

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 今野 光昭  
URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>  
E-mail: [soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp](mailto:soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp)

## 踏み出そう！地域がみえる

## さあ、月間スタート



老人会しらかば寿会の例会で「腰痛のはなし」、「後期高齢者医療制度」について話すケアセンター白樺職員（塚越健一郎、真田若子）

## 07年 秋の大運動を成功させよう



例年になく暑かった夏も終わり、朝夕は肌寒さを感じる季節になりました。大運動の秋です。

今年は先の参議院選挙で与党が大敗し力関係が大きく変化の中で、私たちの要求実現にとって

十勝勤労者医療協会理事長 浅沼建樹  
有利な側面も生まれています。また一方では、来年度からの後期高齢者医療制度の実施や福祉関係予算の自然増まで二〇〇億円以上も圧縮しようとしている現実もあります。

こんな中でまず大切なことは、多くの人にこのことを正しく伝えて、この動きを許さない声を結集し反対の運動をつくり上げてゆくことです。職員と友の会が力をあわせ

### 地域住民の命と健康を守ろう

「地域医療を守り、地域住民の命と健康、生活と受療権を守る取り組みを強化しよう」など月間の基本方針を掲げ、民医連十勝ブロック秋の大運動（10月～11月）が始まります。友の会、いつでも元気読者の拡大や大腸ガン検診、新たな後期高齢者医療制度（来年4月から実施）の中止・撤回を求める取り組みなどを成功させましょう。

### 目標をやりとげよう

第三回評議員会方針では、秋の大運動（月間）の目標として全国で十三万人の仲間を増やそう、「いつでも元気」読者を五万八千部が掲げられました。

民医連十勝ブロックでは、十一月末までに友の会員八〇〇名・いつでも元気四十部・署名一万一千筆、大腸ガン検診四五〇〇件の目標とすることが、十八日行われた推進本部会議で確認されました。地域友の会と職員が力を合わせて目標をやります。また、友の会と職員の共同を更に強めましょう。

### しっかり学び伝えよう

九月下旬（二十五日～二十七日）に開催される「友の会と職員の合同会議」や十月六日に「〇八年医療改善をめぐる動きと地域からの運動課題」と題して相野谷安孝さん（中央社保協事務局次長・全日本民医連理事）の講演を「月間」における友の会や職員の学習活動の場としていきたいと思います。

### 参議院選挙で自民・公明の与党が大敗を喫した▼これは、これまでの安倍政権に対し国民からのきつぱりとした「NO」という審判であった▼憲法9条改悪のための国民投票法、国いいなりの人づくりのための教育基本法などを強行採決し▼一方で、来年4月からの70才から74才までの医療費窓口負担が一部から二割へ、後期高齢者医療制度の新設など国民の生活実態とかけ離れた悪政を強行し、国民の生活を無視し続けてきた当然の結末である▼そんな中で情勢は、めまぐるしく変化していた。「慰安婦問題」でのアメリカ議会での謝罪決議、「テロ特措法」延長に対する野党の結束、障害者自立支援法の一部中止を求めるなど各法案の「凍結」を求める参議院での動きなど▼そして、事態は激変した。代表質問直前での安倍首相の前代未聞の異常な形での突然の辞意表明。「全身全霊をかけて職責を果たしていく」とした所信表明演説はどこへ消えてしまったのか▼遅からず、国民に信を問う時がやってくるだろう。こんな時だからこそ、民医連・友の会の出番。今こそ地域に足を踏み出し、悪法の内容を知らせ、地域住民と一体となって秋の運動を成功させようではありませんか。（T）



# 世界中に憲法9条を広めたい!



## チャールズ・ワードさんと交流



平和の折り鶴を手に「平和をつくることは簡単でない」などと訴えるチャールズ・ワードさん

### 原水爆禁止世界大会報告集会

八月二十九日夜、原水爆禁止二〇〇七年世界大会「民医連十勝ブロック報告集会」が帯広病院大

「何もしないことは戦争に賛成」

会議室で開催されました。代表として派遣された塚越健一郎さん(ケアセンタール白樺)や山根里絵さん(ファーマケア十勝)をはじめ職員四六名が参加しました。

はじめにスライドで世界大会のようすや十勝代表団の報告が行われ、代表五人から感想や決意などが話されました。

日本全国を自転車ですわって憲法九条のすばらしさを訴えているチャールズ・ワードさん(二十七歳)も報告集会にあわせて来訪し、外国の人からみた憲法九条の大切さや戦争、平和への思いなどを日本語で聞くことができました。

