

今年は選挙の年

私たちの要求が実現できる政治を目指そう

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。

政府の、たび重なる医療改悪によって、医療経営の悪化、医師・看護師の絶対的不足が常態化しています。地方財政の破綻も進行し、地方中都市の公的病院から医師の引き上げが行われ、北海道

はまさに「地域医療の崩壊」が全般的に進行しています。私たちは「月間中」、友の会員と一緒に、地域の実態をつかみ、地域の人々・患者さん・利用者へ寄り添った医療・介護を目指すため、何をなすべきかを再認識する契機として、五千人を上げる参加者で、一万七千件を訪問しました。この力を、医療・介護改善運動、街づくりに活かしましょう。そして再度、地域に民医連院所が存在する意義を高めるための、医療経営構造の見直しを、友の会も含め全職員で熱い議論をしようではありませんか。

リハビリの一八〇日制限撤廃の運動は、政府を動かし、次回の改定で修正せざるを得ない状況にさせました。また、障害者自立支援法も、施行後のあまりにひどい障害者へのしわ寄せで、見直しが検討されています。憲法改悪を許さず、外に向かつては「平和」、国内

では格差でなく「平等」を目指しましょう。

わたしたちは、二五万人を越える友の会の皆さんと共に、こうした国民の命を脅かす政治にメスを入れ、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活動を発展させる決意を改めて確認しましょう。今年は一斉地方選挙、参議院選挙の年です。私たちの要求が実現できる政治を目指し、取り組みを強めましょう。

皆さんが健康で活躍できることを心から期待し、年頭のあいさつと致します。

安心して住み続けられるまちづくりを取り組みましょう

北海道民医連友の会連絡会会長 高野 幸雄



新年あけましておめでとうございます。

一昨年二五万を超えた北海道民医連の友の会は、昨年の秋のとりくみを通じて新たに六千人をこえる仲間を迎えることができました。みなさんのご奮闘に心から感謝申し上げます。

いま日本を「戦争をす

る国」へと引き戻すために、憲法・教育基本法を改悪する企みがすすまられています。しかし、いま求められるのは、お年寄りから子どもまで、だれもが平和で、健康に生きていける社会を創ることではないでしょうか。そのためにも友の会のみなさんと一緒に、安心して住み続けられるまちづくりをとりくんでいきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いたします。

医療従事者の労働と地域医療を守る立場で運動を広げよう

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、あけましておめでとうございます。

私たち、労働組合では

現在、「医師・看護師の大幅増員」をもとめる運動を全国の仲間と共にすすめています。看護師の労働は、政府の政策である在院日数短縮や、医療・看護の高度化、重症化で、

現状の看護労働は過密度を増しています。また、医師の労働も深刻です。病院で勤務する医師の週平均勤務時間は六六、四時間にもなっています。医師も看護師も退職者が後を絶たず、各地で人手不足が問題になっています。

こうした状況にもかかわらず、政府・厚労省は、医師や看護師の地域間の偏在化は認めたものの、「全体的には医師も看護師も足りている」という態度を未だに変えようと

特別企画「友の会から」

『今年の抱負』'07年

東友の会

加藤 みちさん



昨年は、大腸ガン検診で、会員の命を守る運動が、大変喜ばれました。また、土幌温泉へのバス旅行や健康相談会など、楽しく、会員が集えて、学習も、交流もできる取り

組みも好評で、参加者がまわりに友の会を広げてくれました。ウエスやリングプルも沢山集めて下さるなど、多くの方が協力してくださいました。今年も、一月七日(日)に東福祉センターで総会を開いて、活動スタートです。全道交流会で体験してきた「ふまネット」という体力作りのゲームも総会の時に参加者の皆さんとやってみたいと計画中です。会員が元気で長生きできるように、「楽しく仲良く」を合い言葉

柏林台友の会

堀切 忠さん



柏林台友の会の昨年の活動は、「新緑友の会」「白樺友の会」と共に、地元の盆踊り大会に参加。「秋の大運動」月間ではなんとか会員拡大、「いつでも元気」の普及目標を達成することができ、一月には初めて個人宅での「健康相談会」に挑戦しました。また、世話人も一人増え、ちよつとだけになくなりました。

今後も医療従事者の労働と地域医療を守る立場で、さらに運動を広げていきたいと思っています。みなさま方にも是非ご協力をいただきますよう心からお願いいたします。新年のあいさつといたします。

池田友の会

吉田 清治さん



北海道の自治体の多くは過疎化が進んでいます。

池田町もその通りで、六五歳以上の人が人口の三〇%以上をしめるようになっていきます。

高齢者がいつまでも安心・安全に住める地域に役立てるような友の会になればと思っ

清水友の会

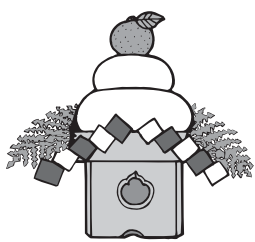
妻鳥 靖子さん



昨年実施された、勤医協二十周年記念の四〇歳以上の会員の大腸ガン検査は大ヒットでした。

「何ともなかったよ」と、何人もの会員から嬉しそうな声がかかりました。家庭に居ながらにして検査をしてもらえるというところが、特にお年寄りの方には良かったと思います。

