

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

4月から始まる後期高齢者医療制度

年齢で差別する新たな医療制度は廃止を



今日の日本を築いてこられた高齢者に冷たい政治は許せない。中止・撤回を訴える高野幸雄
友の会連絡会会長（住民説明会）

**保険料の年金天引き・医療制限など
高齢者にとつては負担の押しつけ**

今年四月から、これまでの老人保険制度（七十五歳以上の方や六十五歳以上から七十四歳で一定の障害がある方）にかわり、新しい後期高齢者医療制度が施行されようとしています。この医療制度が実施されると、保険料が年金から天引きされたり、これまで保険料の負担のなかった方や無年金の方も保険料を払わなければなりません。また、病院を自由に受診できない、受けられる医療が制限されることなども次第に明らかになってきています。

75歳以上は別の医療保険に移行

政府が実施をすすめている後期高齢者医療制度は、七十五歳以上の人を

一律に「後期高齢者」の枠をくり、七十四歳以下とは分けて独立した医療保険に強制加入させるものです。

現在、七十五歳以上の人は、生活状況や所得に

応じ（例えば年金者の多くは国民健康保険（国保）に加入など）様々な医療保険に加入しています。

しかし、四月から七十

五歳以上の高齢者は、いままで加入していた医療保険を一度脱退して新しい医療制度に移ることになります。

現行制度との大きな違いは、①保険料の年金天引きです。受給年金額が月一万五千元以上の方は、介護保険料と合わせて年金から天引きされます。②現在、扶養家族として被用者保険に加入している人は、直接本人が保険料を支払うことはありませんが、新たな制度では一人ひとりが保険料を払うこととなります。

③保険料を一年以上滞納し、「悪質滞納者」とされると保険証を取り上げられ、代わりに資格証明書が発行されます。④自治体の健康診断の実施義務が努力義務に変わります。

高齢者 担当医って？

同じ病気を治療するにも、七十五歳以上と七十四歳以下では医療の内容を区別するというものです。外来で慢性的な病気で通院している患者については、高齢者担当医（仮称）という制度を新設します。担当医は「慢性疾患の治療」を行う医療機関を一ヶ所に限定し、高齢者が複数の医療機関への受診を制限されてしまいます。

また、医療機関に支払う診療報酬は、検査や画像診断、処置などをひとまとめにして「包括払い（定額制）」とすることです。そうすることによって、いくら検査や処置をしても医療機関に支払われる診療報酬は増えません。このため、検査・処置などの回数が減らされることが考えられます。

凍結はわずか 15%の人

政府がいう「凍結」の対象は、健康保険など被用者保険の扶養家族になっっている約二百万人です。後期高齢者は約千三百万人ですから、全体の八十五%の人は初めから「凍結」の対象外です。しかも「凍結」は四月から半年間で、十月からは段階的に保険料が増え、二年後には本来の保険料を払うことになります。

不安と怒りの 声を広げよう

十勝勤医協と友の会に、老人会や高齢者などから寄せられた「後期高齢者医療制度の中止・撤回を求める」署名が一月末までに三万筆を超えました。また、十勝では浦幌町を除く全市町村で「後期高齢者医療制度の改善等を求める意見書」が可決されました。

七日、帯広市内で開かれた住民説明会では、定員を四十人以上も上回る二百人余りの住民が集まりました。会場から「これ以上、年金から天引きされたら食べていけない」「担当医制度の具体的な説明がない」「介護保険料を三年以上も多く徴収され自治体は信用できない。新たな医療制度の保険料の再調査を求める」など高齢者の不安と怒りの声で沸き上がりました。

このように、署名活動や議会への請願行動をはじめとする運動が実を結び、後期高齢者医療制度の一部分ではありますが、政府・与党から譲歩を引き出しました。世界にも例のない年齢差別の医療制度は、中止・撤回しかありません。だけれども安心してかかる医療制度を求め、国民のいのちと健康が守られる社会保障制度の充実が求められています。

