

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 医療活動 交流集会

医療制度改悪が続くなか ますます大事な健診活動



医療活動交流集会で演題を発表する看護師

大腸ガン検診 まもなく終了、お早めに 陽性と言われたらぜひ精密検査を!!

10月からスタートした大腸ガン無料検診の受検状況などをお知らせします。

*受検者数：約3,285名 *要精査件数：185名
11/20現在

★胃 精密検査（胃内視鏡、胃バリウム）
受検者数：16名
所見 胃炎 5名、十二指腸潰瘍 1名

★大腸 精密検査（大腸内視鏡、注腸バリウム）
受検者数：29名
所見 大腸ポリープ 14名、大腸ガン 4名
11/20現在

大腸ガン検診の精密検査受検率は全国的に低く、その理由は「時間がない」「面倒だ」「痔だから」等さまざまなようです。検診を受けていながら放置してしまうということは、早期発見の機会を逃していることとなります。ぜひ医療機関で精密検査を受けることをおすすめします。大腸ガンは早期に適切な治療を行えばそのほとんどが治癒可能であるといわれます。ただ初期には症状が出にくく発見しにくいのも事実です。みなさんには今回の検診を有効に役立てていただきたいと思います。

日常の医療活動を通して患者さんとの関わりや事例などを持ち寄って演題を発表する医療活動交流集会が一月四日、帯広病院大会議室で行われました。

表を行いました。「帯広病院の地域医療活動」では、帯広市が通年実施している基本健康診査（成人病健診）の取り組みを発表。二〇〇五年度は市内の医療機関で四、〇九五人が受けましたが、その内の五七・一%が十勝勤医協で受検。十勝勤医協での受検者はこの五年間で一、六〇〇人程増えています。老人クラブとのつながりを深

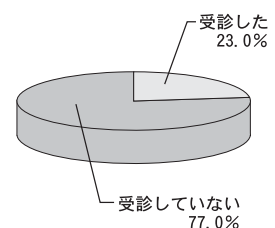
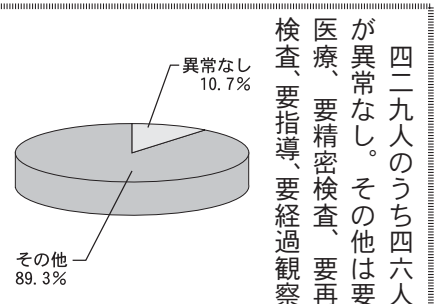
めたり、友の会員にハガキによるお誘いを続けたことで、多くの人が受診された結果です。また、「民商健診のまとめ」によると、受検者は年々増加傾向にあります。二〇〇六年度は受検者四二九人のうち「異常なし」の判定が出たのは一〇・七%で、八九・三%の人が要経過観察から要医療までの所見でした。要医療者六一人のうち受診した人は二三%の一四

人。受診していない人に理由を聞いてみると健診

大腸ガン検診の中間報告も発表されました。これは十勝勤医協創立二〇周年の特別企画として「友の会員から大腸ガンを出さない」を合い言葉に四〇歳以上の友の会員を対象に無料で実施しているものです。十一月まで地域の友の会が主体になって取り組んでいます。一月二〇日現在、三、

「遅くならないうちに受けて良かった」
大腸ガン検診
ガン4名
陽性185名
見つかる

3,285名受検



要医療六一人のうち受診した割合

聴診器

「元気だったかい？」「良かったねー、また会えたねー」…利用者さん同士お互いの顔を両手で包み、涙をうつすら浮かべ見つめあっている。そんなある朝のやりとりを見て聞いて、心温まる一瞬が流れて、私は感動するのです。人は優しい、人は一人じゃ生きられない、そんな思いが心の奥から湧いてきます▼遠く本州のK市・T市から定期的にリングプルが送られて来ます。友の会ニュースを見て少しでも役に立てば、という事で近所の皆さんにも声をかけ集めてくれています。お顔も知らない方々からの嬉しいプレゼント。また帯広市内の保育所の子供達が、その小さな手にリングプルの入った袋を提げて、元氣いっぱいやってきます。集まったリングプルは車椅子になり、利用者さん達が使っています。最近胸が痛くなる出来事ばかりが続く、暗い気分になりがちですが、こんな風にほのぼのとした事があるとほっとします▼人はやはり助け合って生きていきたいものですよね。どんなに小さな事でも喜び合ったり、悲しい事は分け合ったり、そう言う日々を重ねて行きたいものです。お年寄りも子供達も大事にされ安心して暮らしてゆける世の中を、どうしていかねば!! (双)

