

安心して住み続けられるまちづくりの活動を発展させよう

北海道民主医療機関連合会会長

中井 秀樹



新年あけましておめでとうございます。

今年は第二十二回定期総会を行います。医療経営構造転換後、北海道の地域の状況、要求から、私たちが何をすべきか、中長期を見据えた計画を総会方針に盛り込むことにしています。大いに勉

強し、討議も行い、方針を決定したいと考えています。

今、平和・国民のいのちと暮らしをめぐる、日本も世界も歴史的な激動期にあります。

日本政府は、民意を充分反映しない選挙制度の下での総選挙「大勝」を口実に、介護保険制度改悪に続く「弱肉強食」の政治を進め、医療制度改悪、さらには憲法九条の改悪を企て、軍国主義国家を作ろうとしています。

日本国憲法第九条と第二十五条を守るために広範な人たちと手をつなぎ運動を発展させましょう

北海道民医連友の会連絡会会長

高野 幸雄



みなさん、新年おめでとうございます。

まずはじめに、昨年の「秋の大運動」では、全道で六千人を超える仲間を迎えることが出来まし

た。十勝の皆さんには、会員では九百人を超える拡大を、医療改悪反対の活動では、一万三千筆を

超える署名を集めて頂きました。ご協力に深く感謝申し上げます。

今日、私たちはたいへんな状況のもとにおかれています。特に、私たち民医連の運動との関わりで言えば、憲法第九条と第二十五条をめぐる情勢を重視しなければなりません。

日本が世界に誇る「戦争はしない、軍隊は持たない」ときめた第九条を「改正」しようとする動きが、国民投票法案も含

す。これらは、「構造改革」の名の下で様々な誤った考え方を二者択一式の「対立」の構図で示し、国民に選択させ、その責任を国民に転嫁する形で進められているのが特徴です。

わたしたちは、二十五万人に到達した友の会の皆さんと共に、こうした国民を欺く政治にメスを入れ、多くの地域住民、国民が安心して住み続けられるまちづくりの活動を発展させようではありませんか。

皆さんのご活躍を心から期待し、年頭のあいさつと致します。

『九条を守る』一点に結集して運動を広げていきましょう

十勝勤医協労働組合中央執行委員長

小田原 剛



友の会のみなさん、明けましておめでとうございます。

昨年から、わたしたち職員と友の会員さんとともに広げてきた「医療制度を改善する」運動は、患者さんや地域の皆様、老人会の皆様も巻き込ん

論は普通では考えられない。「現実には殺人があるじゃないか。だから殺人の罪を削ろう」という議論と同じだと言います。

自民党が十一月二十二日に発表した新憲法草案では、都合の悪い「現実」にあわせるように九条の第二項「戦力の不保持」がばつさりと削られています。憲法を守り、守らせる運動は、「九条を守る」の一点に結集して運動を広げていくことが大切だと思います。

十勝勤医協労働組合はその先頭に立ち奮闘する事を決意し新年のご挨拶といたします。

この十月に、改正介護保険法が前倒しで施行されました。その内容は介護保健施設の食費、居住費の保険はなしにより、利用者負担の増大と施設経営を圧迫するという大改悪でした。当施設では、

「二人の利用者も泣かせない」取り組みとして、利用者説明会での懇談や、個別面談を行い、減額認定や経過措置（個室料金の徴収猶予）の適用を図ってき

ましたが、それでもDさん（八〇才女性）の夫から「支払いがで

きなくなったので、退所させてほしい」との相談を受けることとなり

ました。

東奔西走
ソーシャルワーカー
奮闘記②⑧
「10月対応」で感じたこと
ケアセンター白樺 介護支援専門員
宮田 哲郎

が、月の利用料は六万三千元（約六千円値上り）となりました。収入は月約十萬円の年金と、夫のアルバイトのみで、さらに、今年の春に夫が病気で、高年齢で働けなくなり、以

結果、生活保護を取得し、入所を継続することとなりました。

今回の改悪直後に「利用継続ができない」と相談があったのは、Dさんのみでしたが、利用者さんやご家族との相談で感じたのは、私たち国民生活全般が徐々に、深刻に圧迫されているということ

