

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

大腸ガン 検診まとめ 4,484人受検

受けて良かった！ 12人から“ガン”発見

年に一度は

検診を受けましょう

十勝勤医協が創立二〇周年を迎えた昨年、特別企画として四〇歳以上の友の会員を対象に大腸ガン検診（便潜血反応検査）を取り組みました。『ウソコ』を調べてみよう！』を浅沼建樹理事長からの合い言葉に取り組み、対象者の約三分の方が受検しました。特にガンが見つかった方から「受けて助かった！命びろいした！」という切実な声が届きました。

二七六人の陽性者の四％にガン

大腸ガン検診の取り組みにご協力を頂いた地域友の会の世話人さんや事務局の方に改めて感謝を申し上げます。
 ○六年一〇月から一二月までの三ヶ月間、友の会ニュースを読んで頂いている世帯主分と依頼のあ

つた家族分を含めた四〇歳以上の友の会員約二六、〇〇〇人のうち四、四八八人が大腸ガン検診を受検しました。受検者から陽性二七六人と進行ガン一二人を発見することができました。胃ガンや肺ガン検診は受けていても

大腸ガン検診は受けていない人も多いようで、今回の取り組みは、大腸ガン検診にも関心が寄せられたという点でも大きな取り組みだったと言えます。

健康相談会にもぜひ参加を！

十勝勤医協では、全友の会で年間一五〇回以上の健康相談会を開催され、医療講演

私の体験

ガンが見つかった
不思議と驚かず



鷲見 ヨシさん (帯広市)

これまで病気という病気がはしることがありませんでした。病気は自分で治すという気持ちや病気に負けないという強い意思を持って暮らしてきました。ガンが見つかった時、自分でも不思議と驚きませんでした。一二月

遅かったら 大変な事態に



常山 正さん (帯広市)

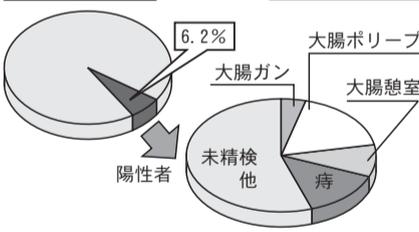
平成一八年度の大腸ガン検診に、初めて参加し、自分の体内に異状な検査結果が判明され、内視鏡の結果

に市内の病院で大腸の一部を切除し、現在は「経過も良好」と先生から言われています。これをきっかけに、定期的に検査をしなければならぬと改めて思いました。

人生を有意義に暮らす為に健全な体力造りに邁進し少しでも皆様に迷惑にならない様心掛けたく思います。

果六個程見つかり、内二個は完全の癌と判断され、早い段階で良かったとのこと、来年になれば大変な事態と言われ、今の段階で良かったとのこと。私自身も癌と聞かされ、安堵感が先に走り、先生から親切な言葉で聞かされ生命の尊さに感謝し、さらに延命を指導頂いた以上私の責務であり、年齢を考えず頑張るって生きます。

