

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



十勝勤医協柳町医院の開院十周年を記念して柳町医院健康まつりが柳町医院、デイサービスすらん内で開催されました。来場者は六〇〇名以上で院内に入りきらない程の人で賑わいました。小倉院長の「メタボリックシンドローム」についての記念講演では参加者の皆さんが熱心に話を聞かれていました。模擬店で売られた食べ物類

柳町医院で
健康まつり
600名来場

健康づくりを地域とともに

は午前中のうちにはほぼ完売し、健康チェックが大変好評で三二〇名の方が体験され、まつり終了時まで長蛇の列ができました。健康への感心の高さがうかがわれました。

今後いつそ地域のよりどころとしての役割を発揮することが期待されます。



「サラサラ血液になるための心得10カ条」を説明する三谷看護師

鹿追地域で十一月八日、約五年半ぶりに健康相談会が鹿追町民センター二階で行われました。開催一週間前には会場周辺の約百世帯と地域の

事務局長にも手伝って頂き案内のチラシを配りました。また鹿追友の会会員にもチラシを郵送しました。健康相談会では、血圧

五年半ぶり鹿追で 相談会

7名入会



講演する小倉医師

測定を行い、町内から十二名が参加した。新たに友の会会員として七名が入会してくれました。健康相談会に参加した方は「年に何回かやってほしい」、「私看護師で血圧測定だったら手伝える」など要望や励ましを頂きました。

秋の大運動ということもあり参加した友の会連絡会の石沢事務局長は「会員になって頂いた方に友の会のメリットや相談会の日程、テーマなどの要望は鹿追友の会の事務局（武田さん）か友の会連絡会まで寄せてほしい」と説明しました。

最後に、健康相談会は定期的にを行うことを参加した方に約束し終了しました。

幕別・札内耳鼻科と 友の会検診ツアー

14名参加

十月二十日、幕別と札内地域から友の会会員十四人が帯広病院の耳鼻科と友の会検診を受けました。送迎は行きが二回、帰りは四回にわけて自宅と帯広病院を往復しました。

初めて札内から参加したMさんは「毎年職場で健診を受けているが異常が出たので参加した」、「一緒に同乗した方が顔見知りだったので車中や待ち時間でも話することができた」。

初めに札内から参加したMさんは「毎年職場で健診を受けているが異常が出たので参加した」、「一緒に同乗した方が顔見知りだったので車中や待ち時間でも話することができた」。



送迎の車で到着した第一陣（帯広病院前）

聴診器

新聞記事で「悪質滞納者」との言葉が目につく。滞納処分は税金だけでなく、社会保険、保育、公営住宅にもおよび、本に滞納者は「悪」なのか、滞納者には権利はないのだろうか。税金などの賦課・徴収は権力と国民との関係。権力は多大な力を持っている。税法などの解釈を権力側に委ねると国民の生きる権利が侵害され、過酷な苦しみを与える。現に小泉政権の圧勝後過酷な徴税攻勢で命を断つた痛ましい事件も十勝で発生している。▼小泉内閣の所得増税や消費税の二ケタ台への税率アップ、介護保険法の改悪などはあらたな政治の犠牲者を生む。いま自分は大丈夫と思いついても何時「滞納者」とのレッテルを張られるかも知れない。▼ふっと思いつくのは、イギリス名誉革命、フランス革命などの市民革命。過酷な徴税に人民が立ち上がり時の権力者を打倒した革命。この人民の闘いが日本国憲法の二五条で生存権、二九条で財産権を保障し、滞納者に対し「滞納処分の執行を停止し……消滅する」という権利救済の道を国税徴収法に反映させている参加▼権利は闘ってこそ守られる。根本は改悪を阻止し、国民本位の税制度に変える事ではないでしょうか。(の)

