

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-ikyoo.or.jp  
E-mail:soshiki@tokachi-kin-ikyoo.or.jp

## 復職支援セミナー

# 看護師に戻りたい 注射の実技に緊張

二月二十七日、結婚や出産などで医療現場を離れた看護師の復職を支援する「看護師復職支援セミナー」が、十勝勤医協で初めて行われ、十九人が参加しました。

はじめに、真田若子看護部長から全国や十勝の医療情勢を紹介し、手洗いの実習や感染対策の説明を行いました。

会場となった十勝勤医協本部会議室には、注射液や栄養補助食品のサンプルも展示し、参加者から「今、使われている点滴はこんなに使いやすい最新の医療器具を使



腕の模型をつかって注射の実技をする参加者



一人でも多くの看護師が現場へ  
今回のセミナー担当者の一人、野口寿恵師長からのレポートです。

た注射や採血の実技の指導も行われ、参加者は腕の模型に緊張しながらも一人づつ交替で注射針を刺すなど現役看護師から指導を受けました。

今回のセミナーに参加したAさんは「現場を離れて四年、復職を考えている。急激な変化についていけるか不安を感じて

### 一人でも多くの看護師が現場へ

「看護師が足りない」という言葉が、医療の現場では慢性的に聞こえてきます。全国には、資格があっても現場を離れた看護師が五十五万人もいると言われています。

離職の理由は、主に結婚や出産で、育児が一段落して「また働こう」と思っても、めまぐるしく変化する医療現場についていけるかと不安が大きくて、復帰に至らないのが現実です。

一人でも多くの人が再度、看護師として現場で働けるようなきつかけをつくりたいと試みたのが、「看護師復職支援セミナー」です。新聞広告を掲載した翌日には、電話による問い合わせや申込みが喜



「看護が輝くためには、人間らしくその人らしく生きていくことをめざして援助するという看護本来の業務に取り戻すことが必要」、その思いにたつて、民医連の看護師はたたかおうと決意し、看護師増員・看護改善大運動を大きく切り開いてきました。

「看護師さん増やして」署名は、二年足らずで約



セミナー終了後、参加者に修了証を手渡す真田看護部長(左)

皆さん、久しぶりの注射に緊張する方がほとんどでしたが、参加者は応援し合ったり、上手にできたら拍手して喜ぶなどお互いの不安を共有しているのが伝わってきました。

準備から当日まで、多くの職員が関わり、十勝勤医協全体で歓迎しました。「優しさが伝わってきた」「まずまず看護師に戻りたい」など感想を頂きました。参加者の復職を祈りながら、次回の「セミナー」を夢みています。

ます。

すべての患者さんが安心して療養できる手厚い看護体制が実現する、大幅な増員運動をさらに強めていく必要があります。

各事業所での「復職支援セミナー」の取り組みなど広がっていますが、看護師確保を医療機関の責任に押しつけるのではなく、国・自治体の責任で実現することです。引き続き「看護師を増やして」

「いのちにもっと、あっちにもっと」の運動にご協力をお願い致します。

(真田若子看護部長)

## 聴診器

メタボリックという新語がはやり、我ながらおなかの太さが気になって一年。運動が苦手な私が始めた対策は、お昼に店屋物をとるのをやめて自分で造った弁当を持つてくることでした。もともと大した料理はできません。重宝したのは冷凍食品です▼生野菜をきざみ、その横に三品くらの冷凍ものをレンジにかけて詰めれば出来上がり。所要時間は十分もかかりません。こんな便利なものが、実はほとんど外国からの輸入物で占められていたとは、あの中国製ギョウザ中毒事件が起きるまで気づきませんでした▼日本の食料自給率は三九%。わが国を除く先進十一カ国の自給率が平均一〇三%（農水省調査）だそうですから、異常に低い。石油や金属だけでなく食料までも海外に依存していたとはショックでした▼とくに自給率が極端に低いのが麦と大豆。牛肉も大半が輸入だとか。あれ？、これみんな十勝とれる物ばかりじゃないですか。安全・安心な食料がごく身近なところで生産されている。郷土に感謝です▼

