

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

『安心して住み続けられるまちづくり』を願い 友の会世話人・職員約一七〇人が交流 第7回 友の会世話人交流会を開催 (1/21〜22)

一月二十一、二十二日第七回十勝勤医協友の会世話人活動交流会（高野幸雄実行委員長）が笹井ホテルで開催され、十勝管内から世話人百三十二人、職員三十九人が参加しました。全体会や分科会（七会場）、夕食交流会などの企画を通して交流を深めました。

全体会・講演

第七回友の会世話人交流会は、「安心してすみ続けられるまちづくり」をめざして、学びと交流

と楽しみを目的に開催されました。講演では「コトバも失い寝たきりの妻に寄り添って十年」と題して野瀬義昭氏（元道東勤医協友の会連合会事務局長）から話されました。

分科会

分科会は、笹井ホテルや札内スポーツセンターを会場に、ドクターと気軽にトーク、太極拳などに世話人・職員が参加しました。

○第一分科会

高齢者、障がい者に優しいまちづくり



全体会講師の野瀬さんとともに、意見が出され、「介護する人が何を望んでいるか、その視点に立つことが必要」など多数出されました。

○第二分科会

みんなで交流・憲法ひろば



山本政俊さん（上土幌友の会）を講師に、憲法に関するクイズに答えました。「憲法をより考えるよいきっかけになった」など感想が出ました。

○第三分科会

本音で語ろう「友の会活動」



○第四分科会

ドクターと気軽にトーク



体験談や疑問に浅沼医師が答えました。「健康を守るには、体を動かし、持続させることが必要。必ず定期健診を受けましょう」と話されました。

○第五分科会

「川柳」を楽しもう



講師の前田秀夫さんより川柳の作り方を楽しく表現豊かに学びました。

○第六分科会

料理教室



長谷川美幸さん（職員）を講師にチゲ鍋と豆乳豆腐作りをしました。同じ材料・調味料を使っても少しずつ違う味になり、奥の深い分科会でした。

○第七分科会

太極拳



対馬寛子さん（音更友の会）を講師に二十七人の参加。難しい動作もありましたが、「体に良さそう」という声も聞かれ、心身共にリラックスできました。

聴診器

新しい年がスタートしてだいぶ経つが改めて今年の抱負を考えてみた。大上段なことは絵に描いた餅になりそうだから、無理せずシンプルなのがいい。目標はだれにも理解されやすくそれでいて含蓄のある言葉ならなお良い▼すると、ある明解なフレーズが浮かんだ。「当たり前のことをしているだけなんです」これは、十勝勤医協のある社員が建築家としての自分の姿勢を述べたものだ。最初この言葉を聞いたとき、気負いのない自信というものを感じた。見えないところ、骨格となる構造部分にこそやるべきことをきちんとやるというのが彼の持論だ。そしてそれは建主との信頼を築く最大の要因となっている▼スープ料理で有名な辰巳芳子さんの人生哲学は圧巻だ。朝食のみそ汁こそ、十分滋養のあるものが望ましく、そのためには見えない部分の手間ひまを惜しんではいけないと言う。辰巳さんは素材の栄養を引き出す毎日の努力を「平凡なことの積み重ねがいつか非凡になる」と言い切る▼今、家庭の中も、社会全体を見渡しても持つべき規範というものが薄れてしまっている。「当たり前のこと平凡なこと」という地味な言葉が持つ意味の尊さを胸に手を当てて考えてみたい。(T)

全体講演の要旨は二面に掲載

確定申告（2月16日～3月15日）

介護保険の要介護者控除の対象になります

受けられる税控除は申告する賢い納税者

高齢者控除や年金控除の廃止・縮小によって、所得は変わらないのに増税になったり、住民税非課税から課税になってしまう世帯が多数発生しています。しかも新年度からは、これが国保料や介護保険料の算定根拠となるため、いっそう大きな負担増となってしまう。確定申告で、受けられる税控除はしっかり申告する賢い納税者になりましょう。

【障がい者控除】

身体障害者手帳、知的障害者の養育手帳を持っている方は、障がい者控除が受けられます。また、手帳がなくても「精神または身体に障害のある65才以上の者」と市町村が認定すれば、同様に控除の対象になります。介護保険で要介護の判定を受けた人は、役所で「障がい者控除対象者認定書」の発行を申請しましょう。