聴診器

大寒を過ぎた朝、六年間の入所生活の末、九十二歳の人生を静かに全うした。医療現場での看取りとは違い、心電計等の器械もなく、何と安らかな顔であったことか▼亡くなる二日前にプリンを「おいしい」と食べられたのが最後の食事。一人暮らしの息子さんは、視力障害を持ち、父親を一度家に連れて帰ったが「自分が面倒を見ることはできないので、最後までここを家として見てほしい」▼息を引き取る数分間、「息子さんがもうすぐ来るよ」の言葉に三回、深い呼吸で返答していた▼人生八十年時代、戦前、戦後の混乱期そして経済成長期という国の移り変わりの中で、自らが社会の基盤をつくりあげてきた高齢者▼職員は「家族の分までも」という思いを込めて懸命に介護にあたった▼介護現場の実態は、相次ぐ介護報酬の引き下げで経営困難になり、事業所が崩壊しかねない危機的な事態。介護職員が専門性を生かし、人権を守るにふさわしい仕事として誇りを持って働ける身分保障を！▼「最後まで安心して」住み続けられる地域づくりのために医療・介護・福祉の「複合体」としての強みを生かし、共同組織と共に制度の改善と「介護の社会化」の再構築へ向けいっそう頑張りたい。

(若)

介護
保険認定者障害者控除
集団申請会始まる

帯広では昨年に比べ1.4倍の申請



帯広市内で開かれた集団申請会 2月5日とかちプラザ

十勝社保協（十勝社会保険推進協議会）は、介護保険の障害者控除集団申請会を各地で開催しています。帯広市は二会場、大樹町で一会場、幕別町で二会場で行われました。帯広市に届けられた申請（障害者控除対象者認定申請書）は、今月十五日現在、四百八十四人が済ませ、昨年実績の三百四十人をすでに上回っていました。

二月五日と十五日に帯広市で行われた集団申請

会には、両日合わせて二十五人が申請を済ませました。

集団申請会に参加した六十歳代の女性は、「昨年、主人が要支援の認定を受け、二十七万円控除になり、非常に助かった」と。また、七十歳代の男性は、「私たちが納めた大切な税金は、道路に必要な。その財源をもっと生活の苦しい人に使ってほしい。高橋知事には、道路特定財源の使いみちを住民投票で道民に聞いてほしい」と話されました。介護保険障害者控除認定書は、原則的には要支援・要介護のいずれも対象になります。

集団申請会の日程（予定）

- ・2月26日（火）10:00～
中央公民館（芽室町）
- ・2月29日（金）14:00～
とかちプラザ3F307号室（帯広市）

お持ちの方でも、手続きをすることをおすすめします。（介護認定が重度になる場合がある）
今後、十勝管内で予定されている集団申請会の日時・場所は、右表のとおりです。

シリーズ②
病院22年の歩みを振り返る
帯広医院開院柳町医院院長
小倉 浩夫

一九八六年六月二日の開院初日は、全道からの支援を受けてスタートしました。初めは何人来るのだろうかと不安が一杯でしたがなんと八十一人の方が受診して下さいました。時間的大幅に超えての診療となり、嬉しい悲鳴を上げたものでした。その後、診療は順調に推移し、年度末には三桁の患者さんが来院し、翌年からは加藤直樹先生と二人体制になりました。

順風満帆と見えたその時、十勝勤医協にとって最大の（？）ピンチが訪れました。それは、当時、統一地方選挙後半戦が行われており、私も応援にかけずり回っていました。そして投票日の翌日、喘息発作を起してしまい、意識消失、とうとう入院する羽目に陥ってしまったので

開院当初の職員
小倉医師は前列中央

開院に合わせた北海道民医連から浅沼建樹医師が派遣され、若手ローテーション医師として木村孝医師（現耳鼻科科長）も着任。現在の帯広病院の形がスタートしたのもこの時でした。

