

新入職員紹介



加藤 まなみ
看護師
08年4月入社



須藤 ともみ
看護師
08年4月入社



ケアセンター白樺
高田 宏美
介護福祉士
08年4月入社



打田 喜美恵
看護師
08年2月入社

4月14日~19日
十勝管内全市町村



**800km走破
キャラバン
宣伝隊**

七十五歳以上を強制加入させる「後期高齢者医療制度」が四月一日から開始されました。全国各地で、怒りや不安の聲が上がっています。

友の会連絡会、地域友の会、十勝勤医協とファーマケア十勝の職員が共同して、四月十四日～十九日までの六日間にわたり十勝管内をまわる「キャラバン宣伝」を行いました。また、四月十五日の年金支給日には、藤丸前で街頭宣伝を行い、多くの署名と怒りの聲が寄せられました。

キャラバン宣伝隊は四月一日〜一九日の六日間で十勝管内一九の市町村をまわり、後期高齢者医療制度の廃止を訴えました。浦幌町の公営住宅前で訴えると、四〜五名が外に出てきて訴えに耳を傾けていました。そしてチラシを渡すと「これ

宣伝を行った時には、店先から出てこられた方に「早くこの制度を中止させるよう頑張つて下さい。」と声を掛けて頂き、自分の店先に後期高齢者医療制度の中止のチラシを置いて頂きたいとお願ひしたところ快く置いて下さいました。

日民党に任せられ
こんな制度を許し
本は終わりだ。」
も頑張るから頑
くれ。」など、怒
りの声・励まし
の声が寄せられ
ました。

また、帯広市
内をまわり街頭

今回、参加した職員か
らは「後期高齢者医療制
度の中身を知れば知るほ
ど高齢者いじめであり、
こんな悪法は早く中止さ
れるべき」「制度をまだ
知らない人がいるので広
めて行かなくてはいいけ
ない」等の感想が寄せられ
ています。



後期高齢者医療制度の廃止を！



今、十勝の世論が反対へと大きく動き出している

「どうして七五歳以上の高齢者を差別するの？ 後期高齢者医療制度は中止・廃止を！」という宣伝力一の看板を見て、声かけて来る人。「この制度は、中止・廃止以外にありません」との訴えに、じつと聴き入る人たち。署名をしながら「本当に、年をとんでもない制度だ。年金から引かれた金額を見て、ビックリしている。あなた方の言う通り、廃止しなければダメだ」

このように、この制度への怒りが、ひしひしと感じとれる毎日でした。

この制度が、いかに高齢者いじめのものなのか。「保険料が安くなっ

た人もいる」との政府の説明が、その場しのぎの弁解でしかないこと。医療費を抑制しなければならぬという政府の言い分が、いかにデタラメなものなのか等々訴えました。また、四月一日にスタートしてからの混乱している様子も知らせました。(保険証が届いていない人。年金からの差し引く金額のミス。制度への怒りの電話が殺到していること)

そして、締めくくりの訴えとしては、中止・廃止の世論が今、思想信条の違いを超えてどれだけ広範な人びとへと広がっているのかの実態を明らかに

かにしながら「廃止まであと一歩です」と。「十勝の世論が反対へと、大きく動き出してきている」これが、私の実感です。

友の会連絡会会長
高野 幸雄

第19回 十勝健康まつりのお知らせ

とき
6月15日(日)
午前10時～午後2時

ところ
ドリームタウン白樺
(ケアセンター白樺横)

記念講演
「**廃止しかない！**
後期高齢者医療制度」
～日本の医療・福祉を語る～
講師 高柳 新 氏
主催：十勝健康まつり実行委員会
(事務局21-4144)

十勝勤医協友の会連絡協議会

第17回総会のお知らせ

と き：５月３１日（土）午後１時３０分から
ところ：とかちプラザ・視聴覚室（２階）
代議員：各友の会事務局に代議員数を連絡
します。

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

と き：5月17日（土） 午後2時～
ところ：とかち館（旧寿御苑）
※詳細については、追って招請状にて
お知らせ致します。



帯広病院落成祝賀会の様子

て、夜は友の会の皆さんと鍋を囲んで一杯。大樹の相談会は終った後で元理事の西浦さん宅で一杯。帰ってきてから行つた三人で一杯。何かと飲む機会も多かったその頃です。(いろいろ御迷惑をかけました。) 〓今でも家まで届けるのが大変なんだよな! 〓 (ごめん。)



不養生医者の養生奮闘記

～禁煙 そして メタボ予備軍へ～

帯広病院 院長 深町 知博

めなければ」と心の奥底で思う反面、「こんなに毎日（公私ともに？）ストレスを受けながら暮らしているのに、タバコをやめられるはずがない」（典型的なニコチン中毒患者の言い訳）と肩身の狭い思いを持ちつつも、ニコチンに操られながら吸い続けていました。