です。このまま社会保障の切り捨て政策がすすめば、必要な医療、介護が受けられない世帯が、今後さらに増えることが心配されます。

そして、私たちソーシャルワーカーには、従来の個別対応にとどまらず、行政への働きかけを含めた、より幅の広い展開が求められています。

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
2006 1月号 380円
巻頭エッセイ／たとえ甘いといわれても 湯川れい子
元気スペシャル イラクでいま ●子ども自立支援プロジェクト
少年たちが自分で造った「家」が完成 驚いた、やればできるじゃないか！ 高遠菜穂子
特集1 「私たちの憲法」世界から見れば 座談会 ●「映画日本国憲法」をつくったユンカーマン監督を囲んで
特集2 あなたも100歳まで生きられる 稲垣 元博
パキスタン地震被災地 悲しみのなかでも村人は温かった 森住 卓
発行＝民医連医療研究所 〒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

1月健康相談会予定

日程	曜日	開始時間	テーマ	開催会場
13日	金	19:30	うつなど更年期について	高井さん宅(西5条南29丁目)
23日	月	10:00	尿検査と血液サラサラ度チェック	春日近隣センター
26日	木	18:00	血液の話について	つつじヶ丘福祉センター
27日	金	14:00	血液の話について	広野農業担い手センター
30日	月	18:00	定期総会(血圧測定のみ)	緑ヶ丘福祉センター

※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。

人生120年

長生きしてみますか？⑧

癌を予防する(下の下)大腸癌と乳癌

帯広病院 医師 館野 知己



最近増えてきている癌は何だと思えますか？欧米型の生活の浸透、運動不足などを背景に大腸癌(直腸癌がんとよび結腸癌)、乳癌の上昇が顕著です。

■二〇一五年にはトップ

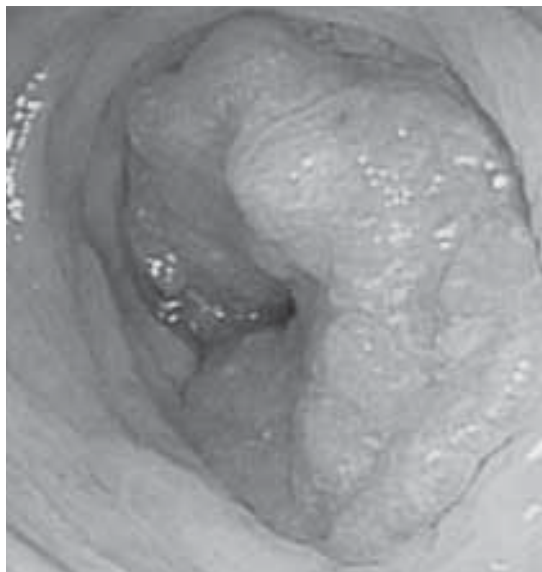
大腸癌の死亡者は肺がん、胃癌について第三位の三六九四七人(二〇〇一年)。中でも女性の死亡者数では二〇〇三年胃癌を抜いて第一位。一九六〇年、大腸癌の死亡率は女性では全癌中六・二%だったものが、二〇〇一年には一四・〇%と二

倍以上、男性でも四・七%から一一・二%と三倍近い伸びを示しています。二〇一五年の癌り患者数の予測では約十七万人に及び、大腸癌にかかる人は胃癌、肺がんを抜いて男女合わせても第一位になる見込みです。

■大腸癌死しないために

運動がその危険性を下げ、過体重と肥満がリスクを上げていいるのは確実。ソーセージ、ベーコン、ハムなどの加工肉がリスクを上げていいるのはおそらく確実という世界保健機関(WHO)の報告については以前触れたとおりです。

■大腸癌の症状は、どんな癌でもいえますが、早期はありません。進行してくれば、血便、貧血、残便感、便が細い、便回数の増加など便通異常、腹痛などが出現してきます。「首のしこりが触れる」と外来受診してきた患者さんが実は、大腸癌のリンパ節転移だったと



S状結腸癌

いう症例にあうこともありました。結腸癌の患者さんで非常に症状がでにくかったわけです。残念ながら数カ月後には死亡されました。

■大腸癌検診はご存知

便の検査。これにより大腸癌死亡率を二一・三十%下げるといわれており、まずは年一回うけてみる。確かに痔が少なかったり、たんに肛門が少し切れただけでも陽性になることがある半面、約三十%は、癌があっても陽性に出ないとも言われており「便検査でひっかからなかったから、おれは大腸癌ではない」という過信は禁物です。