チャールズさんは「戦争は良くない。みんなそう思っている。ではどうすれば良いか?考えているだけではだめ。私は平和の折り鶴」きゅーちゃんを配って歩き、多く



の人と話します」と語り

ました。また、「私がやっていることは偉いことではない。自分のためにやっています。誰にでもできることであつても、だれも何もしないのでは何の解決にもなりません。そして、ただ守るだけでは十分ではありません。守り、実現することによって平和がつくられます。平和をつくることは簡単でない。しかし、何もしないということは戦争に賛成しているのと同じことです。大切なのは結果ではなく、その過程なのです。平和をつくることも同じで、一人でできることから考えよう。そうすれば平和をつくることに参加することができま

す」と訴えました。戦争は、人の命を奪い、悲しみと憎しみしか残りません。人類の生命と健康を破壊する戦争政策に反対し、核兵器廃絶、平和と憲法を守る取り組みを大きく前進させましよう。

## 浅沼理事長が始球式を見事な投球で拍手

八月十九日、十勝川河川敷球場で第四十六回帯広地区病院対抗野球大会が帯広市内の医療機関九チームの参加で行われました。今年度は十勝勤医協が当番施設として大会運営を行い、大会長の浅沼理事長からの開会挨拶と始

球式で大会がはじまり、三十度を超える猛暑の中熱戦が繰り広げられました。

十勝勤医協は残念ながら初戦で敗退してしまいました。他の医療機関との交流を持ついい機会となりました。

(本部 福田源生)

### 市内医療機関9チーム熱戦



投球を見守る主審や選手たち(中央が浅沼理事長)

## 耳鼻咽喉科 夜間診療開始



木村 孝 医師

耳鼻咽喉科の診療がスタートして、この五月で四年目を迎えることができました。

これからも、地域の皆さんにとって、さらにわかりやすい耳鼻科をめざして診療にあたりますので宜しくお願いします。十月十五日(月)から、毎週月曜日に夜間診療を

開始します。

学校帰りの子供さんやお仕事などで日中受診できない方など、この機会



10月15日から 毎週月曜日

に夜間診療の受診をお勧めします。耳・鼻・のどが変だなと思ったら、お気軽に耳鼻科へどうぞ!

## デイサービスすずらん 見も踊も一休 盆おどりを堪能

デイサービスすずらんでは、八月二十三日に誕生日を開催しました。誕生会の催しの一つとして、帯広ひよつとこ会

の皆さんに来て頂き、ひよつとこ踊りを楽しみました。踊りの輪に利用者さんとスタッフも一緒に加わり、一汗かきました。



皆さんから「久しぶりに踊った」「本当に楽しかった」との感想を聞くことができました。曲が変わるごとに衣装が替わり、見応えがありました。踊りを見た後は、ハッピーバースデーの歌を歌い、手作りあんみつを食べお祝いをしました。(すずらん 樋口いづみ)



	月	火	水	木	金	土	受付時間	診療時間
午前	○	○	○	○	○	○	7:00~11:00	9:00~12:30
午後	○	○	—	—	○	—	11:30~16:30	15:00~17:00
夜診	○	—	—	—	—	—	16:30~19:00	17:30~20:00

※診察終了時間は、おおよその目安です。

※水・木曜日の午後、第2・4土曜日、日曜日、祝日は休診です。



検査の紹介⑥

# 骨密度測定

帯広病院 診療放射線技師 鈴木 ちあき



## 骨粗鬆症について

骨粗鬆症（こつそしょうしやう）とは、骨密度が低下し、骨の内部がスカスカになって、骨が弱くなってしまう病気です。原因は、カルシウム不足や骨の新陳代謝のバランスが崩れることなどです。一般的に高齢者・閉経後の女性・やせている人・運動不足の人・カルシウム不足の人に多いとされています。