■タバコをやめた訳

人生に大きな転機はいくつか起こるわけで、私にとつての禁煙への転機は、帯広に赴任して二年目（今から七年前）におこりました。当時、北海道民医連が医師不足（今でもそうですが）で、全国から医師支援を受けていたのですが、たまたま十勝に支援に来てくれた医師が、禁煙に大変熱心で、患者さんや職員向けに禁煙のための学習会を何度か開催してくれて、

学生時代からの喫煙行為は、医師になってからも続きます。医師になつてから、三、四年目の診療所の所長時代に、健康相談会で「タバコの話」の依頼があり、医師は私ひとりなので断りきれず、さんざんタバコの害の話（多分話に迫力はなかったと思います）をして終わった後に、「それで先生はタバコを吸われるのですか？」と聞かれ、（少し間をおいて）「はい」。

その後の雰囲気は想像におまかせします。以降、当たり前ですが、喫煙医師への風当たりは、多方面にわたり、日増しに強くなる一方で「何とかや

して」の素養をかんがみ、その年の六月に禁煙を決行したのでした（具体的禁煙方法については後に詳述します）。そして、これまで大変お恥ずかしい話ですが、禁煙後、順調に体重が増えつづけて、七十kgを超えたら離婚よ」と言われていたデッドラインをあとという間に超えて行つたのでした。

■メタボ予備軍へ

四十歳少し前からコレステロール、中性脂肪、尿酸が高くなつていきましたが、禁煙後、体重が増えた後は、当然これらの数値は悪化の一途をたどり、メタボリック症候群の予備軍となつていったのでした。「何とか体重を減らさないとならずいぞ」と思いながら四年が過ぎていました。「やばい。どんどん体重が増えていく」と妻に話していた時には、八十kgに届く勢いだつたように記憶し

ています。（現在六十三kg台）当時着る服もほとんどサイズアップし、上半身はLからLL、XLへ、ズボンは八十五cmから最大九十一cmのものに買い替えを迫られ、余計な（？）出費がかさみました。ちなみに私が買っていた衣類量販店のズボンのウエストサイズは実寸よりも三cm少ないことが後からわかりました（減量開始直前の腹囲は九十四cmで、その時のズボンのサイズは九十一cmでした）。ですから、男性で八十二cmのウエスト

サイズのズボンをはいっている方でも、実際には、メタボリック症候群の診断基準である八十五cmを超えている可能性もありますので、ご自分で（あるいはご家族にお願いして）実際に腹囲を測ってみることをおすすめします。（軽く息をはいた状態で、へそのすぐ上で計測します。決して思い切りお腹をへこました状態では測らないで下さい。それはいわゆる反則技です。）

（つづく）

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。メタボリックシンドロームの状態になると動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳血管疾患などの循環器疾患につながりやすくなります。



メタボリックシンドロームの判定基準

※メタボリックシンドローム診断基準検討委員会より

＜内臓脂肪型肥満＞
腹 囲
男性 85cm以上
女性 90cm以上
（内臓脂肪面積が男女とも100cm²以上に相当）



- ①血糖に関する項目
空腹時血糖 110mg/dl 以上
または糖尿病の薬を内服している
- ②脂質に関する項目
中性脂肪 150mg/dl 以上
または **HDL コレステロール** 40mg/dl 未満
または脂質異常の薬を内服している
- ③血圧に関する項目
収縮期血圧 130mmHg 以上
または**拡張期血圧** 85mmHg 以上
または血圧の薬を内服している

上記に加え、右の①～③のうち2項目以上あてはまる場合はメタボリックシンドロームです！
（1項目のみの場合は予備群です）

帯広病院

第四回健康診断

お返し学習会

今年度四度目にして、最後となる学習会が、三月二十七日（木）に開かれ、最多の十六名が参加されました。

川高志医師より、「生活習慣病と検査」について行いました。ガン・高血圧症・高脂血症・肥満症等に代表される生活習慣病には、他にも様々な疾患があり、疾患の原因、予防・改善のための対処方などの話に、参加者は真剣な面持ちで聞き入っていました。中でも糖尿病に関しては、「一番多い疾患の一つで、大変な病気であるにもかかわらず、自覚症状が無く、治療に真剣に取り組むこと



瀬川医師の話に聞き入る参加者

また、病気には「遺伝」も関係している場合もあり、薬で治療していかなくてはならない。早期発見早期治療のためにも、定期健診が必要である」との話に、健康診断の大切さを再認識できた学習会となりました。（帯広病院 池田大輔）

ケアセンター白樺

なつかしい 雰囲気で宴会気分

二月十九日、三月十一日の二日間十九時から居酒屋を行いました。

利用者さんは希望者が八人ずつ参加され、職員と共に焼酎やビール、ジュースなどで晩酌をしました。



居酒屋風の建物にのれん、ちょうちんでお店を出し六〇年代の音楽をかけ、雰囲気を出し、職員は着物に割烹着姿でおかみとなりおもてなし。料理は枝豆、漬物、果物、お菓子など居酒屋ではお決まりのつまみを