丹精込めて育てた野菜を収穫

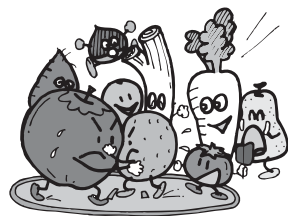
町柳
デイサービス
すずらん

また、
来春を楽しみに!



杖で支えながら収穫する利用者さん

一〇月四日に毎年恒例の収穫祭を行いました。春から利用者さんと一緒に作った長ネギやピーマンなどを収穫し、外で行ったお昼の焼き肉パーティーで食べました。皆で一生懸命収穫した後、食べた野菜は格別に美味しく、皆さんいつもより食欲が進んでいました。来年の春までしばらく畑作業はお休みなので、



皆さん念入りに畑の片付けをして、もうすぐ訪れる長い冬に備える準備をしていました。

デイサービスすずらん

角張 友香

シリーズ

“憲法九条” 私の思い ②1

「九条の会」上士幌

満山 凱 丈氏



私は八十二歳、沖縄玉砕戦を戦ったのは二十一歳の時だった。私達年代の者は小学校では「教育勅語」を暗唱させられ、男子は強制徴兵された挙句「軍人に賜りたる勅諭」も暗唱させられ、徹底的に忠君愛国を叩き込まれた。私達は其の事が唯一無二の国民の守るべき道と信じ込み、沖縄戦を戦った。そして多勢の若者が死んでいった「絶対捕虜になるな」の厳命に、重傷者は自ら自分の

命を絶っていった。戦後多数の遺骨を収集したが、認識票が無いため、この遺骨が誰なのかは判らなかった。各自に持たされていた認識票は、戦闘直前取り上げられていたからだ。我々は何も知らず「日本の国は資源の無い国だからこれで砲弾の薬英でも作るんだらう」と話し合っていたが、理由は別にあったのである。それは軍指導部は「認識票を引き上げておけば遺棄された日本兵の死体を敵が調べても何も判らない」ということだった。

しかし兵籍不明は遺骨収集には致命的な打撃だった。証明するものは何も無いのだ。日本国内である「沖縄県」でありながら、命を失くしたうえに、一片の骨となっても彼等は故郷に帰ることが出来なくなっていたのだ。輸送路を絶たれた我々は食料難にも苦しんだ。やせ細った体は血と泥に塗れたまま沖縄の山野に累々と横たわり、誰にも看取られず息絶えていった。骨になっても帰れぬ仲間達を思うとき、私達は何だ？何の為の戦争？を考えた。日丸君が代を強制し「愛国心」と続けば、いくらその前後を美辞麗句で飾っても本心が見えてくる。彼等は憲法第九条を引きずり落とそうとしている。現憲法は三〇〇万人以上とも言われる、戦争犠牲者

のうえに築かれた憲法です。軍隊は持たない、戦争はしない、主権は国民にある等、当時生き残った国民が双手を上げて喜び、賛成した憲法なのです。人間同士が殺しあう戦争はもう止めるべきです。強制される愛国心などはもつての外だ。戦争に対する反省も無く、現行平和憲法を改憲して「戦争の出来る国にしよう」などとは絶対反対である。

北海道新聞（二〇〇六／「医十一／〇四」）に日本側「憲法研究会」がGHQに提出した「憲法草案要綱」が民生局のラウニル氏に評価されていたこと等の記事がある。

（執筆十一月九日）

医師・看護師増やせ!