今年は何年になく雪解けが早い。農業王国十勝の本領発揮です。安全でおいしい純国産の食料を十勝から日本全国へ。春はもう、そこまで来ています。

(K)

# 年に1度は**検診**を受けましょう

2006年度に続き、2007年度も40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）を実施しました。

## 383名の陽性者のうち10名からガンを発見

□受検者数	3,936人
○陽性者	383人
大腸ガン	8人
胃ガン	2人
大腸ポリープ	59人
胃ポリープ	3人
大腸憩室	24人
胃炎	20人
痔	64人
未精査他	203人

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いたします。ありがとうございます。

二〇〇七年十月から十二月までの三ヶ月間、四十歳以上の友の会員約二六、〇〇〇人のうち三、九三六人が大腸ガン検診を受検しました。受検の結果、三八三名が陽性となりそのうち十名の方がガン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く、検診の大切さをあらためて痛感する結果となりました。友の会員のみなさん、是非年に一度の健康チェックを行いましょう。

### シリーズ③ 病院22年の歩みを振り返る

#### 病院化をめざす運動

一九八八年はとにかく慌ただしく、あつと言間にすぎた一年だったことが思い出されます。北海道民医連第十一回総会で十勝勤医協の病院化が決定され、二億円の建設基金、一万二千人の友の

白樺医院事務長  
高田 弘之

会めざして、友の会と職員が一体になって運動しました。地域では、社員や世話人さんが、相談会・世話人会で職員以上に病院化の必要性を訴え、毎週のように建設基金を病院に届けてくださる方も、



医療法人化病院落成祝賀会の受付をする約19年前の高田事務長(右) 1989年4月8日

少なくありませんでした。もちろん職員も、みんなで分担し、十勝中の友の会や世話人会へ飛び回りました。若かかった私も、当直の翌日でも、陸別の相談会へ参加



小野 堯敏さん (幕別町)

### 本当に受けて良かった

定年退職後、約十年になりますが、これまで病気が多い病気を患ったこと、健康には自信がありませんでした。

一昨年、十勝勤医協の大腸ガン検診を受け、異常なしの通知が自宅に届きました。ところが、その一年後の検診で異常の通知が。すぐ、病院を受

診し、大腸ガンが見つかりました。その後、勤医協からの紹介状を持って市内の病院でガンを摘出し、無事退院しました。現在では、一時減少した体重も回復しはじめ、術後の経過をみています。

もし、検診を受けていなかったらどうなっていたか。本当に受けて良かったと思いますし、今後の人生も楽しまねばと考えています。

病気になるまでには遅いので、読者の皆様も検査や検診を早めに受けて、自分の健康を守ってください。

## 今年も楽しく!! 十勝健胃会総会開く



連絡先 竹川会長(0155)33-8855  
又は、白樺医院 高田(0155)38-3500まで

十勝健胃会十七回総会がホリテイン十勝川で行われ、今年度の活動方針を確認し、役員を選出しました。総会後は、健胃会顧問の浅沼建樹十勝勤医協理事長を囲んで懇親会をしながら、日頃の療養上の苦労や経験などを交流しました。

十勝健胃会は「胃を切った仲間たちの会」です。今年も楽しい行事や、例会を企画していますので、ぜひ興味のあるかたは気軽に連絡してください。会員を募集しています。

### ケアセンター白樺

#### ケアワーカー交流集会 同じ悩みを共有し、知恵を出し合う

ケアワーカー(CW)交流集会が二月十七日、札幌市内で開催。十勝からケアセンター白樺の介護福祉士五十人が参加し、全道から百五十人余りが集まりました。

テーマは「小さな知恵を集めて大きな元気を作ろう」。廣末利弥氏(21老福連事務局長)から「人間と暮らし、地域を大切にしよう」講演。介護保険制度施行後、市場に営利企業が参入し本来、命や生活を守るため、誰もが平等にサービスを受ける権利が保障されなければならぬが、「福祉」に格差や矛盾が生じ、深刻な介護情勢を招いていることや情勢が改善されるために、現場で働くCWが声をあげ、勝ち取っていくことが重要だと話されました。