用意。メニュー表を見て頂き食べたい物を利用者さんに選んでもらうようにしました。カラオケをみなさんで歌つたりと宴会の盛り上がりがありました。普段、職員と利用者さんがゆつくりと関わる時間は少なく利用者さんの見たことがない表情がみられたりと新たな発見がありました。この様なゆつくりとした場を設けられて良かったと思います。初めての行事でしたが、利用者さんからも「楽しかった」「またやって下さい」など感想もあり、満足されていました。（ケアセンター白樺 紺野 早苗）

音更友の会四分割

新たな歩みをはじめ

三月二十二日に解散総会が行われ、音更友の会を東西南北に四分割することが承認されました。

く思い出されます。現在では、四千四百人を超える友の会となり、会員と身近な活動、連絡会との緊密な連携をめざし解散することになりました。四月には四つの友の会が総会を開き活動を開始します。院所利用委員会や行事などは合同で参加します。また、各友の会では二ユーを発行する際には、紙面の一部を柳町医院に活用してもらうことも計画しています。



活動報告を行う重堂清子事務局長

事もあり、解散に不安の声もありました。二十三年前の結成時は、柳町医院開院準備や職員の方と柳町団地の全戸訪問、デイサービスの送迎バス募金の取り組みなどをした事が懐かし

(音更北友の会 重堂 登)

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

楽しく元気になる 「ふまねつと」

白樺友の会



三月三十日に、緑西コミセンにて「ふまねつと」と「健康相談会」を行いました。これには、二十八名の会員さんが参加され、嬉しいことに、なんと初めての方が半数の十四名もいました。

最初は、今井さん（札内友の会）の指導のもとで、背中やお腹、足腰の筋肉をストレッチしました。その後「ふまねつと」を行い、約五十センチ四方の網目状の中を踏みまなないように歩いていくのですが、中々思うように行かなくて、足を間違えたり、方向が逆だったりしました。が、それでも最後の方になると、スムーズに足を動かしている方もいました。楽しく、元気になりました。次回は、「ふまねつと」次回は、中級編に挑戦したいと思った方も多かったのではないかと思います。

【第二八六号の当選者】
答えは「春の足音」でした。応募総数一七五通、正解者一七五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)

六田絹代・池田設子・大原与一・高橋澄子・天神浩尊（以上帯広市）・高野梅雄（音更町）・帰山孝夫・片山佳子（幕別町）・坂下洋子（清水町）・市川藤子（浦幌町）

※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。

【締め切り】五月二〇日（当日消印有効）。発表は第二九〇号（七月号）紙上です。

新しい取り組み スタート

上士幌友の会

五月四日、和食レストラン「一善」で十七名の参加で総会を開きました。昨年一年の歩みを振り返ると、健康相談会二回、健康チャレンジ十二名参加、大腸ガン検診七十名参加など、健康づくりの輪を広げる活動ができました。

今年度はさらにもっと町民の中にこの活動を広げるために、新しい取り組みを計画しました。一つは、年三回開催の健康相談会です。今まで、ふれあいプラザで行い、参加者が増えない状況が続いていましたが、町内の地区集会所（四力所）で行い、新しい人を増やす取り組み。二つめは映画「シッコ」上映会を町民向けに行うこと。

新しい世話人さんも決まり、総会後はおいしい幕の内弁当をご馳走になり、楽しいひと時を過ごしました。

(上士幌友の会 山本 和子)



読者の声

新たな医療制度は廃止を

多胡 一三さん(足寄町)

去る三月八日の日好晴天の中、土幌温泉プラザ緑風へ日帰りで楽しい一日を過ごして参りました。私達の自治会は十二戸と小さな集落ですが、この日だけは、緑風のバスで送り迎えして頂き後期高齢者医療制度を心配しながら温泉入浴、ご馳走を食べて楽しい一日でした。私達の部落は六割の人が

高齢者です。新たな医療制度は廃止してください。

山田 公子さん(帯広市)

「友の会二ユー」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。加齢にしたがい、健康に自信がなくなりますが、それに加えて安心できる治療が保証されなければ、日々不安の中で生活しなければなりません。ゆつたりした老後を保証できる国が本当に豊かで政治力もあると思います。

安心して暮らせる様に 大樹友の会

四月六日、大樹友の会は、石沢事務局長にも参加していただき総会を開催しました。

日頃、世話人さんとして活躍して下さっている方や健康相談会などに参加して下さる方達など、約二十名のみなさんが集まりました。

石沢事務局長はご挨拶とあわせて、後期高齢者医療制度についてお話ししていただきました。「三月末から四月にかけて健康保険証は届いたものの、保険料がいくらであるか、今までどおり受診はでき



(大樹友の会 有岡千恵子)

頭の体操

次の口は漢字一字を入れ、二字の熟語をつくり、口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。

出題者は高橋義行さん（音更町）です。

交□台 画□位 当□風 統□案

答え「〇〇〇」

(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。