リングプル ご協力ありがとうございます



いつもケアセンター白樺のリングプル収集にご協力していただきありがとうございます。皆さんの協力のおかげでリングプル720kgと交換で九台目の車椅子が届きました。この車椅子は療養棟で大切に使用させていただきます。これからもかわらぬご支援、ご協力を承りますようお願いいたします。
（ケアセンター白樺看護師長 浅沼双枝）

帯広病院

先輩が見守る中
レポート発表

看護師一年目研修



病態理解の大切さについて講演する瀬川高志医師

一年目看護師の卒後研修がありました。患者さんの病態を科学的に理解することを目指し、先輩看護師から指導を受け、取り組んだレポートを発表しました。患者さんとの向き合う姿が目につく。浮かぶエピソードが沢山つまっていて看護師として成長している姿を見ることができました。先輩看護師達が見守る中、緊張

しなから発表する姿を見て、自分が一年目の頃を思いだしながら聞いていました。
レポート発表後、帯広病院病棟医長の瀬川高志医師より看護師の病態理解の大切さについて学習講演がありました。患者さんの側に寄りそう看護師が、病態を理解した上で、患者さんの訴えを医療者として認識する重要性について学びました。参加者からは「この学びを生かしてもっと成長してほしい」「今後が楽しみ」など期待の声が多く聞かれました。
（看護師 樋口いづみ）

ケアセンター
白樺

“できないことはやらせない”が大切

第一回介護活動交流集会

アメニティ帯広の村川氏が講演

十勝勤医協第一回介護活動交流集会が、職員、友の会、市内施設看護師さん等、六十人以上の参加で開催されました。最初に、認知症介護指導者で老健アメニティ帯広の部長村川理恵子氏から「認知症高齢者の生活の捉え方」をテーマに学習講演を頂きました。

最初に、認知症介護指導



「認知症ケアについて」話す村川理恵子氏（2月15日）

「認知症とは」から「身体面・精神面・社会環境の特徴を基本として、認知症を患っていることによる色々な特徴を理解すること」「その人らしいあり方の視点を持つこと」など、日々の実践に活かせる内容でした。対応のポイントとは、できることとできないことの見

誰かが人としての尊厳が守られ、人権が保障される地域・社会を目指し、介護活動のいっそうの前進を図りたい。
（ケアセンター白樺 副施設長 真田若子）

がんのリスクと関連する要因は ～WHO報告書から

	リスクを下げる	リスクを上げる
確 実	運 動（結腸）	過体重と肥満 （食道、大腸、閉経後乳房、子宮体、腎） 飲 酒 （口腔、咽頭、喉頭、食道、肝、乳房） アフラトキシン＝カビ毒（肝） 中国塩漬魚（鼻咽頭）
おそらく確 実	野菜と果物 （口腔、食道、胃、大腸、ただし大腸に対する効果はあっても小さい） 運 動（乳房）	ソーセージ・ベーコン・ハムなどの加工肉（大腸） 食塩と食品塩蔵（胃） 非常に熱い飲料や食物（口腔、咽頭、食道）

（ ）内は、がんの種類。東北大教授 坪野 吉孝さん訳



不養生医者の養生奮闘記

～プロローグ（序章）～

帯広病院 院長 深 町 知 博

① 76.4 → 63.4
(60.8)
② 94 → 79
③ 25 → 17
(11)

右は何の数字かわかりでしようか？私のスリーサイズではなく、①から順に私の体重（kg）、腹囲（cm）、体脂肪率（％）の減量挑戦前（二〇〇五年九月下旬）↓現在（カッコ内は減量後の最小値）の数値です。（ちなみに身長は169cmです）

友の会の事務局からこの医学記事の依頼が、直接名指しで来てから、実はしばらくたつのですが、その間、構想を練るため、事務局の職員に「なぜ深町で、何のテーマで書いたらいいのか？」と何度か問い合わせをしました。友の会の方たちが、テーマを問わ