十勝から5人、全国から5,300人参加

10.27
中央行動
in 東京

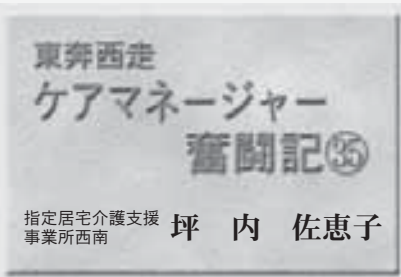


一〇月二七日、「医師・看護師増やせ!中央集会(東京)」が行われ、全国から医師・看護師ら五、三〇〇人が集まりました。北海道から一〇〇人以上が参加し、衆議院の厚生労働委員会への傍聴や、国会議員への要請行動など行いました。また、日比谷野外音楽堂で中央集会が行われ、医師・看護師などからのリレートークや落語家の林家喜久蔵さんの連帯あいさつがありました。

その後、東京駅まで約一時間の道のりを白衣姿でデモ行進しました。看護師は「現場は患者さんのために良い看護を目指していますが、看護師が足りなく安全にも不安だ」などと切実な感想を話していました。会場を埋め尽くした参加者は「看護師を増やせ!」など一人一人の声が大きなこだまとなつて会場に響き渡りました。

「介護保険を使いたいんですけどどうしたらいいですか?」
こんな相談に訪れる方に対して、「まずは市役所(町役場)へ要介護認定の申請をします」と申請から要介護の認定結果が出るまでの流れをお話し、さらに「ケアマネジャーがケアプランをたてます。」
例えばヘルパーさんが入浴などの身体の介護をするとき一時間で四〇二円、訪問看護なら一時間八三〇円、デイサービスなら〇〇〇円、ショートステイなら〇〇〇円」とサービスの内容と自己負担の説明をします。こんなときふと、「介護保険を使っても結局はすべて自己負担がある、お金がかかる。じゃあお金がない人はどうするんだ?」と頭をよぎります。最近「介護保険の保険料が高くなって大変!」という利用者さんの声をよく耳にします。「少ない年金からよくこれだけ高い保険料を天引きするものだ」

「高い保険料を払っているのにいざ使うときはまたお金がかかるのか!」と怒りや悲鳴の声。本当にお金がない方は、月わずか四〇〇円ほどの利用料でも「もったいないから」と我慢して不自由な身体で家でじっと耐えている。電気、水道、ガス、灯油は極力使わない。病院代も当然節約しているのでは?」



実際に生活に困窮している方はケアマネジャーのところにも相談に来ることもできないのではないかと。ではそういう方は誰が手をさしのべればいいのか。生活保護を受けなければいい? いいえ今回は説明できませんが生活保護を受ける基準はとても厳しいものです。利用者さんや家族から感謝されてやりがいを感じていた私でしたが、お金がない人は介護保険が受けられないという現実、「私の仕事はいいの?」と考えるさせられ空しくなりま

す。
今、私たちの加盟する全日本民医連では「秋の大運動」のひとつとして「高齢者の医療・介護・生活実態調査」を全国的に行っています。高齢者の方々の生活が明らかに、国や自治体に向けた制度改善のとりくみに役立てられることを願っています。
追記:
「自宅での生活は限界なのに入院できない、施設にも入れない」という相談が多々あったり、日々介護をされているご家族の苦勞を耳にするたび「経験交流できる場があればいいのに!」と感じていたことなど、お知らせしたいことがあれもこれもありましたが、何かの機会にと思ひます。

春、来室した六〇代女性
性が初秋のある日、私の
元を久々に訪れこう言
いました。「先生の言わ
れた通りでした。私先
月、狭心症の発作を起
こしたんです」よくよく聞くと
私は、春にその女性の腕
を触診した際「随分心臓
の経絡（けいらく…ツボ
のあるルート）のツボが
虚（う）していますねえ（虚
とは、フニヤと力ない感じ
のこと）。息苦しいとか
動悸（どうき）を感じることは？」
と話していたようです。
女性はその後、「膝が
痛くて来ただけだし、心
臓は悪くない」と気にも

留めませんでした。
ところが間もなく狭心
症を初体験。頭のほん
の片隅にあった私に言わ
れた一言を思い出し驚い
たわ、と話してくれました。
勿論、毎回私の見立て
が正しい訳ではありません
が、体を触る機会の多
い鍼灸師・指圧師など
施術中に圧迫骨折や癌、
早期の帯状疱疹など様
々な病気を早期に見つ
けることがあります。
私も疑わしきは病院で
の受診をお勧めしてい
ます。コミュニケーション
の多さと頭から足の先
までのチェックをするた
め、