「お誘いデー」の取り組み

大きな成果！

12日～13日
土・日実施友の会員97名、いつでも元気2部
医療署名1034筆、憲法署名452筆

「医療」と「憲法」の署名をお願いする田所さん（西南）

今年の友の会「お誘いデー」は、十一月十二日～十三日に取り組みました。朝十時から夜八時までの「指定時間」報告も含めた活動は、友の会としては、二度目の挑戦でした。それだけに期待半分、不安半分でした。苦労もありました。しかし、参加友の会が七十%を超え、大きな成果を上げることができました。「やってよかった」



フクハラ札幌内店入口付近で署名する買い物客（札幌）

それが実感です。十一日の「会員目標」の到達点は、月間目標との比で五一・三%でした。しかし、「お誘いデー」の結果、七二・四%まで到達しました。実に二〇

%を超える結果となりました。「いつでも元気」は二部しか拡大されませんでした。署名は、「医療」が一〇三四筆、「憲法」が、四五二筆と大きく飛躍し、「医療署名」は、目標比一〇二%、「憲法署名」は、一六%に達しました。その成功の要因は、多々上げられますが、「月間の遅れを取り戻したい」という「四役」の要請に応えてくれた各友の会役員・世話人の奮闘にあったと思います。各課題の一〇〇%達成を目指して奮闘しようではありませんか。

（連絡会会長 高野幸雄）



「もうどうしていいかわかりません」と、ある日困り切った様子の電話がありました。Iさんは昨年から独居でしたが夏に頭を怪我されて、市内のA病院に入院中です。麻痺もあり、独居生活はかなり困難な状態です。ところが、Iさんは医療スタッフと毎日トラブルを起こし、治療やリハビリも拒否、医師にも「救済者」と怒鳴りつける始末で、ついに病院から退院勧告をされてしまいました。トラブルの度に呼び出される御家族も疲れ切ってしまう、退院後の計画も何一つ考えられない状態です。病院のスタッフは、「I

東奔西走
ソーシャルワーカー
奮闘記②
「二度と来るな！」と退院させられて…
在宅総合センター白樺
センター長 跡 辺 裕 行

Iさんとの関わりが始まりました。しかし、Iさんの度重なるトラブルで御家族も介護への意欲は失せ、今後の関わりにはみんなが

責任を押しつけあつてバラバラの状態です。息子は単身赴任中、お嫁さんも孫も働いている等、家庭状況も介護できる状況ではありません。でもIさん自身は御家族がすべて面倒をみるものだし、トラブルの事もすべて周りが悪いと何ら問題意識はありません。決まっているのはわずか三日後の退院だけ…。まさに八方塞がりの状態から支援が始まりました。今後の展開は次の機会にご報告しますが、似たようなケースがまわりにありませんか？

シリーズ

「憲法九条」私の思い⑩
「九条の会」アピールに賛同する十勝の会呼びかけ人

コープ十勝理事長

三浦弘之氏



終戦の年、私は中学一年生でした。

入学した四月の下旬はとて気温が低くて藻岩山から吹き下ろす風が肌に突き刺すように痛寒い日が続いていました。

ある時いつものように軍事教練が行われて「気をつけ」という配属将校の号令で教えられた通り中指をズボンの縫い目に沿って伸ばそうとしまし

たが、指がかじかんでどうしても伸びません。ズボンのポケットに手を入れるのは軟弱だという理由から縫い付けられていましたから、必死で腿のぬくもりを手に伝えようとしたがどうしても伸びませんでした。やがて指が伸びていない四人の者が前列に並ばされ、差し出した手の甲をサーベルで打たれました。私は赤く腫れ上がっただけでしたけれど、F君は手の甲を骨折しました。

天皇陛下を現人神と教え「教官の命令は天皇陛下の命令と心得よ」と叱咤され何の疑問をもつこともない軍国少年に育て

られていました。英語とか音楽とか美術などの時間は大抵近郊の農家に援農で駆り出され、体育や武道や軍事教練の時は狂ったようなスパルタ教育で、校庭のそこそこに蛸壺とよばれる人間が一人ようやく入れる穴を掘って「敵が戦車で上陸して来たらざりぎり迄引きつけておいて、手榴弾のピンを抜いて飛び込め」と教わりましたが、その時自分が生き延びられるかどうかを考える余裕もなく、ただ命令されるままに手榴弾を投てきする訓練に明け暮れました。