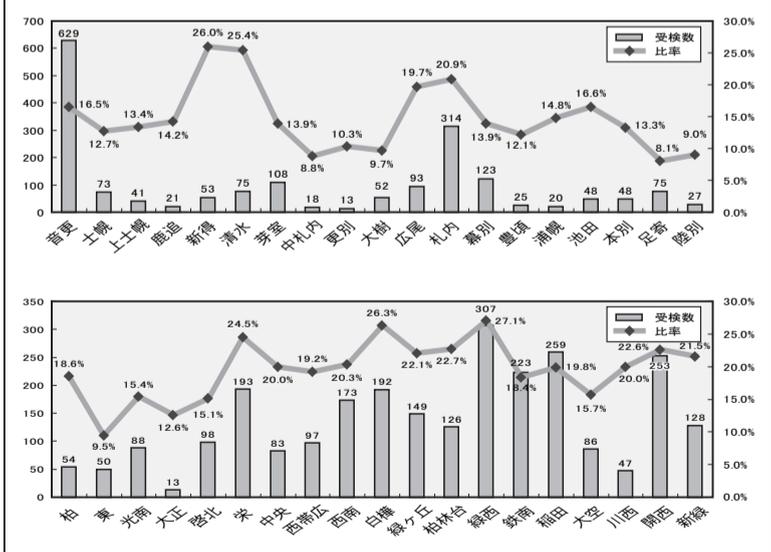
陽性者の割合



陽性者の内訳

■受検者	4,484人
・陽性者	276人
大腸ガン	12人
大腸憩室	25人
痔	38人
未精検他	152人

各友の会別受検数と比率



のほかに血圧測定や尿検査、体脂肪測定などが行われています。○七年度の健康相談会は、全ての友の会で複数回以上の開催にむけて取り組もうとしています。自己の健康を守るためにも健康相談会に参加して、医療などに関する知識や簡単にできる検査などを受けていただければと思います。また、健康相談会では、大腸ガンの検査（有料）ができるキットも扱っていますので是非ご利用ください。また、病院窓口では、大腸ガン検診を帯広市民健康診査（成人病検診）や友の会健診と合わせて受けていただくことを勧めています。好評だった大腸ガン検診の取り扱いについて、今後どのようにするかを検討しています。

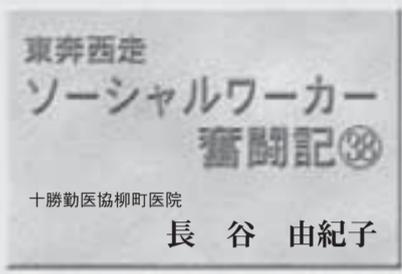
聴診器

「民の役に、民を役にするのみに非ざるなり」。政治家や官僚は民のしもべであり、民を苦しめることが仕事ではない。唐代の官僚、柳宗元の言葉とされる▼昨年の六月、住民税が何倍にもなり、各地で「間違いではないか」と役所に問い合わせが殺到した。水道料金滞納世帯への給水停止には多くの市民が怒った。一方で松岡農水相の事務所では水光熱費が年間五〇〇万円。国民の税金が政党政成金となり、使途不明事務所費となる▼今年の六月にまたも住民税が上がると同規模あるいはそれ以上の負担増となる。昨年以上の「騒ぎ」になることは間違いないが、まだまだ知られていないようだ。いま戦われている統一地方選挙こそ、それを知らせていく絶好の機会だ▼「苛政は虎よりも猛し」と、重税の地から虎のいる地に逃げた人がいた。しかし、この日本ではどこへ逃げても苛政から免れられない。格差と貧困を打開する運動と、安心して住み続けられるまちづくりを広げることだ▼この六七月、全日本民医連は「高齢者の生活を守れ、生活保護の拡充をめざす強化月間」に取り組む。

(明)

二〇〇六年四月より介護保険制度の見直しが行われ、介護を「予防」するサービスが始まりました。介護予防とは①高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐ（発症を予防する）こと②要介護状態になっても状態がそれ以上に悪化しないようにする（維持・改善をはかる）こと。その人の生活・人生を尊重し、できる限り自立した生活を送れるようにすること。即ち「自立支援」（介護保険の基本理念）です。そして、介護予防事業・サービスを大別すると、予防給付と地域支援事業に分けられます。要支援1・要支援2の人は予防