現在、CWの働きがいの喪失が社会問題ですが、これまでの実践を振り返り、発表しあうことで、改めて「やりがい」や「よろこび」を感じ、自ら進むべき方向を明確なものに変えねばと強く思った交流集会でした。

(ケアセンター白樺 高野 尚子)

### 柳町医院

#### 振動障害の取り組み

労働災害の一つである振動障害は、チェンソーや削岩機などの振動工具を操作することで、工具のハンドルから振動が手を介して上肢に伝搬したり、研磨するものを介してや、オートバイ乗車時のように機械・装置のハンドルを介してなど、手腕を介して振動が伝搬して起こる健康障害をいいます。

症状としては、手の指が白くなる現象(レイノ

一現象)や上肢の関節・手のしびれや痛み、手の感覚が鈍くなり握力が低下する等があります。日常生活に支障を来している方も多く、痛みやしびれのため夜も眠れない方もいます。

振動障害の患者さんにとって、筋力維持の為にリハビリは重要ですが、リハビリの内容は確立されなかったため、柳町医院では〇三年六月より外来看護師を中心に

柳町医院では〇三年六月より外来看護師を中心に

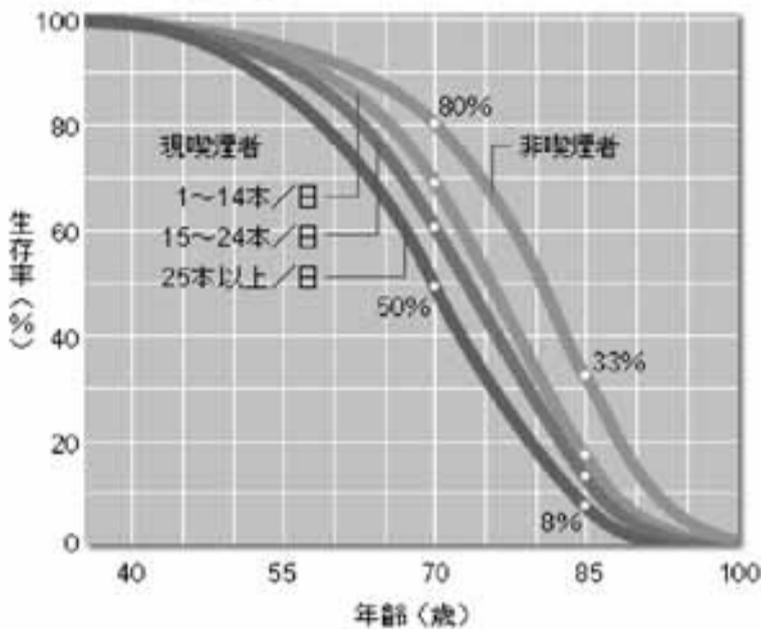
柳町医院看護師長 (二瓶 弘美)

### 健康に長生きをしよう!!

たばこを吸わない人と喫煙者、どのくらい人生の長さや健康に違いがあるのでしょうか?

1日のたばこの本数による人生の長さの違いを見てみると、下のグラフの通り、吸わない人と、1日25本以上のヘビースモーカーとでは、70歳の時点での生存率が、80%と50%で約1.5倍以上もの違いになっている事が解ります。さらに85歳になると33%と8%となり約4倍にもなっているのです。すなわち、喫煙によって死亡リスクが上がり、人生の長さが違ってくる事は明らかです。

●35歳以降の生存率曲線



イギリスで男性医師34,439人を1951年から40年間追跡した Doll らの調査結果

#### 【出典元】

生存率グラフ  
http://www2.health.ne.jp/library/0500/w0500246.html  
→Doll et al. Mortality in relation to smoking: 40 years' observations on male British doctors. British Medical Journal 1994; 309: 901-911  
http://www.bmj.com/cgi/content/full/309/6959/901



## 不養生医者の養生奮闘記

### ～序章2 肥満史/喫煙史 エピソード1～

帯広病院 院長 深町 知博

今回、約二年半前に減量をはじめ、七、八kgくらい体重が減った頃に「先生やせましたね。何キロやせましたんですか?」「どうやってやせましたんですか?」と言われるようになりまして、むしろ大事なものは、減量の方法ではなく、その理由(目的)です。しかし、残念ながら、「先生、どうしてやせましたんですか?」「どうしてやせましたんですか?」とその理由を聞かれることはほとんどなかったように思います。「どうやってやせましたんですか?」と聞かれる方々の多くは、やせたい気持ちが満々で、減量に意欲的で、おそろしくいくつかのダイエットを試み、なかなか成功しない状況が続いていた方