骨粗鬆症になると、背中や腰が痛んだり、曲がってしまったりします。また骨がもろく、転んだだけで骨折してしまうこともあります。このよう



な骨折を未然に防ぐためにも早期に骨密度を知っておくことが大切です。

## 骨密度測定について

当院では『骨塩定量』検査を行っています。骨の丈夫さ・堅さを知ることが出来ます。

測定法にはX線写真を用いたDIP法・DXA法・QCT法や超音波法などいくつか種類がありますが、当院では手指のX線写真を撮影して測定するDIP法を行っています。（左図参照）

## 判定

骨量がどれだけ減っているかは「若い人（20～44歳）の平均値（YAM）」と比較します。撮影後、3日程で結果がわかります。

判定	骨密度	女性YAM値	男性YAM値
正常	YAMの80%以上	2.864	2.907
骨量減少	YAMの70%～80%未満		
骨粗鬆症	YAMの70%未満		

YAM：若年成人平均値（20～44歳）

## 骨量検査結果報告書



## 骨粗鬆症をふせぐには

骨粗鬆症は誰もがかかりうる可能性がある症状です。日頃からの予防が重要になるので今のうちに日常生活を見直していきましょう。

- ・牛乳や小魚などのカルシウム
- ・魚やきのこ類などのビタミンD
- ・納豆やほうれん草などのビタミンK2

## 検査料金

3割負担 590円  
1割負担 200円

- ・大豆や魚介類など良質のタンパク質
- ・日光浴や適度な運動も毎日行いましょう。



## 骨粗鬆症検診

帯広市では、40・45・50・55・60・65・70歳の女性を対象に、骨粗鬆症検診を行っています。料金については帯広病院にお問い合わせください。

# 顔のゆがみの話

ポイントから  
ファン局医

木村 孝 医師

顔半分の動きが悪くなりまぶたが閉じれなくなり額のしわ寄せができない口角の一方が麻痺し水や飲み物がこぼれて気づく顔面半分の痛みがはしる三叉神経痛や、顔半分のけいれんする顔面痙攣と違っています。

原因としては、単純性ヘルペスや帯状疱疹ウイルスなど神経に取り付きやすいものが多いです。治療は抗ウイルス剤と大量のステロイドを使用するため、十日間程度

の入院をします。検査としては、聴力検査耳小骨筋反射・ABR・脳CTなどで、部位診断・予後を判断します。まれに直りが悪い場合もありますが、早期治療でかなり効果あります。

以前は低周波リハビリなどなされたが、現在は力を込めたり電気などかけてリハビリするのは、後遺症を残すのでやめてください。

八月五日と十二日に家族の方にも参加して頂いて、帯広動物園に行きました。園内では水浴びするゾウの様子を見たり、触れ合い広場でヤギに触ったりして、可愛らしい動物の様子を優しい表情で見られていました。

先月十二日は三十四度という暑さで、疲れもみられました。お忙しい中、参加して頂きました。ありがとうございました。

## 2階 ケアセンター 白樺 3階 久々で楽しかった外出



楽しかった！百年記念館にて

八月二十六日、三階療養棟で年に一度の外レクリエーションを行いました。

した。事前に利用者さんにアンケートをとり午前中はイトーヨーカドーに行き買い物を、午後からは百年記念館で十勝の歴史を勉強してきました。普段買い物に行けない利用者さんにも思い思いに買い物を楽しんでいらつしました。百年記念館では、おひつを入れる「いずこ」等をみて昔を思い出しました。

出し懐かしむ場面もありました。午前、午後ともに「あつという間に時間が過ぎちゃった」「楽しかった」と皆さん楽しまれた様子でした。ご家族の皆さんとボランティアさんのご協力もあり無事に終える事ができました。ありがとうございました。（ケアセンター白樺 千葉淳）