給付の対象になります。要支援・要介護状態となるおそれがある高齢者（特定高齢者といえます）は地域支援事業の対象



東奔西定
ソーシャルワーカー
奮闘記
十勝勤医協柳町医院
長谷 由紀子

となりです。紙面の都合上、ここからは特定高齢者についてお話しします。判定のしくみは、老人保険事業の基本健



世界中の核兵器が1日も早くなくなることをタペストリに「平和」を願って訴える参加者

「三・一ピキニデー」に参加して「平和運動」を学び、行動の原動力にがんばる

被災五三年三、一ピキニデー集会・日本原水協全国集会在二月二十七日、三月一日静岡にて開催され、北海道からは九名・

十勝からは梅津美政さん（芽室原水協）と私が参加しました。

数週間前まで「ピキニデー」という言葉すら知らなかった。十勝からは梅津美政さん（芽室原水協）と私が参加しました。

帯広歯科 帯広歯科 帯広歯科

「心が落ちつきません」隔週で写真を展示

十勝勤医協友の会連絡協議会副会長の梅津美政さんが、白鳥のシルエットが浮かぶ作品「霸王」で北海道写真協会帯広支部の2006年度最優秀賞に輝きました。

梅津さんは、昨年8月から十勝勤医協帯広歯科医院の治療室に隔週で写真を展示しています。患者さんから、写真を見て「心が落ち着きます」など声が聞かれ、職員からも喜ばれています。

受賞作品と紹介写真はちがいます。
(帯広歯科医院治療室)

(3/6道新夕刊受賞の記事が掲載)

「9条の会」春を呼ぶ平和のつどい開催



新聞の資料を手に説明する竹腰三男さん

開西友の会「九条の会」は、三月一日（日）「春を呼ぶ平和のつどい」を開催しました。参加者は三三名でした。

はじめに「世界から見た日本」と題して、稲葉典昭さん（十勝勤医協理事）に話をしてもらいました。「医師不足から始まる日本の医療崩壊、欧米と比べ一二人も少ないのが現状。税金を医療に使い、医師を増やせと主張しないと、確実に日本の医療は崩壊してしまふ」と十勝の高規格道路一km四六億円もするのを

やめて身近な生活道路の改修や市民の為に使う」等、「日本は社会保障国ではなくて社会舗装国だったんだ」と言える現状を学びました。

続いて、竹腰三男さん（原水爆禁止帯広協議会事務局長）に「いまここにある危機」と題して、戦争準備がこの十勝における状況や国の推進状況を詳しく話してもらいました。国民の税金から米軍一人あたり年間一六〇〇万円もの負担をしている事を聞き驚きの声。お二人の話を聞き平和を守

憲法九条をまもる一点で手をむすぼう！

る為にも、戦争への暴走を止める方法、それは、四月のいつせい地方選挙と七月の参議院選挙で意思表示することしかない！と言ったことを参加者一同感じた講演でした。その後、平和を願う「折り鶴」と「青い山脈」を森田浩さん（幕別友の会）のアカデーオン伴奏で参加者と歌い思いをひとつにしました。午後は健康チエックと楽しいゲームで身体を動かし今後も、「憲法九条をまもる一点で手をむすぼう」と確認した一日でした。

（開西友の会「九条の会」事務局 石澤 英子）

募集 看護師

ごいっしょに働きませんか

看護学生には奨学金制度もあります

お知り合いの看護職・看護学生の方をご紹介します。

【連絡先】
十勝勤医協帯広病院 ☎(0155) 21-4111
真田まで

北海道勤医協

看護師をご紹介します!

