

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



二十一世紀初頭の政治動向に大きな影響を与える参議院選挙が終了しました。共同通信社のアンケートによると当選者の約八割が「改憲」に對

し、賛成容認の立場を明らかにしたとのこと。しかし、世界では日本国憲法の第九条が注目を集めています。例えば、「世界平和会議」では、「各国議会では日本国憲法第九条のように、政府が戦争をすることを禁止する決議を採択すべきである」という宣言を採択しています。

の現実を悲しむべきだと思います。さて、今年も十月と十一月の二か月間を「秋の特別強化月間」として取り組めます。この秋の特別強化月間のねらいは、「平和と人権」を希求する取り組みを中心にすえながら、共同組織の輪を更に飛躍させることにあります。

(二面に続く)

「憲法九条を守り、平和と人権が輝く社会」への転換を求めて 「秋の特別月間」の成功を

道民医連友の会連絡会
十勝勤医協友の会連絡協議会

会長 高野 幸雄

平和憲法を守ろう！

毎月9日と25日は街頭行動デー



藤丸前で昼休み街頭宣伝行動を実施

九月九日は友の会と職員で署名を訴える

「平和憲法を守ろう」、大江健三郎氏や加藤周一氏など九氏が立ち上げた「九条の会」のアピールへの賛同が急速に広がっています。

十勝では九日、帯広市中心街で昼休み街頭宣伝活動を行いました。憲法九条（戦争の放棄）と二十五条（生存権と国の義務）にちなんで、毎月九日と二十五日をいつせいで行動デーとして位置づけて行動します。

この日は大型台風が通過した二日後で、さわやかな秋晴れになりました。十勝勤医協と俣フア

ーマケア十勝の職員、十勝勤医協友の会の役員さんら合わせて四十六人が行動に参加。それぞれ、パネルやチラシ、署名用紙などを手に、買い物などで通りかかった市民の方々に「平和憲法を守りましょう」と呼びかけました。

「戦争はもういやです。若い人たちが憲法を守るために街頭で訴えている姿は頼もしいですね」（六十代の女性）など、たくさんの方が署名に応じてくれ、三十分間で八十七人の署名が集まりました。



北海道民医連では十一月を特別強化月間と位置づけ、憲法を守る運動、介護保険改善のとりくみ、友の会の強化などを重点的にすすめることにしています。

「口を使つて 憲法学習会開催 デイサービスすずらん



「今年の原水禁世界大会に参加し、今回の学習会には深い思い入れで参加しました。大変り易くになりました。日本には平和憲法という素晴らしい憲法があるのだから、もっと多くの方にこのCDを聴いてもらい、平和について考えて欲しいと思います。」

「日本国憲法は、世界に誇れる平和を訴えている憲法であることを知りました。第九条が見直され、徴兵制

度や戦争で自分の子供が命を落すことを想像すると恐ろしいです。絶対に許せません。」



したが感想にあるとおり、職員それぞれが自分自身の生活や思いに憲法を引き寄せることができました。

（デイサービスすずらん
所長・石川 千春）

聴診器

ロシア・北カフカスの小学校を占拠したテロ、犠牲者は子どもばかり三百名を超えた。記憶に新しい紛争だけでも、コソボ、ソマリア、アフガン、中東、チェチェン、そしてイラク。恐ろしいのは、これらはどれも未解決で、すべて現在も進行中ということだ。紛争の直接の原因は、民族や宗教、国境や資源を巡る対立等が挙げられる。しかし、これらの紛争の歴史をひもとくと、必ず侵略や占領による植民地化、その結果としての抑圧と差別に行き当たる。チェチェン紛争は、十九世紀の帝政ロシア時代の侵略に端を発している、との研究もある。▼イスラム世界の紛争地を取材しているジャーナリストの常岡浩介氏は、「イラクやチェチェンにとって、紛争は米国やロシアという国家からのテロであり、今の状況はテロとテロの応酬」と指摘している。▼暴力の応酬はいずれ報復が自己目的化する。だからテロと紛争は、憎しみと絶望の連鎖しか生まない。目的が何であれ、暴力とテロは決して許されない。事実、反テロの声は世界中から沸き起こっている。暴力の連鎖は、結局は人々の支持を失うことを当事者はもう気づくべきであろう。（A）

