

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

創立20周年記念祝賀会

300人が参加し 盛大に祝福



「ゴスペラーズ」GROOVIN'SHOUTの皆さん



十勝勤医協創立20周年祝賀会が六月二日、ホテルノースランドで開かれまし
 た。友の会員など十勝全域から約三〇〇人が会場に集まり、創立以来二〇年の歩
 めを振り返ると共に新たな発展を誓い合いました。

発展に尽くされた40人に
感謝し記念品贈呈

命の格差を拡大する 医療制度改革関連法案の成立強行に強く抗議する



二〇〇六年六月一五日十勝勤医協理事長 浅沼建樹

六月一三日、自民・公
 明与党は、参議院厚生労
 働委員会「医療制度改革
 関連法案」の採決を強
 行し、一四日の参議院本
 会議で可決成立させた。

四月からの衆議院、五月
 からの参議院での国会審
 議の中で多くの問題点が
 指摘されたにもかかわらず、政府与党による法案
 の強行採決・成立は断じ
 て許すことのできないも
 のであり、満身の怒りを
 込めて抗議するものであ
 る。

可決された法案は、高
 齢者の窓口負担増・食住
 費負担・高額療養費の負
 担引き上げで、高齢者と
 国民に年間二九〇〇億円の
 負担を押しつけ、他方
 年間二五〇〇億円もの国
 庫負担を削減するという
 国の責任を投げ捨てる「財
 政優先」の医療改悪であ
 る。

さらに「混合診療」の
 拡大をすすめる、お金のあ
 るなしに必要な医療が制
 限され医療格差を広げ、
 公的保険に必要な医療を
 保障する国民皆保険制度
 を一層形骸化させるもの
 である。

私たちは、「すべての
 国民が必要な医療を受け
 られること、国はその保
 障を行う義務を持つこと」
 を規定した憲法二五条を
 ゆがめ、世界的にも評価
 されている日本の国民皆
 保険制度を解体させる医
 療改悪を断じて許すこと
 ができない。

今回の医療制度改革の
 実施の中止を求めるとと
 もに、医療改悪による高
 齢者・患者さんへの実害
 を軽減させるために地域
 で運動を進め、国民の命
 と健康を守るために地域
 から共同の運動を全国で
 大きく広げ、医療改善の
 ために奮闘することを決
 意する。

「社会的入院の解消」
 を名目にした二万床も
 の療養病床の廃止・削減
 は、急性期から慢性期の
 一貫した地域医療に打撃
 を与え、多数の介護難民・
 療養難民を生み出す危険
 を抱えている。

高齢者医療制度では、
 高齢者からも新たな保険
 料を徴収し、滞納者には
 公的保険に必要な医療を



40人を代表して、感謝状を浅沼理事長から受け取る林秋一さん（西南友の会）



左から草島勝之院長（国立病院機構帯広病院）、浅沼建樹理事長（十勝勤医協）、
 猫塚義夫副会長（北海道民医連）、高野幸雄会長（友の会連絡協議会）

聴診器

ガソリンの値上
 がりが続くが、こ
 の際だからと自転
 車通勤をはじめた。
 帯広の中心部は平
 坦な道と基盤の目
 で自転車通勤には最適な
 条件が揃っている▼季節
 は清々しい初夏で快適こ
 の上ない。近道はないか
 と通勤コースを変えなが
 ら模索しているうちに、
 わずか四丁ほどだが、通
 りたくなるお気に入りの
 箇所を見つけた▼かつて
 の火防線が整備され、木
 立で覆われた自転車専用
 路と、平行して延びる遊
 歩道。木々の梢に止まっ
 た小鳥のさえずりを聞き、
 散歩姿を横目に通り抜け
 る至極の一瞬▼市内中心
 部を斜めに走るこの火防
 線は、大火事の際延焼を
 くい止めるのと、いち早く
 消防車が現場にたどり
 着くための先人の知恵か
 ら設計されたものと聞く
 ▼車社会の今は交通事故
 の遠因として疎まれ廃止
 となり、公園になったり
 で寸断され昔とは大きく
 姿を変えたが、利活用の
 仕方によって素晴らしく
 蘇った部分もある▼一方、
 古くなったとか国際情勢
 にあわなくなったからと、
 憲法九条や教育基本法を
 変えて日本を戦争できる
 国にしようという動きが
 急である▼古くなったの
 は憲法ではなく、古い時
 代に逆戻りさせようとす
 る勢力が台頭してきたこ
 とである。平和な日本を
 再び冬の時代にせぬよう
 世の中の動きに敏感にな
 る。

（隆）

鍼灸師が施術前の問診（もんしん）で聞くこと。それは、①美味しく適度に（量）食べているか（偏食・暴飲暴食してないか）②二便（二日一回お通じがあるか、水分の摂り方・おしっこ）③睡眠（ぐっすり眠れて疲れは取れているか）