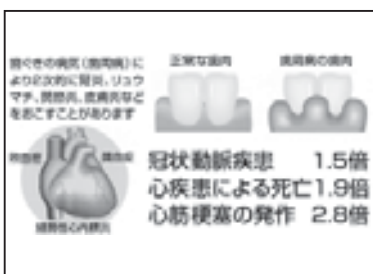
家族やボランティアさんと一緒に園内でポーズ

## 「歯周病について」⑤

歯周病の進行について(1)

十勝勤医協帯広歯科医院 歯科衛生士 山田 春江

ここでは、歯周病の進行度のお話をします。



1 健康な歯周組織は歯茎のきわがひきしまり歯茎の色も美しいピンク色で歯周ポケット（歯と歯茎の隙間）も三ミリ程度です。今のところ心配は要りませんが、半年一度ぐらいの歯科検診で現状を維持することをお勧めします。

2 歯茎のきわにプラークがこびりつき歯茎が炎

症を起こしています。そのことできわに隙間ができてくる状態ですが、歯槽骨の吸収はありません。歯肉炎と呼ばれる状態です。検診を受け歯磨きの練習と歯のクリーニングをするとういでしょう。

3 歯周ポケットが四、五ミリありポケット周辺にはプラークや歯石がつき炎症が強くなります。歯磨きのときに出血したりうづいたりします。歯槽骨も吸収し始めています。これが歯周病の症状です。歯医者へ行き炎症の原因を除去（歯石とりや歯磨き訓練）をします。



# 友の会連絡会コーナー 生き生き広場

## 初めての日帰り バス旅行に25名

柏林台友の会



九月八日、柏林台友の会では、初めて日帰りの旅行を計画しました。当日は台風九号が十勝地方を直撃するとの予報で心配していましたが、何と当日の朝は雨もあがりおだやかな天気。トムラレイクインのマイクロバスに大人二〇名、小人五名の二五名で出発しました。小一時間でトムラレイクインに到着。パークゴルフ、カラオケ、温泉とそ

れぞれ楽しみました。昼食の前に代表の堀切忠さんの挨拶があり、十勝勤医協からは高田弘之さんが参加してくださり、これからの取り組みや現状等話して下さい、乾杯でおいしい豪華な食事を頂きました。お腹いっぱいになったところでカラオケです。みなさん得意な歌を聞かせてくださり、フラダンスも二曲。帰りのバスの中でも話ははずみ、十勝勤医協開院以来のおつきあいのNさんは「十勝勤医協があるのでとても心強い。これからも楽しい行事で人の和を作っていきましょうね」と話されました。



ホールインワンを目指して力強くショット

## 総会とパークに 三人の町議参加

池田友の会

八月十九日総会を兼ねて、清見ヶ丘公園でパークゴルフとバーベキューで懇親しました。天気にも恵まれて、一時間程パークゴルフを楽しみ、終了後「青翔亭」

に集合し成績発表と賞品の手渡し後総会へ。事務局より一年間の活動経過と会計報告がありました。

懇談の中で高齢者の医療、特に後期高齢者制度についても話題になりました。総会には友の会連絡会からの参加も含め二〇名の出席でした。

今回、会員の議員が三人も参加して頂いたことも嬉しいことでした。

(池田友の会 吉田昌子)

## 友の会の存在意義は 大きい

白樺友の会

白樺友の会は、去る九月七日(金)午後六時三〇分より、今年度の総会を、健康相談会と親睦会を兼ねて行いました。折りからの台風九号の影響で、風雨が強まる中にもかかわらず、二十七名(含十勝勤医協三名、連絡会二名)が参加しました。

最初に、「血液サラサラ君」による血液検査を行いました。また、「白樺友の会」として、会員も増加してきており、会として組織的に機能していくためにも、「会則」の検討をしていく。ことなどについて承認されました。

行い、検査結果に一喜一憂(?)していました。総会の開会にあたり、輔田等連絡会副会長から、七十五歳以上の高齢者に負担を強い「後期高齢者医療制度」などについて医療情勢を含めた挨拶を頂きました。

続いて議題に入り、〇六年度活動報告、会計報告、〇七年度活動計画、役員選出などについて審議しました。参加者の中から、「孫が生まれて、一層平和な日本を残さなければならぬ」という思いを強く感じている「病気になる健康のありがたさを実感した。友の会の存在意義は大きい」もつと多くの会員が総会に出席して欲しい」などの意見が出されました。