ちよつとした変化も目
につきやすいのがこの職
業の良い点だと思います。
私は、脈・お腹の色や
触感・皮膚の艶や弾力・
時には舌まで見せてもら
います（それぞれがその
時の体調・体質を語って
います）。その方がどん
な体で今どういう状態か、
体質が本人と話し合いま
す。運動療法や飲食もで
きるだけ話し合ってい
ます（これはアドバイス
程度です）。
四〇代半ばの女性が私
のところへ鍼灸を初体験
したとき、「ああ、気持ち
良い。…私ある病院で



自分の体質を知ってほしい

鍼灸入門⑧

土屋はりきゅう治療室 院長 土屋 明 美



湿痰とは
●暑がりです。寒がり。
●水ぶくれの肥満タイプ。
●元気がなく疲れやすい。
●むくみやすい。
●息切れや動悸が目立つ。
●よく飲み物を口にする。



湿熱とは
●暑がりです。汗っかき。
●がっちりした体格。
●赤ら顔で皮膚ツヤがいい。
●吹き出物ができやすい。
●脂っこい料理が好き。
●水分をガブガブ飲む。

血虚、瘀血（おけつ）、水毒の傾向チェック

「血虚」の傾向を知るチェックシート	
☐	疲れやすい
☐	肌が乾燥する
☐	髪がぼさつく。細く薄くなった
☐	爪が薄くてもろい
☐	めまい、立ちくらみがある
☐	眠りが浅く、よく夢を見る
☐	生理の出血量が少なくなった
☐	集中力がない
☐	手足がけいれんする
☐	目がかすむ

「瘀血」の傾向を知るチェックシート	
☐	目の下にクマがある
☐	シミができやすい
☐	舌に紫色の斑点がある
☐	生理痛がひどい
☐	慢性的頭痛、肩こりがある
☐	足に静脈瘤がある
☐	軽くぶつけただけであざになる
☐	感情的になりやすい
☐	痔がある
☐	口の中が渇きやすい

「水毒」の傾向を知るチェックシート	
☐	手足や顔がむくみやすい
☐	鼻水、たんがよく出る
☐	乗り物酔いしやすい
☐	舌の縁に歯の跡がついている
☐	めまいや耳鳴りがする
☐	雨が降る前は頭痛がする
☐	関節、とくに膝が痛む
☐	全身がだるく重い
☐	吐き気がする
☐	横になるとおなかで水の音がする

各項目のあてはまるものに○をつけてください。○が3、4つなら、少しその傾向があり、○が5つ以上なら、かなり強くその傾向があると考えられます。気・血・水のバランスや状態は日々変化するもので、これは厳密な診断ではありません。が、おおまかな傾向を知ることはできます。



実証タイプ
筋肉質でがっちり系。
血色が良く、声が大きい。

実証は、体力が充実して病気に対抗する力が強い状態を指すが、実証に偏りすぎても病気になる。外見的には、筋肉質で体格が良く、元気そうに見える。スポーツ選手に多い。



虚証タイプ
細身の体格で顔色は青白く、
すぐに疲れやすい。

漢方で虚証とは、元気が衰え、体の機能が減退して病気に対する抵抗力が弱くなった状態。虚証の人には、痩せていて色白、声がか細く胃腸が弱い、いわゆる虚弱体質の人が多い。

自分の証がわかるチェックシート

あてはまるものに○をつけてください

1 ☐ 筋肉質でがっちりしている	☐ 普通	☐ 華奢な体格である
2 ☐ 元気があるほうだ	☐ どちらでもない	☐ あまり元気がない
3 ☐ 声が太く大きい	☐ どちらでもない	☐ 声が細く小さい
4 ☐ 肌につやがあり血色がいい	☐ 普通	☐ さめ肌で肌が荒れやすい
5 ☐ 胃腸は丈夫なほうだ	☐ どちらでもない	☐ 胃腸は弱いほうだ
6 ☐ 食欲がある	☐ 普通	☐ 食欲がない
7 ☐ 爪がピンク色でなめらかだ	☐ 普通	☐ 爪に筋が入って波打ったりしている
8 ☐ 食べるのが早い	☐ 普通	☐ 食べるのが遅い
9 ☐ 便秘をしないと不快だ	☐ どちらでもない	☐ 多少、便秘をしても平気
10 ☐ 疲れにくい	☐ どちらでもない	☐ 疲れやすい
合計 A	B	C