募集

- 今後、道央圏にお住まいになる予定の方
- 道央圏にお知り合いの看護師さんがいらっしゃる方

お問い合わせは
北海道勤医協看護部 ☎ 011-813-7044

目の疲れと肝臓

鍼灸入門⑫

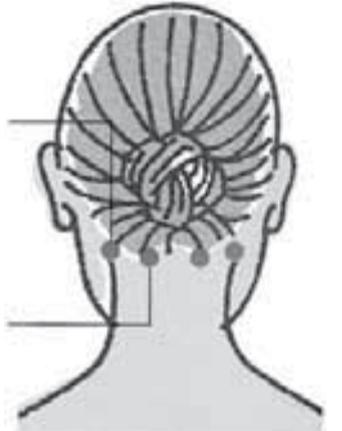
土屋はりきゅう治療室 院長 土屋明美



東洋医学の五行思想では春は筋(すじ、きん)のトラブル(痛みの症状)が起きやすい時とされています。年度末でハードワーク、目も肩もつらいなんて方はいそいでね。また、冬から春への移行時ですので作業や急に動き始めてギクッ・グキッ。筋に関するトラブルは、全て肝からくるものと考えられます。先日も慢性肝炎の方が、必ず真夜中に限って膝から足首にかけて「浮き上がるような激痛」に大変困っていると電話での相談がありました。夜中から明け方は肝の

風池 ふうち

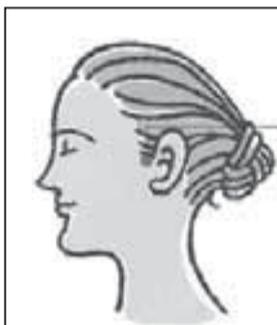
耳たぶの後ろに骨のでっぱりがある。そのさらに後ろのくぼみ。頭痛や眼精疲労のときに4、5回、強めに押し上げる。



天柱 てんちゆう

後頭部に盛り上がる骨がある。その盛り上がりから親指2本分下で、センターから左右に指幅2本分外。もむように圧迫する。

時間帯であり、痛みが引き起こされやすいとき。この方は、肝炎がベースにあつて時間帯からいつても肝から引き起こされていると推測できます。足が夜中によくつる方もいますがそれは肝からきているのかも。



和膠 わりょう

耳のつけね。上端のすぐ前にある。人差し指で押すと、痛みや気持ちよさの反応を感じる。人さし指か中指でぎゅっと押す。

風池 ふうち

左右の耳たぶの後ろに骨が出ている。そのすぐ後ろのくぼみにある。両手の親指を使って、ぎゅっと強めに押す。



また、肝臓は目ともつながりがあるとされています。ドライアイなど涙に関するもの、視力の低下なども全てではないですが肝。目の疲れは同時に肩こり・めまい・吐き気・頭痛・耳鳴りを引き起こしたりもします。吐き気やめまいがあるのは病気がかと思つたら原因は目の疲れと肩こりだったなんてことが結構あるんですよ。目のつかれは特に風池(ふうち)に強いコリとして現われます。天柱(てんちゆう)や肩のツボもチェックしこれらを調整します。(目からくる心臓の拍動のような

頭痛の場合はここを刺激すると頭痛が増すことがあるようです)眼筋からくる視力低下は肝を中心に見ていきます。鍼灸入門、今回は最終号となりました。これからはもう少しでも多くの方に鍼灸に興味を持っていただくよう、まい進したいです。ありがとうございました。

みなさんこんにちは、それでは前回の続きで顎関節症の原因についてお話しします。原因は、いろいろ考えられますが、代表的なものを何点か挙げたいと思います。一つ目の原因はかみ合わせの不具合などで顎のバランスが悪くなる(顎に負担がかかる)と症状が出やすいです。また、親知らずの痛みや抜歯などで、一時的に症状が出ることもあります。

二つ目の原因はくいしばり、歯ぎしり、頬ずえをつくなどが考えられます。これは、常に顎に強い力がかかり、筋肉や関節自体が疲労、炎症を起こすと考えられています。

三つ目の原因は精神的、心因的なストレスなどが考えられます。イライラやストレスが続くことで顔の周りの筋肉が緊張し、顎関節周囲の筋肉にも負担を来すことがあるのです。今回は、顎関節症に対する対処法についてお話しします。