第15回十勝健康まつり(9/12) 好天に恵まれ約3000人が来場 今年もドリームタウン白樺駐車場で開催



司会の二瓶さん(左)と宮田さん



壇上からフィットネス体操



血圧測定コーナーにもたくさんの来場者が

秋の収穫でカレーライス!! 利用者さんも職員も 泥だらけで収穫

ケアセンター白樺3階療養棟

ケアセンター白樺三階療養棟では、昨年から野菜作りを始め二年がたちます。今年は全国的に豆類が不作ということもあって、枝豆があまり取れ



包丁を持つと昔を思い出し、てぎわ良く調理したり、普段とは違って生き生きとし、とてもおいしく出来ました。(ケアセンター白樺 介護福祉士・小川 美香)

ませんでした。ミニトマト、じゃがいもは予想以上の実りで利

用者さん、職員共に泥だらけになりながら収穫しました。皆さん堀りたての大きなじゃがいもに驚き、顔をほころばせ喜んでいました。収穫した芋、人参を使い、カレーライスづくりを行いました。

週三回休肝にチャレンジ



川原 一雄さん

(新緑友の会) 今、八十一歳から七十一歳の素敵な仲間五人と、清水町の森林で約二カ月、草刈等で汗を出

し、充実した毎日を送っています。週三日の休肝の他に、欲張って月二十日の禁煙やウォーキングもチャレンジしました。

減量3kgにチャレンジ



藤原 智似さん

(広尾友の会) 私にとつてはとてもうれしい企画でした。太りやすく、地域の健康管理センターへ通ったりしている時期に、十勝健康チャレンジの募集が始まり

ウォーキング

八千歩にチャレンジ
北野 慧子さん

(川上郡標茶町) 体重はさっぱり減りませんでした。暑く夏を乗り切るためにせつせと食

百十五人の参加で七月一日から開始された、禁煙・ウォーキング・休肝など、自己目標を決めて健康づくりに取り組む「第一回十勝健康チャレンジ」が、八月三十一日に終了しました。参加者の中から感想を紹介いたします。

自分の健康づくりの いいきっかけに!

でも自分の健康と幸せのためにはとても有意義なことなので、今後も継続しようと思います。

ました。主人と一緒に腹筋運動と、食事療法も取り入れて3kgの減量に組み込みました。その結果、開始して二週間を過ぎた頃から減り始め、4kgの減量に成功。昔のスカートやスーツが着れるようになりました。

- (二面の続き)
- 具体的には、
一、人権侵害を許さない立場から「受療権」を守る取組みを強化します。
二、憲法九条・二十五条にちなんで毎月九日・二十五日を平和と人権を守る行動デーとします。また、地域、職場で積極的に憲法学習の場を設けます。
三、「介護保険の改悪に反対し、改善を求める署名」を会員数分を目標に集めます。なお、年金「改革」
共同組織の活動を質量ともに強めることは、健康づくり、街づくり、医療と福祉の充実などを発展させることに大きく寄与することになります。共に頑張ろうではありませんか。
- 法の実施を中止することを求める請願署名は、九月中旬をめどに集約し国会に届けます。
四、会員を九百名拡大します。
五、「いつでも元気」を七十二部拡大します。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気 10月号 380円

巻頭エッセイ/希望

義家 弘介

元気スペシャル 森住卓のイラクレポート

サッカー場には今も新しい臺が次々

特集1 憲法を日常生活や仕事と結びつけて

対談 小池晃さん(参議院議員)/肥田泰さん(全日本民医連会長)

特集2 胃切後遺症の克服法

升田和比古

患者自身がつらさ交流し編み出す

食と健康 読者のハガキから 親子で作るおやつ

発行=髙保健医療研究所 〒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(代表) FAX 03(5842)5657