ずに深町に書いてほしいと言っています。」と毎回同じ返事で、『どなたが』『何のテーマで』という要望がつかめず、さんさん（でもないですが）悩んだ末、恥を忍んで、自分の体験談を、皆さんに少しでも役立つことを期待して、書いてみよう」と決心しました。（少しおかげさでした。）そこで、自分の20年間の診療体験もふまえて、食事や運動の仕方を中心とした、いわゆる余分な体重や脂肪の落とし方および適正体重の維持、そして禁煙の具体的な実践方法を中心に、腰痛の克服（入院歴あり）やメンタル面についても可能であれば書いてみたいと思っていた（減量や禁煙も、実は成功のためには、メンタル面が深くかわっていると思っています。）が、前二者以外は確定していませんので、もし、他のテーマで御要望がございましたら、私に対応できるものであれば善処いたしますので、事務局へ御連絡下さい。

減量禁煙 成功の秘訣は？

さて、減量、禁煙にあたり、最も大事なことは、なぜ余分な体重（体脂肪）を減らすことが必要なのか、また、なぜタバコをやめなければならないのか、を自分なりに理解した上で、「減量をはじめてみよう」「タバコをやめよう」と自分自身で（自

分自身の理由で）キッパリと決意することができると、どうにかかっています。（減量、禁煙への動機づけ）。このことなしに、「医者に言われたから」、「家族（や恋人）に言われたから」または、単純に何となく（？）流行に乗って「ダイエットしたいから」という理由だけで、減量や禁煙を成功させることはかなりむずかしいと思います。なぜなら、体重が増えてしまったことも、タバコを吸い始め、吸い続けていることも、その人本人にとつては一定の歴史（経過）があり、まさにその人の「生活習慣」の中に組み込まれていて、その「生活習慣」を変えることは、自分の経験からいっても、相当つらいことで容易なことではないからです。特に、禁煙については、すでに、医学的には「ニコチン中毒」の診断名もついている精神「疾患」なので、「中毒」を克服するにはやはり相当の覚悟が必要です。

長生きの秘訣は禁煙運動脱肥満

さて、なぜ、減量や禁煙が必要か？二〇〇五年六月から二〇〇六年四月まで、この「友の会ニュース」に連載された館野先生の連載記事「人生120年 長生きしてみますか？」から少し抜粋してみたいと思います。ただし、今この記事を読まれている方が「健康で楽しく、できるだけ長生きをしたい」という基本的な思いがあることを大前提としています。

《二〇〇五年七月号》高僧の長生きの食事の基本：食事の内容ではなく、「太らない（節食、粗食）、偏らない（バランスよく）塩分控えめで、精神的に安定して楽しく食事をする」と《二〇〇五年八月号》日本人は年間100万人が死亡します。内訳は3人に1人が癌、3人に1人は心臓（心臓発作）か脳（脳卒中）（動脈硬化が原因）（中略）癌の原因の30％はタバコ。心臓発作、脳卒中の危険因子は高血圧、糖尿病、高脂血症（脂質異常症）などと考えれば日本人の死因はタバコ、塩分、太りすぎなどとなるわけですが、：《二〇〇五年九月号》WHO《世界保健機構》タバコは（癌の）「予防できる単一で最大の原因」《二〇〇五年十月号》すべての癌の約30％の原因となる食事そして運動、肥満の予防にも踏み込む必要があります。／WHOが二〇〇三年の報告で癌予防に効果ありと確定的に述べているのは、タバコのほかに、乳癌、結腸癌に対する「運動」のみ。（表参照）／タバコについて過体重と肥満とが最も重要な避けることができる癌の原因である（二〇〇三年WHO報告）《二〇〇五年十二月号》タバコ、肥満、