（十一月六日執筆）

医療介護機器・設備の改善のために
ご協力をお願いいたします

3年満期、年利0.5%でお借りします。

協力資金

- ◆借入期間 / 3年満期
- ◆利息 / 年利0.5%
- ◆借入額 / 1万円～200万円まで（1世帯500万円まで）

※友の会員限定です。会員でない方は、事前に友の会にご入会下さい。

十勝勤医協への無利息の出資金です。

建設基金

- ◆十勝勤医協への出資金です。
- ◆利息・満期はありません。

出資額はお申し出があれば随時ご返還いたします。

※友の会員限定です。会員でない方は、事前に友の会にご入会下さい。

第7回友の会世話人交流会

日程：2006年1月21日(土)～22日(日)
場所：笹井ホテル（十勝川温泉）

全体会、文科会、夕食交流を予定しています。

■敵を知り、己を知らば
タバコ、肥満、運動、
食事内容……。そうです。
癌も、とどのつまりは生
活習慣病。「〇〇をのん
でいればならない」とか、
「△△が癌に効く」と健
康食品に走る前に、禁煙
し、運動して体重を適正
に保つことが非常に大事
なわけです。そして、出
やすい癌、危ない癌はと
くに徹底してマークする
ことです。一概に癌予防
といっても、肺がんの予
防と胃癌の予防法はそれ
ぞれ違うものであり、早
期発見のための検査もそ



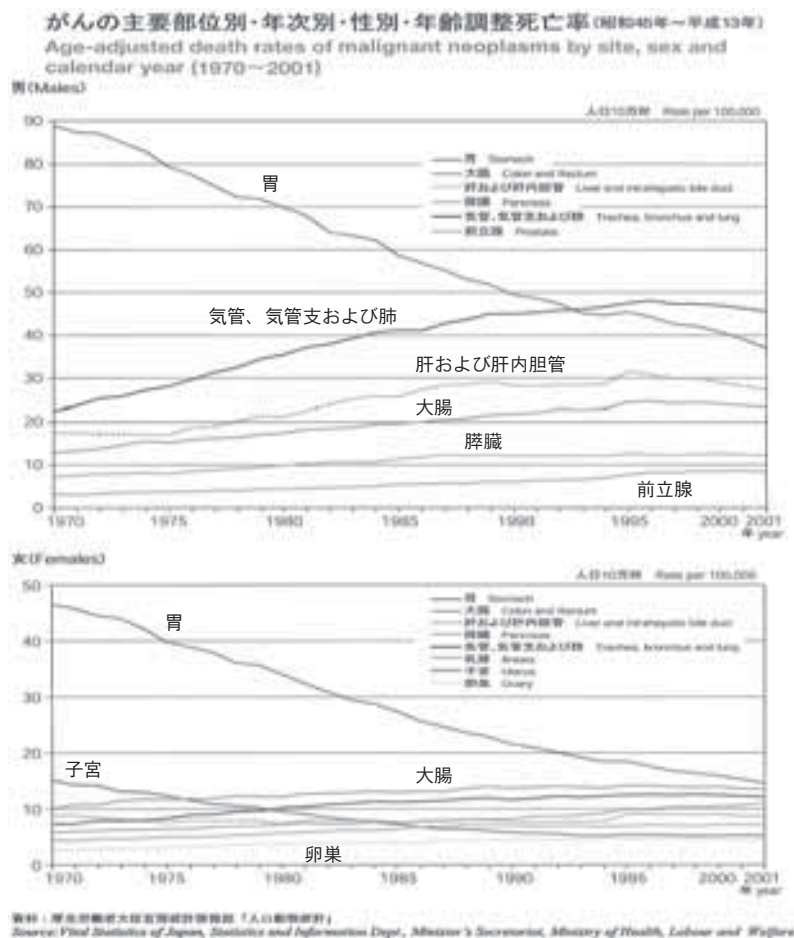
人生120年 長生きしてみますか？⑥ 癌を予防する(下)タバコとピロリ

帯広病院 医師 舘野 知己

それぞれの癌によって違
うわけです。(最近ではP
ETを使つて……というや
り方もあるにはありますが、
残念ながらPETも万全
な検査ではありません)