正常なき顎の動き



顎関節症の状況



「顎関節症について」②

十勝勤医協帯広歯科医院 歯科衛生士 山田春江

読者の声

世界の宝「九条」を守り通そう

高宮 裕さん(帯広市) 初めて友の会世話人流会に参加させていただきました。今年には憲法施行六〇周年を記念すべき年であり、二五条の生存権はどうでしょうか。国の責任として社会福祉、社会保障、公衆衛生の向上・増進に努めなければなりません。現実にはワーキングプアにも目をつぶっている現状です。世界の宝とされている「九条」どうしても守り通さなければなりません。日頃の生活の中で憲法をもう一度再確認して見てはいかがでしょうか。交流会のスタッフの方々に感謝致します。ありがとうございました。

戸嶋真知子さん(新得町) どんどん改悪されていく今の政治にガツカリしてばかりです。でも前向きに考え今日一日与えられた命を大切に病とつき合つて明るく生きようと思ひます。確定申告為になりました。私も早速病院の領収書等の準備しています。

暖房費を浮かすため 薪ストーブに多胡 一三さん(足寄町)

私は七四歳まで建設会社で現役で働き退職。昨年より年金暮らしに入り、他の収入が無くなり、ためた貯蓄もなくなり、今年になり足腰が痛み、病院通いです。今後の生活が心配になりました。選挙頑張ってください。胃カメラ・大腸ガン検診の結果に安心

嶋田 禧子さん(帯広市) 毎年胃カメラ受診する旨の通知をして下さる勤医協の皆様ありがとうございます。夫は定年退職してから七年過ぎもうすぐ満七〇歳になりますので、人間ドックへ行かずとも胃カメラだけは受ける様心がけていて、先日大腸ガンの検診もして両方とも異常なしでした。夫婦して白樺病院の院長先生には胃の検診を受けています。これからもお世話になると思います。よろしくお祈りいたします。

訃報

渡邊 定吉 社員 逝去



十勝勤医協社員の渡邊定吉氏が二月二十六日、七四歳で逝去されました。享年七四歳でした。

渡邊氏は土曜友の会の役員として、十勝勤医協の発展に多大なご尽力をいただきました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気 4月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ/選挙に行こう 森永 卓郎

元気スペシャル 侵略の理由が嘘とわかった今 中村 梧郎

「イラクから兵を戻せ。」アメリカを揺るがす声

特集1 民医連が初の憲法闘争交流集会 「改憲手続き法」許すな! と多彩に 草の根で広がる「9条の会」民医連・共同組織で1200以上も

特集2 脊髄小脳変性症 南雲 清美

食と健康 読者のハガキから 朝食を食べよう!

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

友の会員など目標達成、 相談会も頑張る

川西友の会

総会は、二月二六日(日)一〇時より芽室町の新嵐山荘で行いました。会長



帯広市議会議員選挙の訴えをする
畑中庸助さん(正面)

長も参加され、今置かれていた医療状況と秋の大運動、大腸ガン検診の結果を報告されました。

の挨拶で始まり、活動報告・収支決算報告を行い、昨年新たに世話人となられた方々も活動内容や決算についても改めて「納得」を示して下さいました。高野友の会連絡会

昨年友の会会員、いつでも元氣、署名も目標を達成することができ、今年健康相談会にも力を入れた事を全員で約束しました。昼食はレストランで個人懇談をしながらゆつくりと。その後、豪華景品を用意した中で「リラックス頭の体操」をし、皆真剣に取り組み大変好評でしたし、楽しい一日となりました。

年寄りと障害者は死ねか！怒りの声

大樹友の会

大樹友の会は三月三日に総会をしました。友の



会連絡会の石沢事務局長から「後期高齢者医療制度に」ついて話していたきました。参加した会員さんから「年寄りと障害者は死ねか」ということか」と怒りの声が出ていました。この学習をおして、暮らして健康を守る活動を広げようと確認しました。また、昨年は健康相談会の取り組み回数