ワンポイント耳鼻咽喉科

アゴ関節について

木村 孝 医師



口を開け閉めする時、関節が正しく動く必要があります。またこれを動かしている筋が、正常に働いていないと、顎関節（ガクカンセツ）症は、関節と筋肉に關係した病気で、『あごを使うと痛みがある』『開け閉めすると音がする』『口を大きく開けられない』首や肩のコリ・痛み、頭痛、腰痛、上腕のコリ・痛み、手指のしびれ、耳鳴、めまい感、耳閉感、難聴、耳（周囲）の痛み、悪心などの症状があります。

原因はかみ合わせの異常だけではなく、虫歯や義歯の不適合、歯ぎしり、片側がみなどや合わない枕や低反発枕による肩こりや、枕にあごが乗る寝相、ストレスの関与・自律神経の作用も強く関与するといわれます。

治療は歯科での咬合状態の調節、可能な限り何らかの運動を毎日の生活の中に取り入れ、「食べ過ぎず」というより大胆に「少食」への切り替えに挑戦（運動、食事については急に行なうとかえって逆効果になることがありますので、現在何らかのご病気で病院に通われている方は必ず主治医の先生と御相談下さい。）し、適正体重まで落とし、それを維持することができれば、「健康で元気で楽しく長生き」できそうな気がしてきませんか？そして、そのことが実現できると、今までできなかったが、信じられないことも起きるかもしれません。私のように。乞うご期待。

検診結果説明会のお知らせ

基本健康診査、友の会検診を受けた方を対象に、医師が検診結果の見方や病気の説明をします。説明会には、どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。尚、当日は、検診結果をお持ちください。

◎日時：3月27日（木）14:30～
◎場所：帯広病院外来待合室
◎お電話：瀬川 高志 医師

【ご不明な点がございましたら】
☎(0155)21-4111
(三浦まで)

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

友の会を支えているのは「世話人さん」

白樺友の会



白樺友の会は、一月二十七日に役員・世話人さんたち十人の参加で、新年懇親会を開きました。昼食を取りながらの短い時間でしたが、今年度前半期の取り組みや、「後期高齢者医療制度」の完全な中止を求める「署名」活動の話などを確認しました。

住んでいる高齢者や高齢者世帯が多いということ、また、「友の会世話人交流会」に参加された方からの感想も話され、ますます「安心して住み続けることのできる街づくり」運動の取り組みと、「友の会」への期待と役割は大きいのではないかと実感しました。



職員も参加し大いに交流が深まった

笑いがあふれ盛り上がる

新緑友の会

一月二十九日午後六時、緑ヶ丘福祉センターで、第一回健康相談会（血圧・体脂肪）を兼ねた第六回定期総会と新年交流会が開催され、友の会員のほか、浅沼建樹白樺医院院長はじめケアセンター白

樺副施設長と看護師長、薬局長や職員方。さらに高野連絡会会長、高宮白樺友の会会長など総勢五十数人の参加者でした。総会では、昨年度の諸活動（三課題の超過達成）と会計決算報告の後、新年度の活動方針と新役員体制が提案され、すべての案件が全員の拍手で承認・可決されました。

総会の後はみなさんお楽しみみの懇親交流会。たくさんのご馳走やお酒などをいただきながら、余興のビンゴゲームやカラオケの熱唱などで盛り上がり、終始楽しくなごやかな懇談の中、有意義に終了しました。

（新緑友の会 渡辺 宗雄）
を得て、もちつき囃子や南京玉すだれに大いに湧きました。今年は更に獅子舞も飛び出し、会場は更に盛り上がりました。その後、会食をしながら日本舞踊やカラオケ、ビンゴゲームを楽しみましたが、光南友の会の自慢は、世話人をはじめ参加者全員で会を作り上げ、陽気に楽しむことにあります。

一年の活動の源は、この新年総会の勢いからと言え程、笑いがあふれ元気みなぎる総会となりました。なお会場で新しく会員が一名増え、後期高齢者医療制度中止の署名もたくさん集まりました。