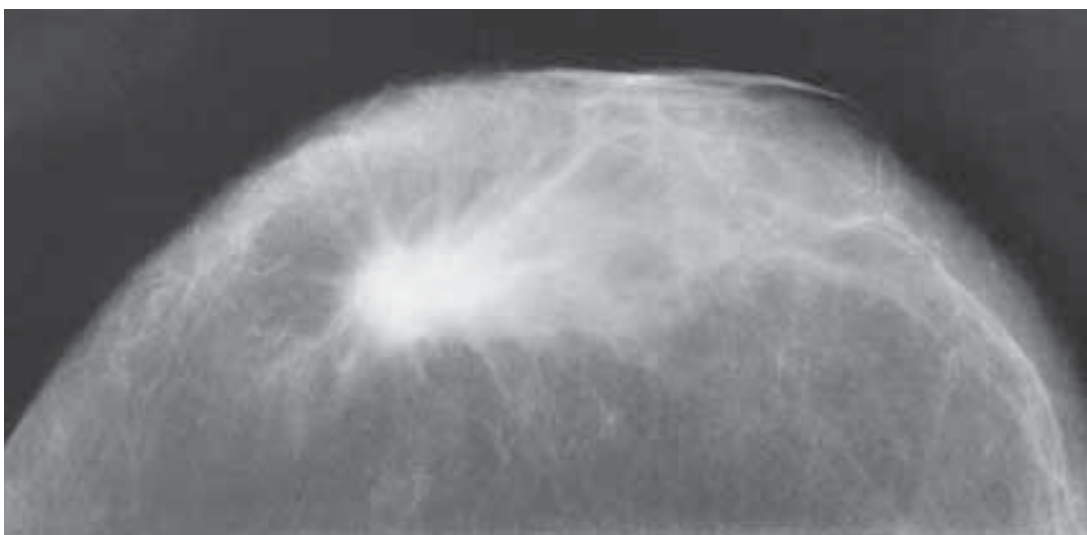
■女性のり患率一位

乳癌は女性の中では死亡率第五位。九六五四人(二〇〇一年)が死亡。一九六〇年の乳癌死亡者は全癌中三・九%、二〇〇一年には八・一%とこちらも二倍以上の伸び。り患率では一九九四年胃癌を押さえて第一位に君臨

■乳癌死しないために

過体重と肥満がリスクを上げるのは確実であり、運動がおそらく確実にリスクを減らす。やはりWHOの指摘ですが、大腸癌と背景は同じです。そのほか発症の危険因子としては、血のつながりに

いるかどうか、早い初潮、遅い閉経、遅い第一子出産、少ない出産回数、ホルモン補充療法、高脂肪



典型的な乳癌のX線像(上下方向)

歯のおはなし その52

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

シリーズ2としてキシリトールの効果的な摂取方をお話したいと思います。

キシリトールガムってどのように食べれば良いのか、虫歯予防に効果的なタイミングは、効果はどれくらい?などについて説明します

食べる回数は、虫歯予防のためには、キシリトール一〇〇パーセント配合のガムの場合一日三回一粒を毎食後に噛みさらに歯磨き前に噛むと効果的といわれています。虫歯になりやすい方や、積極的に虫歯予防をしたい方は一日五回毎食後と間食後、寝る前に一粒を噛む

やタイミングは、あまり気にせず何かを食べたら噛むというように、無理なくできる方法で習慣にすると良いでしょう。噛む時間はキシリトールの成分はおよそ数分で流出しますが、よく噛んで唾液をたくさん出すことも虫歯予防に大切です。ですから味がなくなってもそのまま五分から十分噛むことをおすすめします。

噛む時間はキシリトールを食べると、約二週間で歯垢が減り始め三ヶ月ほどたつと虫歯になりにくくなるといわれています。でもやめてしまうと再び虫歯菌が増え始め虫歯になる危険性が高くなってしまう。虫歯予防のために、毎日噛むことが大切です。

今回はキシリトールの番外編をお話します。

'01年以來の相談会
今度はもつと時間をかけて頃会
豊友

血圧測定などの結果を説明する岩間看護師(左端)

豊頃町大津地域で十二月十三日、健康相談会が開催されました。前回から四年ぶりとなった相談会に十七人が参加し、血圧測定と血液サラサラ度チェックを実施しました。テレビ画面に映し出された血液(赤血球の状態)にビックリする方や不安な顔をする方もいました。

およそ二十キロ離れた豊頃市街から参加した方も数多くおり、参加者から「来春に開催してほしい」、「今度はもう少し時間を保障してほしい」など要望が寄せられました。最後に、健康なからだを保ち、生活習慣病予防のために、今日からはじめてみよう「血液がサラサラになるための心得十ヶ条」を看護師から説明されました。初めて健康相談会に参加された方は十五人になりました。