対象となる人は、

- ・所得税・住民税の納税者本人か控除対象配偶者・扶養親族で、65才以上
- ・介護保険の要介護認定で、要支援・要介護1～5と認定されている
- ・身体障害者手帳・養育手帳の交付は受けていない。ただし、帯広市については障害者手帳を交付されていても介護保険の認定で重度の場合はそちらの方が採用されます。
- ・5年前までさかのぼって認定書を発行してもらえます

手続きの方法は、

- ・福祉課・係に行き、「障がい者控除対象者認定書」を交付してもらう
- ・税務署に行き、「障がい者控除対象者認定書」を提示して還付申請する

控除される金額は、

- ・要介護度1～2の人は、「障がい者控除」控除額27万円
- ・要介護度3～5の人は、「特別障がい者控除」控除額40万円
- ・同居特別障害者であれば「配偶者控除・扶養控除」が増えます

(十勝管内の状況です)

四月投票 帯広市長選 十勝勤医協理事

すぎの 智美氏が立起



安心して“子育て”ができる “あったか市政”を

十勝勤医協・十勝勤医協友の会も構成団体になっている「あかるい革新市政をつくる会」では、四月投票の帯広市長選挙に、新婦人帯広支部事務局長のすぎの智美氏を市長候補として擁立することを発表しました。すぎの氏は十勝勤医協の理事

でもありません。市民の暮らしと地域経済は大変な状況になっています。この悪政の防波堤になるのが地方自治体・市長の使命です。現職の砂川市政のこの八年間は、市立病院は廃院へ追い込み、高齢者や障がい者、子どもの福祉を削減しています。これだけ市民に負担を強いておきながら、一方で市民合意のない屋内スピードスケート場を六十億円も投入して建設しようとしています。 「あかるい革新市政をつくる会」は、市民の期待にこたえて、帯広市政を民主的に転換し、「市民こそ主人公」の真の地方自治をよみがえらせていくことを目標にしています。

すぎの氏の略歴

石狩市出身、一九五七年生まれ（四十八歳）八一年北星学園大学文学部社会福祉学科卒業。八一年から九四年まで札幌市で保育園に勤務。二〇〇〇年帯広市に転居、同年十二月から新日本婦人の会帯広支部事務局局長として、婦人運動の先頭に立ち現在に至る。十勝勤労者医療協会理事。趣味は、スキー、読書、ピアノ。家族は、夫、一女、二男。

講演要旨

コトバも失い寝たきりの妻に寄り添って十年

野瀬 義昭（元道東勤医協友の会連合会事務局長）



一九九六年九月、妻が緊急入院した。「和子、どうした！」と声をかけたが、何も答えず、ジーンと見つめるだけだった。妻がコトバも失い、寝たきりの身になって十年がたった。 まさか寝たきりになるなど、考えたことも無かった。家事一切妻まかせだったので、突然襲った寝たきり介護は、並大抵の苦労ではなかった。私に介護力があるうがなからうが、寝たきりの命を支えるのに、すべてのことをやらねばならない。手抜きや後回しのできない二十四時間、三百六十日の介護は、己の時間などどこにもない。介護地獄の始まりだった。 趣味も、旅行も、冠婚葬祭や友人や兄弟との交流も、いろいろな集まりにも、長時間の外出はできない。お世話になった人のお通夜にも参加できない。人間らしく生きることが奪われてしまっている。 腰痛になり、老健施設に空きが無く、地獄を見た。介護保険の現状は、いざ利用したい時に利用できない。介護・福祉政策の貧困から、多くの介護家族が泣かされている。 「妻が死ねば、介護のつらさから解放される」と、悪魔のささやきに苦悩したときは、人間としての生き方が問われる試練の場であった。気持ちを整理し、立て直すには、かなりの時間がかかった。 どんな状態になっても、必死に生きようと横たわる、一人の人間がそばにいる限り、支えの手を差し伸べるのは人の道と、自分に言い聞かせた。 「この介護も、いつまで続けることができるのかなあ」との不安は、おびえとなって、いつも頭の中を去来する。 同じ街で、同じ空気を吸って生きている同じ人間なのです。「介護」という特別な垣根を作らないで下さい。『高齢者・障害者が、安心して住むことができる街を』のテーマは、全ての人にとって避けて通れない、共通の課題ではないでしょうか。