一 扁桃炎とは？

昔は「扁桃腺炎」と言っていました。正しくは「扁桃炎」です。

のどの奥にある「扁桃」は「腺」組織ではないので「扁桃腺」とはいいません。

普通の扁桃炎は細菌感染により引き起こされる炎症で、「急性扁桃炎」では扁桃が赤く腫れ、膿を持ったり、激しい痛みを伴います。発熱や全身倦怠感が出現します。さらにひどくなると、炎症や腫れのために、痛くて食物を飲み込めなくなる場合があります。

このような急性炎症をたびたび繰り返す状態を「反復性扁桃炎」といいます。年に四回以上三十



咽喉をのど(のぞ)いてみると

十勝勤医協 帯広病院耳鼻咽喉科科長 木村 孝

二 扁桃炎の診断方法は？

「扁桃炎」は症状と、のどの奥にある扁桃の状態を観察することによって診断されます。血液検査にて白血球数の増加とCRP値(炎症の程度を示す検査値)の上昇を認めます。

細菌検査では、溶連菌、黄色ブドウ球菌、肺炎球菌、インフルエンザ菌などが検出されることが多いです。

三 扁桃炎の治療は？

「急性扁桃炎」は解熱鎮痛剤を使い、適切な抗生物質の内服あるいは点滴注射を行い原因となった細菌を制圧することによって速やかに治癒に向かいます。

もちろん、局所の清掃・殺菌目的でうがいをすることもよい方法です。

四 扁桃炎以外ののどの炎症は？

「扁桃周囲膿瘍」は扁桃炎から炎症が周囲に及んで「周囲炎」を引き起こし、さらに続いて膿瘍を形成した状態をいいます。起因菌の力が強いので、体調が不良で感染に対して抵抗力が低下した場合になります。

ときには、魚の骨が刺さった部位から炎症が波及したり、「おやしらず」の歯肉などの炎症から「周囲炎」「扁桃周囲膿瘍」を引き起こすこともあります。

「扁桃周囲膿瘍」になると高熱・咽頭痛嚥下痛・開口困難が出現しますが、さらにひどくなると気道閉塞を起こして呼吸困難となることがあります。たいていは一側性で扁桃周囲は著しく腫脹・発赤し、開口ができないため耳鼻科でないと治療ができません。十分な量の抗生剤を点滴投与して局所切開と排膿することが大切です。一般的に切開・排膿すれば、急速に開口困難は治っていきます。

五 扁桃炎の予防法は？

食事をしっかりととり、睡眠を十分にし、過労を避け、運動に努めることです。

鼻を悪くしないようにし、過度の飲酒や喫煙を慎むことは言うまでもありません。



二〇〇四年十月一日から医療費特別給付金制度が改正されます。これは、「重度心身障害者医療費」「母子家庭等医療費」「乳幼児医療費」の三つの制度の改正です。それぞれ三歳未満であったり、非課税世帯の方は今まで通り自己負担全額助成ですが、それ以外の方は総医療費の一割が患者負担となります。限度額が外来は月一万二千元、入院は月四万二千元、世帯で四万二千元を超えた場合は、越えた分が払い戻しになります(帯広市)。

九月初旬に入院中のAさんのご主人と話をしました。Aさんは重度の呼吸器疾患で入院されています。「制度が改正される

東奔西走

医療費特別給付金制度の改正から

ソーシャルワーカー奮闘記 ⑱

のはご存じですか？」と尋ねると、「何だかそうみたいだな」とのこと。

また、乳幼児医療は対象が六歳未満から就学前まで拡大されますが、三歳就学前までの入院は一割の自己負担が導入されます(帯広市)。

しかし、他市町村では自己負担分の助成等を検討しているところもあり、自治体の医療・福祉政策での格差が見えます。患者の声をひろいあげ、住みよいまちづくりのひとつとして、医療・福祉制度の拡充に繋がっていきたいものです。

(帯広病院医療ソーシャルワーカー・山本圭介)

歯のおはなし その42 乳歯編②

妊娠するとお腹の赤ちゃんにカルシウムを取られて、お母さんの歯が悪くなると言う話を聞いたことはありませんか？しかしこれには基本的には根拠がないということです。歯は骨と違って新陳代謝をしないので、一度出来上がった歯からカルシウムが溶け出すことはありません。