が多かったのかもしれません。さて、本題に入る前に少し肥満および喫煙に至るまでの経過(一部自分の史的になるかもしれませぬ。)を書かせて下さい。太り初めは大学浪人一年目だったように記憶しています。釧路の太平洋炭鉱に勤めていた父親の本社への転勤で、中学二年の時に横浜へ転居しました。医学部を目指すことを決め、高卒後、結局二浪して、旭川医大へ入学。浪人一年目、予備校界限を歩いてた時、ふとショーウィンドウに映った自分の腹を見て、おもしろ引つ込めて歩き直した事

をまだ記憶しています。二浪目に入り、浪人専用のまかない付きの下宿(三畳ひと間)に住み込み、一年間勉学に明け暮れ(?!?)していました。その一年間、ほぼ毎日、朝夕はその下宿で食事を取っていました。が、なんとその一年間で十一kg(六十九kg↓五十八kg)も痩せていました。その一年間は運動らしいものはしていませんでした。ひたすら下宿のおばさんによる食事療法(浪人らしく粗食でした)の成果と言えるでしょう(笑)。この五十八kgは自分が成人になってからの最小記録で、大学一年目はこの重量でスタートしましたが、サッカー部に入部し(練習中、強い風が吹くと体が風下に流さ

#### □若い頃は

れていました。)、筋トレを含めて運動を始めていたこともあり、なんと当時腹筋が割れていました。

#### □吸い始め

タバコは、高校三年生くらいの時に、いたずらで親の目を盗んで自室で何本か吸ったのがはじりだつたように記憶しています。その後、(まじめなもので?)二十歳になつたからもう自由に吸つてみよう(?)と、おそろしく浪人二年目には、吸い始めていたように思います。本当にうまいなあと思つて吸い始めたのは、旭川医大入学後からだつたと思います。大学合格後、その報告に、中学二年当時在籍していた、横浜の学校に遊びに行つた時に、先生からヨーロッパのおみやげだからと巻きタバコをすすめられ、その時吸つたタバコが本当にうまかつた!のです。

そのうまさも当時のマイルドセブンによく似ていたので、以降、本物のスモーカーへと転身していったのでした。その後、しばらく、「運動後の一服がうまい」などと言ってモクモクしていたわけですから、医者のお卵としてどうでしょう?と思われても仕方ない行為でしたが、当時は、「格好つけて」吸っていたところも随分あったのかもしれない。

(次号へ続く)

### 帯広病院

#### 看護師二、三年目研修

## 患者さんと出会い 学んだことを生かす

一月と二月に卒業後二年目、三年目の看護師を対象に患者さん一人とじっくり関わり、各テーマをもとに、学びを深めようという研修が行われました。



医師など他職種が参加した3年目研修(2/29)

二年目は四人の看護師が「その人にあつた看護を考えカンファレンスで提案し実践し評価する」をテーマに、外来・訪問・病棟などから集まり、発表しました。どうしたらこの患者さんがその人らしく、必要な看護ができるのか悩み、チームで相談しながらすすめていきました。

三年目では対象者が一人、最初に三月で定年となる看護師から民医連の医療についての話をしてもらいました。歴史を知り、今の情勢を理解す

ることが大切だと語りました。テーマは「療養先が変わっても同じケアが受けられるよう、他部門・他事業所・他院と連携した看護を実践する」でした。療養病床が削減される中、施設に入ることがますます難しくなります。在宅へ戻れるのか、困難なのかを見極め、必要な援助が継続されるよう退院後の生活にも目をむけられることが大切となつてきます。

色々な患者さんとお会い、そこから学んだことを生かし、成長しあえるよう、今後も研修会を行うていきたいと思つています。(病棟看護師 荒川ちひろ)