が少なかつたことを反省し、会員さんの要望を大いに取り入れた相談会をしようということになりました。

役員世話人 新年懇親会を開催

白樺友の会

白樺友の会は、去る二月一八日(日)に新年交流会とストレッチ体操を開催しました。

ストレッチ体操には、初めて夫婦で参加された会員さん、会員さんが会員以外の友達を誘って参加(後日会員になりました)また、他の友の会員さんが、ニユースを見てなどが体験しました。この日の最高齢者は、八一歳の男性会員さんでした。

講師の今井先生(札内友の会)から、始めにテキストにより、筋肉や体脂肪、消費エネルギーなどの説明を受け、その

後、顔をゆがめたり、赤らめたりしながらも、腕や太もも腰など普段余り使わない部分の筋肉をストレッチングしました。固くなった筋肉は、毎日意識的にトレーニングすることが大切だということを知りました。

その後参加された方、実践していただけますか？

昼食を取りながらの交流会では、三二名が、頭の体操をしながら楽しいひと時を過ごしました。

ちなみに、問題は、『友の会員は何名？』『連絡協議会の会長名は？』『リングブル何キロ集めれば車椅子と交換？』また、一分間でいくつ『野菜』や『市』の名を書くことができるかなど、少し前頭葉を刺激された問題でした。

誰でも『健康で楽しく生きていきたい』という願望があります。地域でこのような行事に期待と関心を持っている会員さんたちがいることを実感し、友の会のあるべき姿を見た思いがした交流会でした。

【白樺友の会 武井 純子】

地域に根ざした 活動を決意

中札内友の会

先月二月二六日、昨年も実施した「健康相談会」を行いました。急な開催、悪路にもかかわらず、二五名の参加(昨年三二名)で、無事に終わることが

できました。友の会員以外の人達が半数以上参加したというのが、昨年と違い特徴的でした。



あいさつをする
佐藤 耕平さん(中央)

今回の相談会を通して、病院と患者さん、住民を結ぶパイプ役となる「友の会」の大切さを実感しました。このような相談会をこれからも続けていき、年一回にとどまらず、二回、三回と行い、地域に根ざした友の会活動をしたいと思うっています。

【中札内友の会 佐藤 耕平】

頭の体操

次ぎの分割された漢字の一部を組み合わせて意味のある三つの漢字を完成させてください。
出題者は山田重信さん(帯広市)です。

木一斤立二入

【ヒント】

四月、小学校や中学校などに入学した児童や生徒。

【答え】

「〇〇〇」

【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】

〇郵送
〒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
〇電子メール
soshiki@tokachi-kin-kyo.or.jp

【賞品】

抽選で一〇名の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【賞品】

四月二〇日(当日消印)

【第二七三号の当選者】
答えは「針供養」でした。

応募総数一四五通、正解者一四五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)

坂上真一・佐々木長太郎・鳥羽昭男・吐山くに子・宮部典子(以上帯広市)・飛岡 久(音更町)・坂本のぶ子・芹澤正子(以上幕別町)・山口美代子(芽室町)・戸嶋真知子(新得)

※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。

【針供養】
応募総数一四五通、正解者一四五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)

【賞品】
抽選で一〇名の方に、千円分の図書カードをお送りします。

四月二〇日(当日消印)