「食う・出す・寝る」は健康維持のために大切な体の生理です。今回はこの中の睡眠について書きます。

ぐっすり眠った朝は体がすっきりして体もよく動きます。…でも、そうでない日は頭がモヤモヤ、



ちゃんと眠れていますか

鍼灸入門③

土屋はりきゅう治療室 院長 土屋 明 美

肩凝り、全身倦怠感。それが続くと食欲もなくなり無気力に。こんな経験ありませんか？

今は、パソコンでの仕事や卓上の仕事の方が増え、肉体より頭を使うことが多いですね。食事でも偏り、カフェインの入った冷たいお茶やコーヒーをがぶがぶ飲む。頭を使う作業で体の血は頭へ集まってくる上、カフェインで更に頭に血がいき、頭はのぼせ、足は冷えるといった不眠のパターン。

この時は交感神経優位といって体は興奮状態にあり、このまま寝ようとしてもスイッチはオフにならないまま眠れない訳です。他に、うつ病などは中途覚醒あるいは早朝覚醒、高齢者は早朝覚醒や浅い眠り、肥満やお酒の大量摂取は呼吸の関係で寝ても疲れが取れなかったり。

勿論全身の治療が必要で、その人その人を使うツボは別ですが、「百会（ひやくえ）」というツボは気を全身に巡らす作用があり、頻繁に使います。気を巡らすことでリラックスの神経を優位にさせる効果が。うつ病や冷えのぼせの方には特におすすめです。（のぼせと自覚していない方が多いです）

すから試しに百会の指圧を。痔の特効穴でもあります。ここを指圧すると、ズシーンとイタ気持ちよさが響くと同時にユルユルとリラックスの神経

●百会 心地よい快痛、多種多様

頭のてっぺんにあるツボです。左右の耳孔を結んだ線と頭の正中を通る線との交点に取ります。

百会の「百」は多種、多様な意、「会」は交わるという意、百会は多くの経路と交わる場所にあり、多様な効果が期待できる重要なツボです。



頭痛、耳鳴、めまい、鼻づまりなど頭顔部の症状のほか精神的ストレスによる不眠などにも用います。

痔核にも使えます。頭でお尻の病気を治癒する、これは経路を介した効果であり、鍼灸の面白く、不思議なところですよ。

が優位になっていきます。私は頭が冴えて眠れない夜は必ずここに鍼して寝ます。（深くぐっすり眠れるのですよ）まるで照明のスイッチをオンからオフに入れ替えるような効果の「百会」の場所は左図のとおりです。但し眠り続ける体力のない病中・病後の方や高齢者、子供の夜泣きなどは全く別な治療になります。鍼灸は一度や二度で急に治る魔法ではありません。

不眠も鍼灸を続けることで、少しずつ改善されていくものです。ご自分のもつ体の治癒力を鍼灸で引き出すために、まずはご自身の体の声を聞き、よく把握し施術者に伝えることから始まる治療です。

「口臭」の原因について

十勝勤医協帯広歯科医院
歯科衛生士 山田 春江

皆さんこんにちは、今回は、「口臭」の原因についてお話しします。

口臭の原因の約八〇%が口の中にあると言われていています。主な原因は口腔内に残った食べかす、歯ぐきの際から出る滲出液、白血球などに含まれるタンパク質が口腔内の細菌に分解されてできる「揮発性硫化物」などです。

口臭の種類には、①生理的口臭②外因的口臭③病的口臭があります。

①には、朝起きがけや空腹時、緊張などで唾液の分泌が、少なくなる時に発生する臭いや、口腔内に残った歯垢や食べかすなどが原因のもの、舌の表面についた汚れ（舌苔）などがあります。

②には、有臭食品（ニンニクにら）などを食べた後や喫煙などにより発生する臭いがあります。



③には、口腔内が原因のもの（歯周病や進行した虫歯）や全身疾患が原因のものです。というようにほとんどが、口に関するものです。では、対処法は？今回は、口臭の予防法についてお話しします。

入場無料

第17回 十勝健康まつりのお知らせ

と き：9月10日（日）午前10時～午後2時
ところ：ドリームタウン白樺（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）