利用者さんと力を合わせて餅つき



ケアセンター3F

ケアセンター三階しらかば療養棟では、一月十一日に誕生会として餅つきをしました。「よいしよ〜」とかけ声が響く中、ボランティアの方に打ち手してもらい、職員と利用者が餅をついていました。

誕生会の方の中には、「皆さんに祝っていただけなのが嬉しい」と涙を流される方もいました。つきあがった餅はあんこ・砂糖醤油・よもぎにして頂きました。どの種類もとても人気で、皆さん美味いと言って食べられています。

(介護福祉士猪股沙織)

人生120年

長生きしてみますか？⁹ 癌を予防する(続編)肝臓癌とすい臓癌

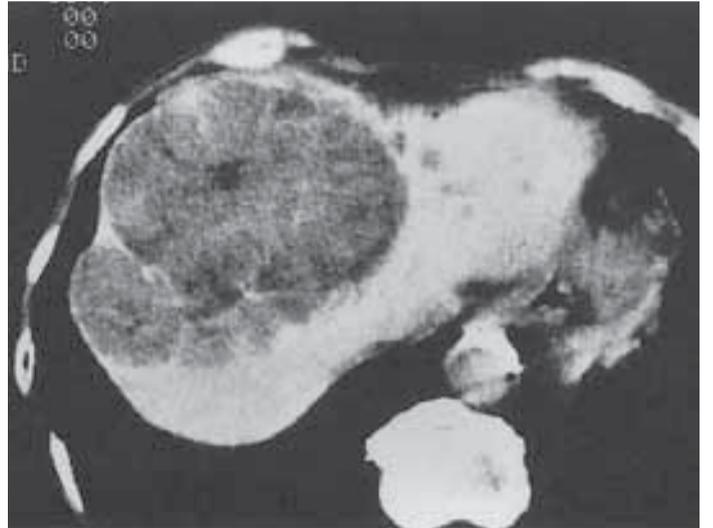
帯広病院 医師 舘野 知己



癌死のベスト③は、これまで触れてきた、肺癌、胃癌、大腸癌ですが、第四位が肝臓癌(平成十三年三四、〇八九人死亡、肝内胆管癌を含む)そして第五位がすい臓癌(同年二一、一四八人)。いずれも死亡者数は頭打ちの感がありますが、胃や大腸に比べて五年生存率は低くとくにすい臓癌(一九九七一九九年国立がんセンターでの五年生存率男性四・二、女性八・〇%)はいまだに「不治の病」といってよい癌でしょう。

◆医療が生んだウイルス感染
肝細胞癌にしめるB型およびC型慢性肝炎、肝硬変患者は約九十%。ほとんどが肝炎ウイルス罹患患者です。(アルコールもあなどれませんが)裏を返せば、肝炎ウイルスに感染しなければ肝臓癌(厳密に言えば肝臓癌の大半を占める肝細胞癌)にならないのです。本当に不幸なことですが肝炎ウイルスは輸血を筆頭とした医療が感染者を生んで歴史があります。輸血へのB、C型肝炎ウイルスの混入がほぼシャットアウトされ(時折混入が報道されています)、B型肝炎の母から児への感染対策が整備された現在、新規の罹患者は激減しており、肝細胞癌自体も将来激減することになるのです。ただし現在も高頻度なのは注射器を使

う麻薬常習者の感染。つかの間の快楽のために肝臓癌のリスクを負うのは本当にばかっています。
◆しっかりと通院を
B、C型肝炎ウイルスを持つているかどうかは血液検査ですぐにわかります。肝機能異常を指摘された方は肝炎ウイルス点検は非常に重要(すし、四十歳から五歳刻みの肝炎ウイルス検査(節目検査)を利用するのもよいでしょう。不幸にも、ウイルスに罹患してしまった患者さんは、定期的にしっかりと通院していただきますね。慢性肝炎から肝硬変に進展するとなんと年八%という高率に、肝細胞癌が発症するのです。慢性肝炎からでも発症はありますし、慢性肝炎にもなっていないB型肝炎キャリアアからでも〇・一〇・四%/年とわず