「お金がかつてもいいから、毎年やってほしい」という声もありますので、ご検討頂ければ幸いです。昨年から送迎車が決まった日に来ていて、それを利用して集団で世話人検診を受けることができました。バス路線が廃止になってからは、病院に行くことが問題となっています。声かけ合って車に乗って、通院できたらいいます。今年の願



舌はあなたの体の メッセンジャー 鍼灸入門⑨

土屋はりきゅう治療室 院長 土屋 明 美



中国伝統医学では、舌は内臓の状態を映す鏡といわれ、体の状態を知るうえで重要な望診ポイントです。私自身は舌診について詳しいほうではありませんが、来室する方の舌は色・形・大きさ全て違ってきます。なるほど、舌がこうだからこの人は熱がこもっているとか、寒がりだなとか、瘀血（おけつ…巡りが悪く、古いものが体に残っている）の状態だとかがわかってくるわけです。レントゲンや血液検査のない古代中国では脈・腹・舌・肌の状態が主な診察方法

舌全体の色

白色（寒証）



正常な舌です



鮮赤色（熱証）



舌全体の形

気虚証



正常な舌です



血虚証



舌苔の厚さ

湿熱証



正常な苔です



陰虚証



お 血（下記の3種類は血液循環が悪いことを意味します）



皆さんこんにちは、今月も親知らずのお話の続きをしたいと思います。智歯周囲炎（親知らずの痛み）の症状は、さまざま、初期症状としては、親知らずのまわりの歯茎が腫れて、食事の時などに痛む程度です。それが進行すると、口が開けにくくなったり、開けようとすると親知らずの周りの歯茎が痛くなったりします。それを超すと顔面までも腫れてきたり、発



熱することもありますが、奥の歯のない部分が腫れてきたり、開口時の痛みや違和感などがあるときは、一度歯医者さんに診

てもらってくださいね。親知らずが、見えてないこともありますが、エックス線写真（レントゲン）を撮ると親知らずがあるかないかがすぐわかり、ちゃんと生えてくる歯かどうかかわります。今回は、治療方法についてお話ししたいと思います。

歯のおはなし その62
「補智歯周囲炎（親知らず）の予防」
十勝勤医協帯広歯科医院
歯科衛生士 山田 春江

でした。ふつう、健康な人の舌は薄いピンクで、うっすら白い苔があり、ほどよい大きさ、厚さです。これ以外はどこかに異変があると考えられます。（ただし全てが病という訳でなく体調の異変を主に）例えば私自身の舌は以前、寒くなると歯痕舌といって舌が口からあまるほど大きく歯のあとが舌辺につく状態でした。歯の跡がつく原因として二つ、一つは酒や美食過多で体に湿気・熱・ねばっこいものが沢山たまった栄養過多状態であること。この場合熱があるもので舌は赤い。もう一つは陽虚水毒といって体のエネルギーが不足状態、寒がりです。舌は白っぽい普通。舌は水分を多く含んでい

るが体の代謝が悪く舌もむくんだ状態に。私の場合は後者と考えられたので軽い運動（歩く）と根葉類中心の食事を心がけるともとのつるんとした舌に。しかし油断すると舌はその通りに変化します。このように、体質・病の勢いを知ることによって舌の舌を知ることで、日常生



舌がこれほど多くのメッセンジャーを示していることに面白さと驚きを感じませんか？貴方の舌、どんな舌でしょうか？鏡で一度、チェックをしてみてくださいね。

“私の古い支度”

今や、日本人の5人に1人は、65歳以上の世間でいう高齢者と呼ばれる社会になった。やがて、その数字が4人に1人の割合になる日もそう遠くはないという。そういう私も、まもなくその仲間入りをすることになる。

私は、昨年の3月までは全くの職場人間だったので、地域との関わりは殆んど持つことはなかった。退職して少しずつ町内や地域の人たちと接する中で、なんと高齢者が多いのだろうと実感し始めた。高齢者（化）社会は、確実にこの地域にも訪れている。この現実、かつて日本が経験した事がないとして、大きな社会問題になっている。にもかかわらず、国の社会保障政策は、先進国（？）とは名ばかりの、福祉後進国となっている。

私が、高齢者になって、1人暮らしになった時、『頼れる人が近くにいるだろうか？』『定期的に訪問してくれる人がいるだろうか？』『緊急時には、対応してくれるシステムがあるのだろうか？』こんな不安を抱かせる、これが、今の現実なのだ。

“古い”これは、誰もが避けられない現実…この現実、私のこれからの生き方を教えてくれた。

私が、高齢者になった時、1人暮らしになった時『困った時に頼れる人がそばにいて欲しい…』『私を気遣ってくれる人が近くにいて欲しい…』『災害や緊急時には、安全を確保して欲しい…』など、そんな安心を抱いて暮らして行きたい。助け合い、支え合って生活できる地域を作りたい。

こんな夢みたいなこと、私にできるのだろうか？そのために、一体どうすればいいのだろうか？こんな不安が脳裏をよぎる…

でも、やってみなければ、何も始まらないのだ。私には仲間がいる。友の会がある。友の会員がいる。“きょう支える人は、あした支えられる人”だ。“私の古い支度”は、今、始まった。

白樺友の会 武井 純子 さん