支援 文化庁 長編カラーアニメーション作品 NAGASAKI 1945 アンゼラスの鐘

後援／帯広市教育委員会、音更町教育委員会、幕別町教育委員会、芽室町区教育委員会
十勝毎日新聞社、北海道新聞帯広支社、NHK、FM-JAGA、FM-Wing



アンゼラスの鐘がふたたび長崎の空に響き渡る、「復活」の時を信じて…

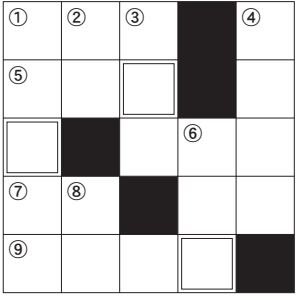
原爆投下直後の長崎。かろうじて生き延びた人々と共に試練に耐え、医学の限界と人間の無力さを感じながらも医療活動に従事した青年医師

- と き 2006年8月5日（土）
- ところ とかちプラザレインボーホール
①10時30分～ ②14時00分～
③19時00分～
- 入場料 大人1000円、小中高生700円

7月健康相談会予定

日程	曜日	開始時間	テ マ	開 催 会 場
3日	月	14:00	青空健康チェック	はらっぱパークゴルフ場（札内橋下）
7日	金	19:00	介護保険制度について	つつじヶ丘福祉センター（帯広）
11日	火	19:00	血液のはなしとさらさら度チェック	泉町近隣センター（札内）
12日	水	19:00	血圧と血液さらさら度チェック	瓜田さん宅（芽室）
28日	金	19:00	膠原病について	帯広病院大会議室
28日	金	19:00	腰痛と肩こりのストレッチ	緑ヶ丘福祉センター（帯広）

※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。



出題者は
村上礼二郎さん(帯広市)
です。

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。
(〇〇〇) ヒント:〇〇〇を受けよう。

頭の体操

たてのかぎ

- ①人の欠点を見つけ出す
- ②鼻の先に角がある動物。
- ③答えの〇〇〇。
- ④4番〇〇〇〇。(野球)
- ⑥飲みすぎて二日酔い。
- ⑧白の反対。(赤ではない)

よこのかぎ

- ①夕日の反対。
- ⑤ボーダー〇〇〇。
- ⑥紅白の〇〇。
- 布や紙で作る
- ⑦〇〇ぶち。
- ⑨桃の節句の甘い酒。

—第15回十勝勤医協友の会連絡協議会総会開かれる—

平和と人権を守る立場から 憲法9,25条を活かそう

十勝勤医協友の会連絡協議会役員体制

●会長	有岡千恵子	大 樹	内田 豊	啓 北
高野 幸雄	札 内	西浦 妙子	青木 昭彦	
●副会長	前崎 茂	広 尾	佐藤 久輝	栄
輔田 等	士 幌	沢田 誠一	及川 洋子	
梅津 美政	芽 室	成沢せい子	岡本 顕	開 西
村上 隆久	光 南	鈴木志摩子	鈴木 幸子	
●事務局長	田口 敬司	幕 別	野坂 潤子	西帯広
石沢 英子	開 西	川田ユキ子	田所 豊之	西 南
●事務局次長	島田 辰彦	浦 幌	工藤 千秋	
名和千枝子	緑 西	差間 正樹	片石 祐一	緑ヶ丘
藤田 一彦	職 員	吉田 清治	中村 悦雄	
●幹 事		吉田 昌子	丸山 敬三	白 樺
重堂 清子	音 更	加藤 孝一	大橋 秀一	
重堂 登		広川 雪子	渡辺 宗雄	新 緑
和田 鶴三	士 幌	中川エミ子	千田 濱子	
清水 秀雄		堀田 優子	堀切 忠	柏林台
山本 政俊	上士幌	室崎和佳子	横塚恵利子	
山本 和子		小野寺政則	村上久美子	緑 西
西田 義雄	新 得	山口久美子	梶原 芳香	
青柳 茂行		高城 恵子	平 麗子	稲 田
妻鳥 靖子	清 水	村上やよい	伊澤佐恵子	川 西
田中 圭子	芽 室	守屋裕美子	竹田 和夫	
米倉 興宰	中札内	後藤 等		
西村 和正	更 別	常山 正		
大津寿美香		福島 保		中 央



五月二十七日、とかちプラザにおいて、第一五回「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議員一七人とオプザーバー一人、職員七人が参加し、提案された全議案が満場一致で採択されました。

冒頭、高野会長は挨拶の中で、次の三点について話しました。

一つ目は、〇五年度の組織拡大が大きく前進。(会員拡大一三二七名、いつでも元気拡大九三部)