モザイクパターンの肝細胞癌

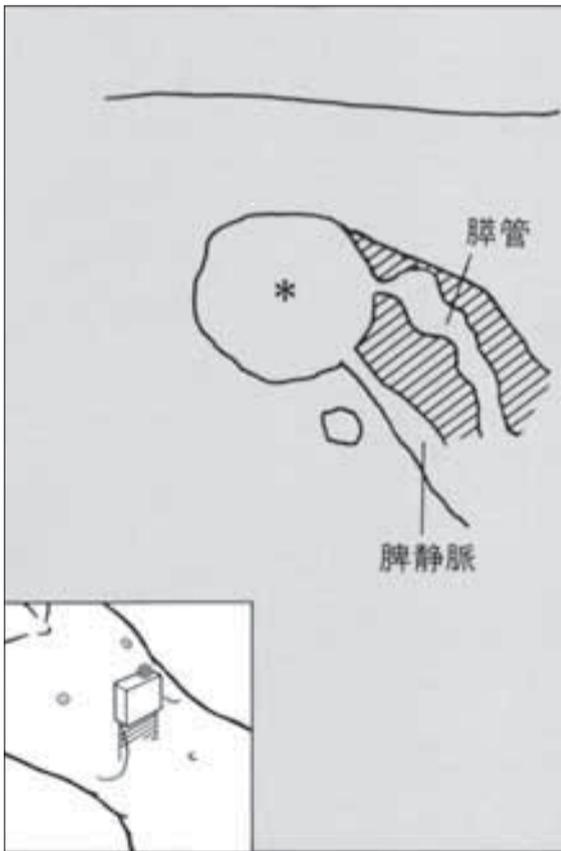
ですが癌が発症すること忘れてはいけません。初診で「肝炎ウイルスといわれてたのだが、しばらく病院にいつていない」という患者さんに、いきなり癌が見つかることは決して珍しいことではありません。また、「きょうだいとも感染したが、兄はまったく病院に行かず、結局肝臓癌で死んでしまった。私は地道に通院してこうやって生きています」という患者さんもいらつしやいました。

◆すい臓癌もあきらめないで
すい臓がんの予防は...。因果関係が推定されるのは喫煙(二倍以上)のほか、アルコール+喫煙で喫煙単独に比べて五〜六倍、慢性膵炎で三〜十倍、コーヒー多飲に多いという報告もあります。肝臓癌に対するウイルスのようにクリアではなく予防は難しい。腹痛、黄疸、腰背部痛、食欲不振などの自覚症状が出現した患者さんの多くは高度進行癌と早期発見も難

しい。腹部エコーと血液データを組み合わせると、い上げ、あやしければ、造影CT、MRCP、超音波内視鏡、PETなどを組み合わせて診断していくのが通常ですが、「胃痛」や「腰痛」「背部痛」あるいは「うつ」の診断の下に隠れていたり、身内に糖尿病がいないのに糖尿病が急激に発症したり、糖尿病の患者さんのコントロールが急激に悪化してきたときは要注意。そんな目で身体をチェックして見ましょう。



〈症例〉 エコー写真(すい頭部癌)



左写真の説明

友の会休日健診のご案内

とき:2月19日(日) 9:00~12:00
場所:十勝勤医協帯広病院

健診内容

身長・体重・血圧測定診察
尿検査・血液検査・心電図

料金

帯広市民で国民健康保険加入の方と70歳以上の方は無料です。それ以外の帯広市民は、500円となります。帯広市外の友の会会員は2000円となります。

当日、交通手段のない方は御相談下さい。

年に1度、健診を受けましょう!

予約制となりますので、事前にご連絡下さい。(窓口でもできます。)定員になり次第受付終了となりますので、ご了承下さい。(予約締め切り日は2/17です。)