それよりも妊娠中における体調の変化、たとえばホルモンなどの関係で唾液が酸性に傾いて、慢

性化していた虫歯の状態がよりひどくなってしまうことのほうが多いようです。

また、つわりによって吐き気が起きることで、歯磨き自体をおっくうにして、口の中が不潔な状態になってしまい、歯肉炎・歯周炎・虫歯などを引き起こす原因になっています。この点に関しては、お母さん自身の歯を健康に保つための注意点として、覚えておくとい

— 10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
1日	金	18:00	調理教室	緑西コミセン
5日	火	14:00	青空健康チェック	札内エルムの森
13日	水	19:00	中・高齢者と食事	札内あかしや南近隣センター
14日	木	14:00	スーパー前健康チェック	いっきゅうスーパー
14日	木	19:00	腰の病気について	高田武男宅(音更町柳町南区)
15日	金	19:00	耳鼻のはなし	大樹勤労者センター
19日	火	19:00	薬の飲み方	北親福祉センター
22日	金	19:00	生活習慣病について	清水町御影太平台館
22日	金	19:00	手足のむくみとしびれ	本別町「酔月」
25日	月	19:00	インフルエンザについて	帯広病院大会議室
26日	火	19:00	うつ病などの精神的な病気について	上士幌ふれあいプラザ
29日	金	19:00	生活習慣病について	清水町本町

※友の会会員なら、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。

学生募集

将来、十勝勤医協で理学療法士・作業療法士・言語聴覚士として勤務していただける方を募集しています。

奨学金制度もあります

十勝勤医協本部へ TEL:0155-21-4718 E-mail:jinji@tokachi-kin-ikyo.or.jp



友の会連絡会「ナー 生き生き広場

友の会健診を 世話人六人で 集団受診

清水友の会

「友の会の財政を世話人の健康づくりや親睦に有効に使う」と、清水友の会では十一人いる世話人全員の友の会健診（二人二千元）の受診を



決め、九月一日にその一回目として、六人の世話人が誘い合って帯広病院を訪れました。
この日の受診者のうち四人が、十勝勤医協の院所を初受診。「いつか受診したいと、きつかけを待っていました」との声も聞かれました。健診結果は、「地元で開催する健康相談会の中で聞けたら」と、残り五人の友の会健診の日程とあわせて検討中です。
清水友の会は十月四日に士幌町の温泉へ旅行会を計画しています。世話人さんが、生き生きとニユースの宅配を行っています。

しほろ温泉に バス旅行会

緑西友の会

緑西友の会は八月二十六日、しほろ温泉・プラザ緑風で、日帰り旅行会を開催しました。世話人・友の会員二十五人が参加し、好天の中、パークゴルフや昼食会で交流しました。



友の会の 名人・達人⑦ 槍投げ

佐藤美由紀さん
(ケアセンター白樺)



今回は職員の中から紹介します。ケアセンター白樺の理学療法士・佐藤美由紀さんは陸上競技・槍投げの達人。一九九四年と一九九五年の北海道選手権で二連覇という、輝かしい実績を持ってい

ます。一九九六年にはアトラントオリンピック代表選考会を兼ねた日本選手権にも、北海道代表として出場しました。
槍の規格は女子の場合、長さ約二・二m、重さ約六百g。この槍を、助走をつけてできるだけ遠くに投げるのが槍投げ。佐藤さん槍投げの魅力を、「投げるだけでなく、跳躍力・パワーが必要、総合的な競技だから」と説明してくれました。また「陸上競技場の真ん中がステージ。それがいい気持ち」とも。
佐藤さんが槍投げを始めたのは高校に入学して

から。佐藤さんが二年生時、教育実習に来た学生が槍投げでインターハイ出場経験のある人でした。その人の指導を受け、本格的に槍投げに組んで記録を伸ばしていきましました。指導を受け始めて半年で全十勝高校新人戦で優勝、十勝の強化選手にも選ばれるようになっていました。
佐藤さんはまだバリバリの現役選手。今年の十勝選手権でもチャンピオン。「ずっとこの競技を続けたい。目標はもう一度、北海道選手権で入賞すること」と、力強く語ってくれました。(谷口)