言葉の先に アメリカが。。

高宮 裕さん（帯広市）

福田自・公内閣のやることは、国にお金がないということで「後期高齢者医療制度」。戦中・戦後苦労や努力をされて今日の繁栄をもたらしてくれた方々に対して「もう用はない」と「うば捨て山」のような制度を押しつけている。一方、アメリカには国会を混乱させた「道路財源」で思いやり予算を使って米軍将校住宅一戸あたり二億五千万円、八棟十一戸合計二十八億円を使用。自・公議員はよく「国家国民のために」と声高く言っているが、これは言葉の先にアメリカの……を略しているのではないか。どこか狂っているのでは！

どうして 年齢で差別を

多胡 一三さん（足寄町）

後期高齢者医療制度は絶対に反対です。中止・撤回で皆さんで頑張りましょう。高齢者には変わりありませんが、何で歳まで差別するのですか。自民・公明党の先生方は何を考えているのですか。先生方もすぐ高齢者になりますよ。保険料も年金より天引きだなんてどなたが考えたのですか。いずれも大反対です。

楽しみな 友の会ニュース

加納 宏美さん（帯広市）

毎回届けられる「友の会ニュース」身近な話題から専門的なお話しもわかりやすく紹介されていて、読みごたえいっぱいでした。これからも楽しみにしております。

頭の体操

次ぎの□に漢字一字を入れ、二字の熟語をつくり、□の漢字を並び替えて、○の中に文字を並び替えて入れてください。意味のある言葉を答えてください。

出題者は伊藤昭子さん（帯広市）です。

【ヒント】

ほら！ 聞こえてくるでしょう。

答え 「○○○○」

（漢字で記入してください）
「」の中の文字を全文ハガキに記入して送ってください。

【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】

○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

○電子メール

soshiki@tokachi-kin-

ikyo.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。

【締め切り】

三月二〇日（当日消印有効）。発表は第二八八号（五月号）紙上です。

【第二八四号の当選者】

答えは

「はつゆめ」でした。

応募総数一六一通、正解者一五六通の中から抽

選により、次の二〇名の方が当選しました。

（敬称略）

合田かおる・伊藤博喜・

鎌田昭子・岸里正一・小

森保・佐藤不二・眞田政

俊・高橋峰子・中島ミドリ

（以上帯広市）・高橋

義行（音更町）・帰山孝

夫・松川真由美（幕別

町）・多胡一三・田利政

文（以上足寄町）・山本

和子（上士幌町）・浦ひ

さ江（本別町）・村上友

子（鹿追町）・長瀬富子

（豊頃町）・山本正美

（大樹町）・金谷恵美子

（札幌市）

※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。

活動の源は新年 総会から

光南友の会

光南友の会の「新年総会・交流会」は、一月二十六日光南福祉センターで七十七名の参加で行われました。

例年のように民俗芸能を守る会の皆さんの協力



学童の子供たちも飛び入りで参加

読者の声

暖かいのは
歓迎だ。。。

平山 雅子さん（幕別町）

寒の真つ最中なのに昼間は暖かで足元は雪解けの水がまぶしいくらいです。暖かいのはガソリン、灯油高の折り助かりますが、地球温暖化のせいと思うと手放しでは喜べませんね。

自分の体は 自分でやる

河田 道子さん（清水町）

情勢に怒りが わき上がる

三島由美子さん（帯広市）

いつも友の会ニュースといつても元気が届くとすぐに読んでいます。情勢がわかりやすく書かれていてきれいで……本当に楽しくさせてくれるし、怒りもわいてくる。また、次の行動の後押しをしてくれています。また、頑張ります。

今、冷凍食品（中国産）ギョウザがものすごく心配ですね。私は一人暮らしをしていますので、冷凍食品を良く買います。でもこれからは中国産の物は避けたいと思います。パッケージをよく見て調べてからでないと買えませんね。自分の体は、自分で気をつけなければならぬと思っています。早く冷凍食品を買っても大丈夫というようになつてほしいと思っています。