

帯広病院 21-4111
 柳町医院 30-3111
 白樺医院 38-3500
 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

人権のアンテナを高く!!



気になる患者さんを訪問する樋口看護師と池田事務職員

気になる 患者さんの事例から

帯広病院では、秋の大運動の一環として「気になる患者訪問」や「中断患者カルテチェック」の取り組みを強化しています。検査の数値が悪く今にでも受診が必要な方や、お金がないという理由で受診できない方などに、何とか受診的で、「患者になれない」病人を生み出さない取り組みとして、全職員が奮闘しています。

事例1

勤医協を頼りに来てくれる 患者さんのために



帯広病院事務
三浦 紀秋

一〇月下旬に外来で受診した四〇代の男性患者さんの事例です。「吐き気・めまい・手足に力が入らない」などの症状で受診。「お金がなく検査できない」といきなり言われ困ったものの、「分割などお金は相談」とし、まずは受診していただきました。検査の四日後に入院となりました。現在母親の家に暮らし、失業中。母親も他病院に入院しており、

その医療費や自分の生活費も母親の年金から捻出しています。所持金が四〇〇〇円しかなく生活費にも困っているとのことでした。二週間ほど入院、精密検査をし、入院費は約一〇万円かかりました。本人と親戚とも相談し、今後、生活保護申請の支援をしていく予定です。「お金がなくて」とそれでも勤医協を頼りに来てくれる患者さんがいます。そうした方の要求にできるかぎり答えるため、少しでも力になれたらと思います。

事例2

お金がなくて受診できない



帯広病院副総師長
浅沼 双枝

今年五月以来中断している五〇代の男性患者さんは、糖尿病で血糖値やHbA1cの数値も高く、足が痺れるなど症状もはつきり現れている方です。六〇十一月まで毎月電話をかけても留守であったり、「お金が無く受診ができない」となかなか受診に結びつきません。八〇歳を超えた母親と息子さんの三人暮らしで、建設関係の仕事をしています。過日、友の会の四役の方に、

患者さんのお宅の訪問を依頼しました。その時の様子では、痛い足をさすりながら、「お金に余裕ないから受診に行けないんだ。でも仕事が一区切りつく今月の中旬頃行くよ」とおっしゃっていたようですが、まだ来院していません。本来であれば糖尿病教育や血糖のコントロールのため入院が必要な方で、そのめども立っておりません。家族状況や生活背景を捉えながら、今後の援助を行っていかねばなりません。誰でも安心して受診できる医療制度が一刻も早く望まれます。

聴診器

○五年に、保険業法が「改悪」され、助け合いの元で作られた自主共済が同法の規制の対象とされました。▼その背景には、市場拡大を望むアメリカと日本の大手保険業界の思惑がありました。アメリカを手本とし、医療・社会保障、さらに経済の市場開放をもくろんでいるのが財界と自民・公明政権です。▼国民皆保険がないアメリカの医療の現実を描いた「シッコ」という映画が評判を呼んでいます。医療に市場原理を導入し、営利企業を参入させたアメリカではまさに残酷という以外に言いようがないような実態です。▼日本国憲法第二十五条は「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」とし、また、国は「社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」とし、命と健康を守ることは国の責任であることを明確にしてあります。▼人間らしく生きるためには命と健康を守る、このためには消費税増税や憲法を改悪しようとしている今の政治を変える以外にはありません。▼憲法を踏みにじり、大企業の利益を第一にし「貧困と格差」を広げ、「命と健康」をないがしろにする今日の政治の方向を打開するためのチャンスが到来しています。(木)

STOP!

10月19日 中央集会

医療・介護崩壊

一〇月一九日に東京日比谷公会堂にて行われた、「STOP! 医療・介護崩壊 増やせ社会保障費」一〇・一九中央集会に参加してきました。全国から医師、看護師、介護士合わせて五〇〇〇人が参加しました。今回始めて参加し、これほど大きな集会とは想像しておらず驚きました。

集会での話しや医師、看護師、介護士の代表の方の訴えを聞き参加した全ての人の思いがひとつなんだと強く感じました。現在、医療・介護現場は非常に厳しい状況にあります。私は介護福祉士

として働いているので高齢者の方々が安心・安全に介護サービスを利用できるような制度になつて欲しいと思います。又、介護報酬の改悪による低賃金で介護職を辞めていく人も年々増加しており過密労働になつていく状況です。一日でも早く改善して欲しいので国に制度の見直しを訴えていくために、職場での署名活動や街宣



北海道からの参加者

などに行きたいと思っています。
(ケアセンター白樺
介護福祉士
山上 登)