二つ目は、憲法二五条が軽視されてきている。それらに関する、医療・介護改悪法案などを廃案させる取り組み重視を。

三つ目は、「教育基本法」の改悪案や「国民投票法案」の国会審議に対し、反対の世論を大きくしていくことが重要。

議案提案後の討議では、内容のある発言が相次ぎ総会の成功に結びつきました。七つの友の会からの発言の骨子を紹介します。

読者の声

- ・毎月の「ニュース発行」等、定例の諸活動の推進について / (東友の会 山口久美子代議員)
- ・介護認定者の「障害者控除申請」の取り組みについて / (幕別友の会 野原恵子代議員)
- ・世話人の交流を深める諸活動について / (川西友の会 伊沢佐恵子代議員)
- ・他組織との提携による相談会の実施について / (足寄友の会 堀田優子代議員)
- ・秋の旅行など多面的な組織活動などについて / (清水友の会 妻鳥靖子代議員)
- ・民医連綱領に基づいて「人が人として尊ばれる社会」を目指して頑張ろう / (白樺友の会 大橋秀一代議員)
- ・地域住民の活動における友の会員としての関わりについて / (音更友の会 木野北班 佐藤 昇代議員)

今総会をもつて重堂清子、高城恵子両副会長が、退任されました。重堂さんは、副会長を一三年間務め、高城さんは、事務局次長を八年間、副会長を二年間務めました。新たに副会長として、

義師は「脳を鍛えるゲーム」にも挑戦

山田公子さん(北広島市)

七四歳になる義姉は、生来からだがよく、また二〇年前に大病を患い、外出もままならない状態がしばらくつづいておりました。が、いつも前向きな姿勢で毎日を送り、読書で世界を広げています。

また、最近、音読を実行したり、はやりの「脳を鍛えるゲーム」にも挑戦し、若いものを負かすほどの若々しい頭脳をたもっておりま。見ならわなくてはと思っていま

す。

“弱い者いじめ”
いまこそ声を

小林賢治さん(池田町)

弱いものいじめをする政府の政策には、頭にきますね！障害者自立支援法の成立、そして、医療制度の改悪、凶暴罪・教育基本法の改悪など、あげればきりがありませんね。いまこそ、国民が政府に声をあげる時じゃないでしょうかね！

道財政の赤字、責任は？
武内裕一さん(新得町)

道財政赤字宣伝のもと給料が下げられています。しかし、何回考えてもおかしいのだ。赤字の理由、責任はだれもきちんとと言われないのだ。このまま知事が変わらないのなら何のための知事なのか。

医療改悪・憲法改悪など反対しよう

村上礼二郎さん(帯広市)

憲法改悪と教育基本法改悪に反対しましょう。加えて医療改悪法案にも。

今年の夏は猛暑か冷夏か心配

戸出当代さん(帯広市)

今年の桜前線はアーツという間に通り返してしまいました。

ゆつくり花見もままならず何か毎年早くなるような気が。私だけでしょうか？もう六月、今年の夏はどうでしょうね。

◇リングプル情報◇

車椅子八台目まであと二〇kgです。(今回より七八〇kgから六六〇kgで車椅子一台に変更)



老健「イケア利用者さんが作った
ちぎり絵」

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 〇一五五二二二二二
- 【士幌】和田 鶴三 〇一五五二二二二
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五五二二二二
- 【新得】西田 義雄 〇一五五二二二二
- 【清水】妻鳥 靖子 〇一五五二二二二
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五五二二二二
- 【芽室】米倉 興幸 〇一五五二二二二
- 【中札内】西村 和正 〇一五五二二二二
- 【更別】小刀 祐一 〇一五五二二二二
- 【大樹】有岡 千恵子 〇一五五二二二二
- 【尾手】旗手 恵子 〇一五五二二二二
- 【幕別】野原 恵子 〇一五五二二二二
- 【札内】高野 幸雄 〇一五五二二二二
- 【忠類】増田 武夫 〇一五五二二二二
- 【池田】吉田 清治 〇一五五二二二二
- 【本別】加藤 孝一 〇一五五二二二二
- 【足寄】中川エミ子 〇一五五二二二二
- 【陸別】餌取 貢 〇一五五二二二二
- 【東】藤井 哲夫 〇一五五二二二二
- 【柏】渡辺 渡 〇一五五二二二二
- 【光南】村上やよい 〇一五五二二二二
- 【鉄南】後藤 等 〇一五五二二二二
- 【中央】福島 保 〇一五五二二二二
- 【啓北】山本千代子 〇一五五二二二二
- 【栄】岡山 啓子 〇一五五二二二二
- 【開西】岡本 顕 〇一五五二二二二
- 【西帯広】清水美喜子 〇一五五二二二二
- 【西南】田所 豊之 〇一五五二二二二
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五二二二二
- 【白樺】丸山 敬三 〇一五五二二二二
- 【新緑】渡辺 宗雄 〇一五五二二二二
- 【柏林台】堀切 忠 〇一五五二二二二
- 【緑西】村上久美子 〇一五五二二二二
- 【稲田】平 麗子 〇一五五二二二二
- 【大空】畑中 庸助 〇一五五二二二二
- 【川西】伊沢佐恵子 〇一五五二二二二