判定

○の数が一番多かった証が、だいたいのあなたの証と考えられます。Aが実証、Bが中間証、Cが虚証となります。AとBの数が同数の場合は、やや実証、AとCが同数なら中間証、BとCが同数ならやや虚証と考えればよいでしょう。

のホルモン治療で体調も
ひどく乱れてしまってい
て…。こうして自分の体
を可愛がってあげるって
こと、忘れていた気がす
る」と。私にはとても嬉
しい一言でした。自分の
体を知ることが自分をい
たわる近道だと思います。
体に優しい毎日でハッラ
ツとしている人って素敵
です。
漢方の体質チェック、
まずはやってみてくだ
さいね。



一番奥の歯が親知らず。腫れかかっています。



親知らずが横倒しにはえている。(レントゲン写真)

歯のおはなし その61
「智歯周囲炎（親知らず）」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、親知らず（第三大臼
歯）についてお話しします。
二〇歳前後に一番奥に
生えてくる第三大臼歯の
ことを「智歯（ちし）」と
いい「親知らず」とも呼
ばれています。最近の日
本人は、アゴが小さいた
めに、親知らずが生えて
くるスペース（場所）が
なく、正しい位置に生え
てこないことが多いです。
そのため、前のほうに傾
いて生えてきたり、横向
きに生えたり、歯の一部
だけしか顔を出さない時
もあります。また、歯は

あつても骨の中に埋った
まま、生えてこないこ
ともあるのです。
うまく生えてこない親
知らずは、歯が一部分し
か見えていないこともあ
り歯と歯茎の隙間に食べ

かスや口腔内の細菌が入
り込むと、炎症が起こり、
痛みや腫れ等の違和感を
感じることもあるのです。
これを智歯周囲炎とい
います。皆さんの中にも体
験している方がいるか
と思います。その症状はさ
まざまです。

今回は、そのさまざま
な症状についてお話しし
たいと思います。

“ウエス”不足しています！

20cm×20cm

・化繊以外でお願いします。
(例えば、タオル・木綿・Tシャツなど)

切ることが困難な方はそのままでもOK

問い合わせ：ケアセンター白樺
浅沼まで
☎(0155) 41-1165

第8回友の会世話人交流会

日 程：2007年1月20日(土)～21日(日)

場 所：笹井ホテル（十勝川温泉）

全体会、分科会、夕食交流を予定しています。

友の会連絡会「コーナー」

生き生き広場

耳鼻科に
いかなくちや

足寄友の会

一月一四日西町コミセンで木村医師に来ていただき夜七時より「耳・鼻・喉について」をテーマに健康相談会を開催しました。



立ち上がって説明する木村医師(右上)

くくくってきたのですか？」の質問に「もしかすると耳垢が詰まってるのかもしれない。毎日掃除してもどんどん垢が奥にはいつて行く事もあって奥に行くこと自分ではとれないのですよ。」と先生に言われてみんなびっくり！「うがいも喉にやさしくぬるま湯がいいですよ。」など日常気を付けることなど優しく教えていただきました。

その後、気になってくる体調のことなど先生に相談でき、九名の参加でしたがとても有意義な相談会になりました。「私、いつものニュースを近いところで行きたら配るよ！」と言ってくださり世話人さんが増えました。

（足寄友の会 堀田優子）

楽しかった
温泉旅行！

芽室友の会

芽室友の会は昨年に引きつづいて、日帰りで秋の温泉旅行を行いました。一〇月二一日（土）しほろ温泉プラザ緑風へ。芽室の会員すべてに案内し



ホールインワンを慎重にねらって…

たところ参加者が昨年より一〇名増え、二八名になり元気も倍増。朝寒かったのも嘘のよう、とち晴れのボカボカ陽気の中、パークゴルフを楽しみました。ホールインワンが二人も出るなかで、優勝は宮間照夫さん、準優勝は岩佐重春さんと参加者みんなを表彰しました。

さて楽しみの昼食会、始まりは梅津伸子副会長の挨拶、早速盛り沢山の料理に舌鼓、会話も弾み、楽しい集いでした。準備して下さった事務局長米倉さんの企画や進行に和気あいあいでした。