健診結果については、後日、ご自宅へ郵送いたします。

〒080-0019
帯広市西9条南12丁目4
TEL. 0155-21-4111
十勝勤医協帯広病院
担当:江口・脇本

2月健康相談会予定

日程	曜日	開始時間	テーマ	開催会場
4日	土	13:30	総会(血液サラサラ度チェック)	福祉センター(大樹町)
8日	水	13:30	血液のはなし	北栄近隣センター(札内)
9日	木	14:00	血液のはなし	啓西福祉センター(帯広市)
10日	金	18:30	血圧と血液サラサラ度チェック	旗手さん宅(広尾町)
14日	火	12:30	血圧と血液サラサラ度チェック	博進会館(芽室町)
15日	水	14:00	血圧と血液サラサラ度チェック	豊田会館(音更町)
18日	土	11:00	総会(血液サラサラ度チェック)	光南福祉センター(帯広市)
24日	金	19:00	血液サラサラ度チェック	大正トレーニングセンター
28日	火	14:00	血圧と血液サラサラ度チェック	西町コミセン(足寄町)

※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。

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

取り組みの大切さをかみしめる一日

中札内友の会

中札内友の会で、本当に久しぶりの健康相談会を行政区の興農会館を借りて開きました。会員のみなさんや地域の人達に



は、案内チラシでお知らせし、地域の老人クラブの会合でも参加を呼びかけました。

当日は三十二人の方が参加して、血液サラサラかどうかのチェックと血圧測定を行いました。自分の血液の状態がその場

で目で見ることができませんでした。その後、看護師さんの話と説明に熱心に聞き入りました。

参加された方から「次ぎの機会も設けてほしい」などの要望がありました。

この日は友の会の会員以外の人の参加も多く、会場で十人の方が友の会に入会してくれました。

総会後、楽しく交流とゲーム

東友の会

一月八日、午前十一時より東福祉センターで恒例の新年総会が開かれま



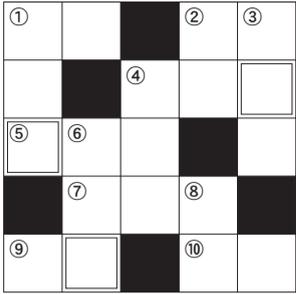
した。開会の一時間程前より次々と会員さんが集まり向かいのスイーパーでごちそうの買い出し、オードブル作りなど、手際よく準備をしました。健康相談会では、血液サラサラ度チェックをして、健康について確認。「今年も元気でがんばらなければ」との認識を新たにしました。

総会では、昨年の活動を振り返り、今年の活動を振り返り、今年度の活動

頭の体操

太枠の文字を組み合わせてできた言葉を答えてください。

(ヒント：アジア南部の国)



たてのかぎ
①女のきょうだい。
②アサリ・サザエ。

- ③ 体は細く、体長約三五cm、海水魚。
- ④ 英語を日本語に訳す。
- ⑥ 空気中に含まれる水蒸気の割合。
- ⑧ 角をもつ動物、北海道にも生息。
- よこのかぎ
- ① うえの反対。
- ② 雨の日にさす
- ④ ぶどう酒。
- ⑤ ドクター
- ⑦ スギナの子
- ⑨ 地下水をくみ上げるようにしたもの
- ⑩ 現在、〇〇、未来

【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
十勝勤医協会館内

友の会ニュース編集部
○電子メール
soshiki@tokachi-kin-kyo.or.jp

【賞品】
抽選で十名の方に、千円分の図書カードをお送りします。
【締め切り】
二月二十日(当日消印)

【第二五九号の当選者】
答えは「国民皆保険制度を守ろう」でした。応募総数九十六通、正解者九十六通の中から抽選により、次の十名の方が当選しました。(敬称略)

- 河合裕幸・山本正男・村上礼二郎・道下正徳・三島由美子・小坂和子(以上帯広市)・長尾千恵子(音更町)・古屋忠(幕別町)・山口美代子(芽室町)・山本正美(大樹町)
- ※頭の体操の問題を募集しています。採用の際には、図書カードを贈呈します。

(会員やいつでも元気増やし、署名、相談会等)の話とともに、みんなが楽しみにしている秋の旅の行き先などを活発に話し合いました。

総会のあとは懇親会。テーブルいっぱいにお寿司、オードブル、各種銘酒、ビール等々、ごちそうに堪能した後は、トランプ・花札・麻雀・百人一首・豪華景品のあたるゲームなどで、楽しく交流しました。常連の方たちや初参加の人も、すぐにうちとけ「今年一年仲良く元気に楽しく活動しようね」と気持をひとつにして終わりました。

この日参加して下さった会員さんがリングブルを持ってきて下さったり、世話人さんが会員さんを一人増やしてきてくれて、さい先のおいスタートとなりました。

(東友の会 山口久美子)

読者の声

病氣予防などの記事に期待

中川 光夫さん(更別村)
高齢化すると医療の話題、特に健康増進に関する記事に注目しやすくなります。友の会ニュースも参考になる記事が載っています。いつも目を通しています。今後とも会員

の病氣予防、健康増進に寄与するようがんばって下さい。

将来が不安で不安で...
佐藤ちえ子さん(帯広市)
何とも生活のしにくい世の中になってきております。現在、五十五歳ですが将来が不安で不安で...