■本命のタバコと肺がん

癌の中でもっとも死亡
数が多い癌をご存知です
か？みなさん即座に肺が
んと答えられると思いま
す。その死者は年間五五
〇〇二人(平成十三年)。
がんで死亡する日本人が
年間約三十万人ですから、
その六人に一人は肺がん
となるのです。リスクは
……。もうくだいほどい
われていますね。なんと
いつてもた……。ば……。
前触れたアスベストは
職業性の癌の代表格。大
気汚染も言われています。
一般的には胸部レント



■ノーベル賞と胃癌

第二位は九十八年まで
ずっと首位をキープして

ゲンでの健診となります
が、レントゲンの弱点は、
心臓、横隔膜、肋骨など
が重なり盲点となること
です。地域によっては詳
しい肺CTでの健診を行
っているところもあるの
です。喫煙指数(一日喫
煙本数×喫煙年数)とい
う目安がありますが、こ
の値が六〇以上の重度
喫煙者の方は、軽度喫煙
者より二十一倍もある種
の肺がんにかかりやすい
というデータもあります。
そしてこのタイプの肺癌
はレントゲン上肺門とい
う心臓の影に隠れやすい
場所にできやすく、肺CT
を積極的に受けたほう
がよいと思われます。

いた胃癌(四九九五八
人)です。食物の西洋化は現
在第三位の大腸癌(三六
九四七人)を引き上げ、
胃癌の数を減らしている
ところ。近い将来この順
位が逆転するのは確実視
されています。

そう胃癌のリスクは塩
分。以前は、食べ物の貯
蔵はもっぱら塩蔵でした
から、冷蔵庫の普及、新
鮮な野菜や果物が胃癌を
減らしているともいえる
のです。そして本年度の
ノーベル生理学医学賞受
賞者が発見したヘリコバ
クター・ピロリ菌。菌に
感染していた一二四六人
を八年間追ったところ、
その間に三十六人に胃癌
が発生。一方非感染者二
八〇例では一例も癌が出
なかつたという報告もあ
るのです。

日本人の感染率は約六
十%ですが、全員が胃癌
にかかるわけではありま
せん。どんな人がかかり
やすいかは、これからの
研究課題ですが、保険上
胃潰瘍、十二指腸潰瘍の
経験者は、菌の有無をチ
ェックし、いる場合には
除菌することができると
です。こんないい予防は
ありませんね。ピロリ菌
のいるいないは、いくつ
かの方法でチェックでき
ますが、空腹で息を吐く
だけという簡単なチェッ

歯のおはなし その51

乳幼児の歯のみがき方

十勝勤医協帯広歯科医院
歯科衛生士 山田 春江

今回は虫歯予防に効果的といわれるキシリトールについてお話したいと思います。

最近街のコンビニや
スーパー、ドラッグスト
アにはさまざまなキシリ
トール配合ガムが並んで
いて、目移りしますよね。
虫歯予防に効果的なキ
シリトール製品には、甘
味料としてキシリトール
が50%以上含まれてい
ることが望ましいといわ
れています。キシリトール
含有率が明記されていな
い時は、成分量表を見て
(キシリトールの量)を(糖
質の量)で割るとわかり
ます。他にもいくつか条
件がありますが、現在日
本で発売されているほと
んどの製品はこの条件を
満たしているといつてよ

ク法もあります。いちど
チャレンジしてみたいは
いかがでしょう。この菌を
やつつけると約八十%は
潰瘍の再発もないといわ
れており、胃薬を手放せ
ないでいた人が飲まなく
てもすむことになるので
す。