### ワンポイント 耳鼻咽喉科

## 耳の検査について

帯広病院検査技師 西野 久雄

耳の検査には大きく分けて①純音聴力検査、②

語音聴力検査、③内耳機能検査、④聴性脳幹反応、⑤鼓膜の検査があります。

純音聴力検査とは、耳に受話器(ヘッドホン)をあて難聴の程度や種類を調べる検査です。

語音聴力検査は、言葉の聞きとり検査で補聴器適応の有無や難聴の鑑別診断に用いられます。

内耳機能検査は難聴の原因が内耳性かどうか障害部位を判断する検査です。

聴性脳幹反応は頭部に

電極をつけ聴覚伝導路(神経の通り道)の反応をみる検査です。乳幼児の聴力測定や聴神経腫瘍の診断、脳死判定などに用いられます。

鼓膜の検査は、耳の穴にゴム栓を入れて鼓膜の動きや耳小骨筋(アブミ骨筋)の反射をみる検査で、中耳炎や耳管狭窄症、顔面神経麻痺の診断などに用いられます。

耳鳴りや難聴、めまいなどでお困りの方は一度耳鼻科にご相談下さい。

お知り合いの医学生・医学部御入学の方をご紹介します。

北海道民医連では、将来北海道の地域医療を担うべく、患者、地域住民の立場に立ち親切で良い医療を行う医師をめざす医学生を対象に、奨学貸付金制度を設けています。奨学金の額は、以下のとおりです。

1年～6年 月額 120,000円

詳しくは、北海道民医連医師医学生部 (TEL011-758-5344) か、または最寄りの病院・診療所までお問い合わせ下さい。

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

新たな高齢者の医療制度は中止を

緑ヶ丘友の会



二月二十六日、「血液さらさら度チェック」と学習を行いました。

今回は、どんな結果が出るかと「ハラハラ」「ドキドキ」あつ良かつたと思う人、「……やつぱり」と心配顔の人、「運動が必要だね」のアドバイスに、日常生活への反省もしきりでした。



今日の健康チェックで元気が出たよ

啓北友の会

三月五日午前十時半から、啓北地域の野首さんから、健康相談会が行われました。

出る自分の赤血球が意外にきれいなを見て、「自分は後期高齢者だが、血液は元気に頑張っている。今日の血液チェックで元気が出たよ」と最高齢の野首さんは語っていました。

頭の体操

次の□の中に例題のように入れ、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。

【例題】 釜 → 茶 → 漬

室 → 粥 ←

【ヒント】

輸入冷凍食品による中毒事件で食の安全が問われています。私達の生活する十勝は、食材の宝庫、できるだけ近くで作られた食べ物を買いたいものです。

卵 物 院 □ 業 上 □ 価 下

灯 □ 火 表 □ 底 音 □ 中 獄

【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】 〒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 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。

【締め切り】 四月二〇日(当日消印)

読者の声

少しの声かけでも嬉しい

佐藤 セツさん(帯広市) 一月に胃カメラ、大腸カメラを浅沼先生に検査をして頂き、大丈夫と言われ安心しました。

新たな医療制度に怒り 長谷川アキさん(帯広市) いつも友の会ニュースありがとうございます。

高齢者も 三浦八重子さん(足寄町) 日ごとに暖かくなり、あの厳しかった寒さもや

年金から 嶋田 禮子さん(帯広市) 高齢化社会になり老人が増えるばかりなので、後期高齢者医療制度というものを取り入れて保険料を支払ってもらおうということなのでしょう。

山田 公子さん(北広島市) 「友の会ニュース」に新しい保険制度「後期高齢者医療制度」の説明があり、じっくりと読みました。

生活しなければなりません。一日一日健康で暮らせ

医療法人 十勝勤労者医療協会 第30回 通常社員総会のお知らせ

第19回 十勝健康まつりのお知らせ

新たな医療制度に怒り 長谷川アキさん(帯広市) いつも友の会ニュースありがとうございます。

高齢者も 三浦八重子さん(足寄町) 日ごとに暖かくなり、あの厳しかった寒さもや

年金から 嶋田 禮子さん(帯広市) 高齢化社会になり老人が増えるばかりなので、後期高齢者医療制度というものを取り入れて保険料を支払ってもらおうということなのでしょう。