【中札内友の会 佐藤 耕平】

【友の会連絡協議会】
〇一五五二二四一四四
【音更】重堂 清子
〇一五五四四二二二四
【土幌】和田 鶴三
〇一五六四一七四四三五
【上士幌】山本 政俊
〇一五六六三二二五八九
【新得】西田 義雄
〇一五六六四一五八二八
【清水】妻鳥 靖子
〇一五六六三二二五七八
【鹿追】武田 耕次
〇一五六六六二一七六
【芽室】米倉 興幸
〇一五六六二一三五八九
【中札内】西村 和正
〇一五五七二二七四
【更別】小刀 博
〇一五五二二六五七
【大樹】有岡 繁
〇一五五八七二二二八
【広尾】旗手 恵子
〇一五五八二一三五〇七
【幕別】野原 恵子
〇一五五五四一三二七五
【札内】高野 幸雄
〇一五五八二二六〇七
【忠類】増田 武夫
〇一五五八二二六〇七
【池田】吉田 清治
〇一五五七二二八六一〇
【本別】加藤 孝一
〇一五六二二四八二二
【足寄】中川エミ子
〇一五六二二四八二二
【陸別】飯取 貢
〇一五六二二四八二二
【東】高城 恵子
〇一五五二二五八三六五
【柏】渡辺 渡
〇一五五二二五八三六五
【光南】村上やよい
〇一五五二二五八三六五
【鉄南】後藤 等
〇一五五二二五八三六五
【中央】福島 保
〇一五五二二五八三六五
【啓北】山本千代子
〇一五五二二五八三六五
【栄】岡山 啓子
〇一五五二二五八三六五
【開西】岡本 顕
〇一五五二二五八三六五
【西帯広】清水美喜子
〇一五五二二五八三六五
【西南】田所 豊之
〇一五五二二五八三六五
【緑ヶ丘】片石 祐一
〇一五五二二五八三六五
【白樺】高宮 裕
〇一五五二二五八三六五
【新緑】渡辺 宗雄
〇一五五二二五八三六五
【柏林台】堀切 忠
〇一五五二二五八三六五
【緑西】村上久美子
〇一五五二二五八三六五
【稲田】平 麗子
〇一五五二二五八三六五
【天竺】畑中 庸助
〇一五五二二五八三六五
【川西】伊沢佐恵子
〇一五五二二五八三六五

各友の会連絡先

- 【友の会連絡協議会】
〇一五五二二四一四四
【音更】重堂 清子
〇一五五四四二二二四
【土幌】和田 鶴三
〇一五六四一七四四三五
【上士幌】山本 政俊
〇一五六六三二二五八九
【新得】西田 義雄
〇一五六六四一五八二八
【清水】妻鳥 靖子
〇一五六六三二二五七八
【鹿追】武田 耕次
〇一五六六六二一七六
【芽室】米倉 興幸
〇一五六六二一三五八九
【中札内】西村 和正
〇一五五七二二七四
【更別】小刀 博
〇一五五二二六五七
【大樹】有岡 繁
〇一五五八七二二二八
【広尾】旗手 恵子
〇一五五八二一三五〇七
【幕別】野原 恵子
〇一五五五四一三二七五
【札内】高野 幸雄
〇一五五八二二六〇七
【忠類】増田 武夫
〇一五五八二二六〇七
【池田】吉田 清治
〇一五五七二二八六一〇
【本別】加藤 孝一
〇一五六二二四八二二
【足寄】中川エミ子
〇一五六二二四八二二
【陸別】飯取 貢
〇一五六二二四八二二
【東】高城 恵子
〇一五五二二五八三六五
【柏】渡辺 渡
〇一五五二二五八三六五
【光南】村上やよい
〇一五五二二五八三六五
【鉄南】後藤 等
〇一五五二二五八三六五
【中央】福島 保
〇一五五二二五八三六五
【啓北】山本千代子
〇一五五二二五八三六五
【栄】岡山 啓子
〇一五五二二五八三六五
【開西】岡本 顕
〇一五五二二五八三六五
【西帯広】清水美喜子
〇一五五二二五八三六五
【西南】田所 豊之
〇一五五二二五八三六五
【緑ヶ丘】片石 祐一
〇一五五二二五八三六五
【白樺】高宮 裕
〇一五五二二五八三六五
【新緑】渡辺 宗雄
〇一五五二二五八三六五
【柏林台】堀切 忠
〇一五五二二五八三六五
【緑西】村上久美子
〇一五五二二五八三六五
【稲田】平 麗子
〇一五五二二五八三六五
【天竺】畑中 庸助
〇一五五二二五八三六五
【川西】伊沢佐恵子
〇一五五二二五八三六五