「懇親会」では、ゲームで楽しいひと時を過ごし、親睦を深めることが出来たと思います。来年の総会は、今年の「倍」の会員さんの参加で開催できることを期待して…。

(白樺友の会 武井純子)

## 頭の体操

【ヒント】

東京五輪の記念日

【答 え】

〇〇〇〇

【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

〒〇八〇一〇〇一九

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

soshinki@tokachi-

kin-ikyoo.or.jp

絶〇絶命 … 危機一髪  
発〇良好 … 健康的です  
文化〇日 … 11月3日です  
一〇千秋 … とても長くと感じます

【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】

十月二十日(当日消印有効)。発表は第二八三号(十二月号)紙上です。

【第二七九号の当選者】

答えは「ユビキリ」でした。

応募総数一三三通、正解者一三三通の中から抽選により、次の十名の方が当選しました。

梅原 サトコ

小野寺 武男

中村 礼子

浜高 麻子

藤倉 ヨネ子

(敬称略)

※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。



活動方針などを提起する武井事務局長

「健康相談会」では、予定していた浅沼先生が急遽出席できなくなり、代わりに看護師の石郷岡智美さんから、「サラサラ血液になるための心得」についての説明を受けました。食生活を見直すこと。スト

## 帯広病院 胃カメラ特診のご案内

11月11日(日)予約制

ご希望の方は帯広病院へお電話下さい。

TEL 21-4111

## 自分だけ大丈夫だと 思っていませんか? 大腸ガン検診

期間 2007年10月～11月  
対象 40歳以上の友の会員

無料

## 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  
〇一五五二二四二二四  
【土 幌】和田 鶴三  
〇一五五二二四二二四  
【上士幌】山本 政俊  
〇一五五二二四二二四  
【新 得】西田 義雄  
〇一五五二二四二二四  
【清水】妻島 靖子  
〇一五五二二四二二四  
【鹿 追】武田 耕次  
〇一五五二二四二二四  
【芽 室】米倉 興幸  
〇一五五二二四二二四  
【中札内】西村 和正  
〇一五五二二四二二四  
【更 別】小刀 博  
〇一五五二二四二二四  
【大 樹】有岡千恵子  
〇一五五二二四二二四  
【広 尾】旗手 恵子  
〇一五五二二四二二四  
【幕 別】野原 恵子  
〇一五五二二四二二四  
【札 内】高野 幸雄  
〇一五五二二四二二四  
【忠 類】増田 武夫  
〇一五五二二四二二四  
【池 田】吉田 清治  
〇一五五二二四二二四  
【本 別】加藤 孝一  
〇一五五二二四二二四  
【足 寄】田利美智子  
〇一五五二二四二二四  
【陸 別】餌取 貢  
〇一五五二二四二二四  
【東 一】高城 恵子  
〇一五五二二四二二四  
【柏 一】渡辺 渡  
〇一五五二二四二二四  
【光 南】村上やよい  
〇一五五二二四二二四  
【鉄 南】後藤 等  
〇一五五二二四二二四  
【中 央】福島 保  
〇一五五二二四二二四  
【啓 北】内田 豊  
〇一五五二二四二二四  
【栄 一】岡山 啓子  
〇一五五二二四二二四  
【開 西】岡本 顕  
〇一五五二二四二二四  
【西 帯広】清水美喜子  
〇一五五二二四二二四  
【西 南】田所 豊之  
〇一五五二二四二二四  
【緑ヶ丘】片石 祐一  
〇一五五二二四二二四  
【白 樺】高宮 裕  
〇一五五二二四二二四  
【新 緑】渡辺 宗雄  
〇一五五二二四二二四  
【柏林台】横塚恵利子  
〇一五五二二四二二四  
【緑 西】村上久美子  
〇一五五二二四二二四  
【稲 田】平 麗子  
〇一五五二二四二二四  
【大 空】畑中 庸助  
〇一五五二二四二二四  
【川 西】伊沢佐恵子  
〇一五五二二四二二四