バスルに四苦八苦?
竹田 洋子さん(帯広市)
我が家では、十紙もの新聞を読んでおり、正月のバスル解答(回答)には苦勞?をしています。

今年も前向きに考えていく
佐藤 セツさん(帯広市)
明けましておめでとうございます。昨年もお礼申し上げます。昨年九月で還暦をむかえました

忘れていた様。
職員の皆様も今年も一年、元気で過ごして下さいませ。

国民として医療改善に反対
嶋田 禮子さん(帯広市)
十勝勤医協が診療を開始して今年で二十年になるのですね。おめでとうございませ。

私は十五年程お世話になりましたが、今は糖尿専門のクリニックに月一回通院しております。勤医協白樺医院が近いので胃カメラ等の検査には浅沼先生にお世話になっております。

小泉政権も鼻につき高齢化社会に伴って医療制度をも改悪しようとしています。友の会ニュース(新春特別号・260号)と別刷を読み、協会の方々との前向きな姿勢に私も国民の一人として応援したい気持ちになります。

◇リングブル情報◇
車椅子七台目達成しました。ご協力ありがとうございました。

車椅子八台目まであと七〇〇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。

各友の会連絡先

- 【友の会連絡協議会】
〇一五五二一四一四四
【音更】重堂 清子
〇一五五四四二二二四
【士幌】和田 鶴三
〇一五六四七四四三五
【上士幌】山本 政俊
〇一五六四二二〇八九
【新得】西田 義雄
〇一五六六四四八二八
【清水】妻鳥 靖子
〇一五六六三二二五七
【鹿追】武田 耕次
〇一五六六六二二七六
【芽室】米倉 興幸
〇一五六二二二二五八九
【中札内】西村 和正
〇一五五七二二二七四
【更別】小刀 博
〇一五五二二二二六五七
【忠類】増田 武夫
〇一五五八二二二二六〇七
【大樹】有岡 繁
〇一五五八二二二二二八
【広尾】旗手 恵子
〇一五五八二二二二二七
【幕別】野原 恵子
〇一五五五四三二二二七五
【札内】高野 幸雄
〇一五五五五五五五七八
【池田】吉田 清治
〇一五五七二二二八一〇
【本別】加藤 孝一
〇一五六二二二二四八二二
【足寄】中川エミ子
〇一五六二二二二二二八四七
【陸別】醍醐 貢
〇一五六二二二二二二二二九〇
【東】藤井 哲夫
〇一五五二二二二二二二二二二
【柏】渡辺 渡
〇一五五二二二二二二二二二二
【光南】村上やよい
〇一五五五五五五五五五八八
【鉄南】後藤 等
〇一五五二二二二二二二二二二
【中央】福島 保
〇一五五二二二二二二二二二二
【啓北】山本千代子
〇一五五二二二二二二二二二二
【栄】岡山 啓子
〇一五五二二二二二二二二二二
【開西】岡本 顕
〇一五五二二二二二二二二二二
【西帯広】清水美喜子
〇一五五二二二二二二二二二二
【西南】田所 豊之
〇一五五二二二二二二二二二二
【緑ヶ丘】片石 祐一
〇一五五二二二二二二二二二二
【白樺】丸山 敬三
〇一五五二二二二二二二二二二
【新緑】渡辺 宗雄
〇一五五二二二二二二二二二二
【柏林台】堀切 忠
〇一五五二二二二二二二二二二
【緑西】村上久美子
〇一五五二二二二二二二二二二
【稲田】平 麗子
〇一五五二二二二二二二二二二
【大空】見上 政次
〇一五五二二二二二二二二二二
【川西】伊沢恵子
〇一五五二二二二二二二二二二