緑西友の会は六月末に初めて総会を開催し、新たなスタートをしたばかり。今回の旅行会はその総会で決めた事業計画の第一弾。この後も十月には健康相談会としての調理実習など、友の会員どおしの親睦活動が旺盛に取り組まれています。

パークゴルフと 焼肉で交流

陸別友の会

陸別友の会は八月二十六日、陸別町内の若葉パークゴルフ場で、パークゴルフ・焼肉交流会を開催しました。参加者は世話人七人を含めて十一人でした。

起伏の激しい難コースにも果敢に挑戦、思い思いのスイングでプレーを楽しみました。
このあと陸別友の会では九月二十六日、陸別町宇園別の「銀河の森遊歩

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。出題者は村上礼次郎さん(帯広市)です。

④一騎□千

【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。

①孤立無□

②□刀直入

③優□不断

〒〇八〇一〇〇一九
帯広市西九条南十一丁目

読者の 声

帯広病院の
みなさん、
がんばれ！

植村 幸代さん(芽室町)

選ばれる病院、求められる病院を目指しさらなる取り組みを開始しているとのことですが、忙し



道」で森林浴・自然観察に取り組むことにしています。

い業務の中、感謝致します。度々帯広病院にはお世話になっていますが、待ち時間が長くても、それだけ一人一人を丁寧に見て頂いているものと理解しています。

行委員や係の皆さん、大変ご苦労様でした。

札内友の会で パークゴルフに 旅行会

斎藤 卓三さん(幕別町)

先日、札内友の会でパークゴルフ交流会を開催、例年より多い二十七人が参加し、親睦を深めました。十月三日には置戸湖へ世話人旅行会を実施。今から「楽しみ」との声が広がっています。

◇リングプル情報◇

車椅子六台目まであと四三〇kgです。

(七八〇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。日頃思っていること、ニユースの感想などお聞かせください。

・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。

十勝勤医協会館内
友の会ニユース編集部
○電子メール
soshiki@tokachi-kin-ikyoor.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】

十月二十日(当日消印有効)。発表は第二四七号(十二月号)紙上です。

【第二四三号の当選者】

答えはタナオロシでした。応募総数五十五通

各友の会連絡先

- 【友の会連絡協議会】
○一五二・二四一・四四
- 【音更】
○一五五・四四二・五二四
- 【士幌】
○一五八・四七四・四三三
- 【上士幌】
○一五八・四二二・三八九
- 【新得】
○一五八・四二二・三八九
- 【清水】
○一五八・六三二・五七八
- 【鹿追】
○一五八・六二二・一七六
- 【芽室】
○一五八・六二二・一七六
- 【中札内】
○一五五・六二二・二七四
- 【更別】
○一五五・五二二・二六五
- 【忠類】
○一五五・八二二・二六〇
- 【天樹】
○一五五・八二二・二六〇
- 【尾旗】
○一五五・八二二・二六〇
- 【幕別】
○一五五・八二二・二六〇
- 【池田】
○一五五・八二二・二六〇
- 【本別】
○一五五・八二二・二六〇
- 【足寄】
○一五五・八二二・二六〇
- 【陸別】
○一五五・八二二・二六〇
- 【東】
○一五五・八二二・二六〇
- 【柏】
○一五五・八二二・二六〇
- 【光南】
○一五五・八二二・二六〇
- 【鉄南】
○一五五・八二二・二六〇
- 【中央】
○一五五・八二二・二六〇
- 【啓北】
○一五五・八二二・二六〇
- 【栄】
○一五五・八二二・二六〇
- 【開西】
○一五五・八二二・二六〇
- 【西帯広】
○一五五・八二二・二六〇
- 【西南】
○一五五・八二二・二六〇
- 【緑ヶ丘】
○一五五・八二二・二六〇
- 【白樺】
○一五五・八二二・二六〇
- 【新緑】
○一五五・八二二・二六〇
- 【柏林台】
○一五五・八二二・二六〇
- 【緑西】
○一五五・八二二・二六〇
- 【稲田】
○一五五・八二二・二六〇
- 【大空】
○一五五・八二二・二六〇
- 【川西】
○一五五・八二二・二六〇