胃腸のチェックはや
り胃力メラ。どうしても
だめという人はバリウム
ですが、引つかかると「や
はりカメラ」となって
しまいます。



いでしよう。
当医院では、虫歯予防
効果が高いキシリトール
一〇〇パーセント配合の
ガムを窓口で取り扱い販
売しております。お子様
でも食べやすいアップル
味、マスカット味なので
興味のある方はスタッ
フにお尋ねください。
次回はキシリトールの
効果的な摂り方をお話
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 12月号 380円

巻頭エッセイ/信じる力 斉藤とも子

元気スペシャル イラク医師が学運交で報告
白血病が急増、昨年の2倍
またも大量に劣化ウラン弾が使われ…

特集1 ずさんなアメリカのBSE対策
米国産牛肉このまま輸入再開でいい?

特集2 知って得 痔の話 米田 高志

食と健康 読者のハガキから カロリー低めの洋菓子は?

発行=民医連研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



12月健康相談会予定

日程	曜日	開始時間	テーマ	開催会場
6日	火	18:30	脳梗塞について	花園福祉センター
7日	水	13:30	ストレッチ	明和福祉センター
7日	水	19:00	血液の話について	中土幌公民館
7日	水	19:00	成人病について	光南福祉センター
8日	木	13:30	血液の話について	田口裕子さん宅(柏)

※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。

友の会連絡会コーナー
生き生き広場

バス旅行で
一日ゆったりと

清水友の会

十月七日に行われた然別湖ホテル行きバス旅行には、二十九人の会員や会員外の方も参加され、

一日をゆったりと過ごしてきました。

十月から変わる介護保険の話(妻島公一町議に

は、うなずきながら聞いている人がたくさんいました。続いてビンゴゲームが始まり、トップにビ



深まりゆく秋の1日を満喫し大満足！

「ミニシャツ」づくり
会話もはずむ

柏友の会

「柏友の会」十月例会は、手芸で「ミニシャツ」を作りました。子供の絵本や折紙の本の中に載っています。すぐに布を折って作るより同寸の折紙で折って手順や特徴をつかんだ方が良いでしょう。イメージがわきますし、きれいに仕上がります。材料は木綿の端きりで充分で



お茶や会話を楽しみながら「ミニシャツ」づくり

す。折紙通りに折り、要所を糸で止め型くずれを防ぎます。小さなボタンをつけて完成です。新しい布を買わなくとも子供の袋物や洋服の残り布や会員さんと交換した布等思い出の品が一つふえま

作ります。吊り紐、ミニ

読者の声

小泉流「改革」はアベコベ

高宮 裕さん(帯広市)

「改革を止めるな」小泉自・公内閣は四年間で大企業、銀行に税金をジャブジャブ注ぎ込み、おかげで大企業は税金は安くなり、利益も拡大しバブル期よりもたんまり溜めこんでいます。しかし国民は痛みだけ増税・リストラを押しつけられています。小泉流「改革」は強い者はより強く弱者を切り捨てる手法です。これはアベコベですね。

◇リングブル情報◇

車椅子七台目まで
あと五〇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、ニュースの感想などお聞かせください。

医療費の負担増など心配

久しぶりに医師
を迎えて相談会

幕別友の会

幕別友の会では、館野医師を迎えて久々に健康相談会を行いました。

医師が地域に向いて頂けるということで、夜の相談会なのでおつくと

言っていた高齢の方や、

他の病院に通院している

が相談したいことがある

方など十二名が参加。

今回は血液の状況を見る



館野医師から『血液のお話』を聞く参加者

を見る機器です。赤血球が流れるように見えたり、団子のようになり、赤血球の動きが鈍くなっているよう

液の状況を知ること、食生活の改善や日常生活の見直しで病気を予防できるのではないかと思います。

(幕別友の会 野原 恵子)

健康と書いていても血

頭の体操

次の口漢字一字を入れ、二字熟語を作り、口の漢字を並び替えて、○の中に口の文字を並び替えて入れ、答えの文を完成させてください。

存

担

家

農

住

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護

留

備

攻

限

約

規

体

営

家

簡

護