝一
〇一五二二一四二八二
【足 寄】中川 恵子
〇一五二二一四二八七
【陸 別】餌取 貢
〇一五二二一四二九〇
【東 川】藤井 哲夫
〇一五二二一四二八二
【柏 木】渡辺 渡
〇一五二二一四二九六
【光 南】村上 孝一
〇一五二二一四二八八
【鉄 南】後藤 等
〇一五二二一四二七七
【中 央】福島 保
〇一五二二一四二五七
【啓 北】山本 千代子
〇一五二二一四二五七
【栄 一】岡山 啓子
〇一五二二一四二五七
【西 帯広】石沢 英子
〇一五二二一四二四九
【西 南】田所 豊之
〇一五二二一四二八三
【緑ヶ丘】片石 祐一
〇一五二二一四四三
【白 樺】丸山 敬三
〇一五二二一四四三
【新 緑】渡辺 宗雄
〇一五二二一四二八四
【柏 林台】堀切 忠
〇一五二二一四二八四
【緑 西】村上 美子
〇一五二二一四二八二
【稲 田】平 麗子
〇一五二二一四二八二
【大 空】見上 政次
〇一五二二一四二八二
【川 西】伊沢 恵子
〇一五二二一四二八二