解者一〇六通の中から抽選により、次の一〇名の方が当選しました。（敬称略）

青柳利雄・大橋由美子・加藤登美子・合田かおる・西山節子（以上帯広市）・毛利美恵子（音更町）・伊賀和子（幕別町）・佐々木間津菊（芽室町）・塚田和子（浦幌町）・久保祥子（士別市）

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】

一月二〇日（当日消印有効）。発表は第二七三号（二月号）紙上です。

【第二六九号の当選者】

答えは

「実りの秋」でした。

「秋の実り」も正解としました。

応募総数一〇六通、正

読者の声

友の会活動交流集に
楽しく参加

後半期の主な活動は、引き続き、①健康と福祉を守る、②仲間づくりを発展させる、③親睦行事などの活動について確認をしました。役員一同「白樺友の会」発展のために頑張ることを決意しました。

プールなどで鍛え

階段も無理なく

山田公子さん（北広島市）五年前に変形膝関節痛と診断され、熟年登山を断念せざるを得ませんでした。が、その後、パークゴルフ、プールでのエクササイズ、そしてウォーキングと鍛えるようにしたら、階段の昇降も無理なくできるようになりました。小さい山に登れるかなとかすかな希望を抱いている今日このごろです。

毎日「ツボ」を刺激

大橋由美子さん（帯広市）友の会ニュースの中にツボのお話が出ています。これから寒くなってきましたので、図を見ながら毎日ツボを押しています。大変参考になります。

友の会「コースを見て

懐かし〜

藤原智以さん（広尾町）友の会ニュースに、大変お世話になった東友の会の山城さんが生き生き広場（十一月号）に写真と記事が掲載されており、懐かしく見せて頂きました。山口さんもお元気そうですね。

「歯のはなし」など
欠かさず愛読

菅原由実さん（帯広市）友の会ニュースいつも楽しみに読んでいます。特に、「聴診器」「ソーシヤルワーカー奮闘記」「鍼灸入門」「歯のはなし」は欠かさず読んでいます。忙しい中でのニュース、

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 〇一五五二一四二二四
- 【士幌】和田 鶴三 〇一五五二一四二二四
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五五二一四二二四
- 【新得】西田 義雄 〇一五五二一四二二四
- 【清水】妻島 靖子 〇一五五二一四二二四
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五五二一四二二四
- 【芽室】米倉 興幸 〇一五五二一四二二四
- 【中札内】西村 和正 〇一五五二一四二二四
- 【更別】小刀 博 〇一五五二一四二二四
- 【大樹】有岡 繁 〇一五五二一四二二四
- 【広尾】旗手 恵子 〇一五五二一四二二四
- 【幕別】野原 恵子 〇一五五二一四二二四
- 【札内】高野 幸雄 〇一五五二一四二二四
- 【忠類】増田 武夫 〇一五五二一四二二四
- 【池田】吉田 清治 〇一五五二一四二二四
- 【本別】加藤 孝一 〇一五五二一四二二四
- 【足寄】中川エミ子 〇一五五二一四二二四
- 【陸別】餌取 貢 〇一五五二一四二二四
- 【東】藤井 哲夫 〇一五五二一四二二四
- 【柏】渡辺 渡 〇一五五二一四二二四
- 【光南】村上やよい 〇一五五二一四二二四
- 【鉄南】後藤 等 〇一五五二一四二二四
- 【中央】福島 保 〇一五五二一四二二四
- 【啓北】山本千代子 〇一五五二一四二二四
- 【栄】岡山 啓子 〇一五五二一四二二四
- 【開西】岡本 顕 〇一五五二一四二二四
- 【西帯広】清水美喜子 〇一五五二一四二二四
- 【西南】田所 豊之 〇一五五二一四二二四
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五二一四二二四
- 【白樺】高宮 裕 〇一五五二一四二二四
- 【新緑】渡辺 宗雄 〇一五五二一四二二四
- 【柏林台】堀切 忠 〇一五五二一四二二四
- 【緑西】村上久美子 〇一五五二一四二二四
- 【稲田】平 麗子 〇一五五二一四二二四
- 【大空】畑中 庸助 〇一五五二一四二二四
- 【川西】伊沢恵子 〇一五五二一四二二四