病院22年の歩みを振り返る

シリーズ⑩

リニューアルを終えて

帯広病院 総師長 渡辺 景子

帯広病院リニューアル工事が終了する待ちに待ったその日が近づいています。入院患者さんに騒音や臭いなどでご迷惑をおかけしながらの、長期にわたる建設工事でした。患者さんと経営を守って病棟スタッフも大奮闘しました。

今回のリニューアルで目指したのは、療養環境の改善と共に、高齢の患者さんの治療とケア、安らかな最期を迎えるための終末期ケア等、帯広病院の機能を十分に活かし

ていくための「改修」でした。現在、患者さんに新しい病棟を利用していただいている様子を見ると、以前にも増して帯広病院の果たすべき役割が鮮明になってきています。

六人部屋を個室に改修した部屋で、終末期の患者さんにご家族と水いらずで最期の一週間を過ごしていただきました。いつもご家族が側にいる安心感の中、患者さんは安らかに旅立たれました。また、夜間になると寂しさや不安から大声で叫ぶ

患者さんには広くなった詰所にベッドごと来ていただき、看護師とともに朝まで過ごしてもらったこともあります。そしてベッド差額徴収を一切行わないことは、まっすぐな大黒柱として病院をしつかり支えています。

病気だけでなく生活への支援が必要な患者さんが、「勤医協へ行けばなんとかしてもらえる」と来院されるケースが少なくありません。このような期

待や願いに応えるため、リニューアルを足がかりに、職員一丸となつて頑張つていく決意です。友の会員の皆様のご支援、ご協力に心から感謝いたします。



新しくなったナースステーション

柳町医院

インフルエンザ特診

柳町医院では、定期通院の患者さんには受診時にインフルエンザワクチンを接種していますが、毎年ワクチンの為だけに外来に来られる方も少なくありません。例年は午前診療の合間でワクチン接種の方の対応を行っていますが、この時期は受診者数が増えることから待ち時間が長くなり、皆様に大変ご迷惑をお掛けしています。

一〇月下旬に、近隣企業から従業員二一〇人のワクチン接種の依頼がありました。午前診療での対応は困難のため、柳町医院にとって初めて午後

を利用した「特別診療」を行うことになりました。十一月四・五日の二日間、一日一〇〇人づつ行うこととし、万全の準備を行うことで、当日はお待ちせずの事もなくスムーズな対応ができました。何事も初めての時は不安も大きいのですが、職員のチームワークで乗り切る事が出来るのだと思います。

昨年は一〇月下旬から流行が始まっています。皆さんも早めにインフルエンザワクチンを受けましょうね。
(柳町医院 看護師 二瓶弘美)



特定健診「午後特診」を実施します!

12月17日(水)午後(予約制)

音更町の国民健康保険の方は、実施期間が来年1月31日までとなっています。まだ受けていない方は、ぜひ柳町医院をご利用ください。(午後も受付しています) TEL30-3111

一緒ににはたきませんか?

将来一緒ににはたきませんか?

看護師募集
准看護師募集

(パート職員可)

お問い合わせは

十勝勤医協帯広病院 師長室 渡辺
TEL 0155-21-4111
E-mail kango@tokachi-kin-ikyo.or.jp

奨学生募集

安心・安全の介護を目指して

介護福祉士募集

お問い合わせは

老人保健施設 ケアセンター白樺 真田
TEL.0155-41-1165

胃カメラ休日特診のご案内

●日時：12月7日(日)
9:00~(午前中)

●場所：十勝勤医協帯広病院

予約制ですので、事前にご連絡下さい。(窓口でもお申し込みができます)
定員になり次第受付終了となりますので、ご了承下さい。

料金は保険診療です。不明な方は事前にお問い合わせ下さい。

〒080-0019 帯広市西9条南12丁目4 TEL.0155-21-4111
十勝勤医協帯広病院 担当：三浦

不養生医者の養生奮闘記

～筋トレ実践編(2)〈入浴時編〉～

帯広病院 院長 深町 知博



毎日の生活の中で、もう一回の運動(筋トレ)は、起きてすぐの他に、入浴時、湯船に入った時に、座った状態でを行っています。私は、風呂好きで、管内の温泉めぐりもずいぶんしたクチですが、以前は、風呂はゆつくりくつろいで入るものと決め込んでいました。ダイエットを始めてからは、とにかく時間が取れないので、毎日必ずやることの中に、筋トレを組み込んでしまおうと考えたところ、起床時と入浴時に落ち着いたのです。

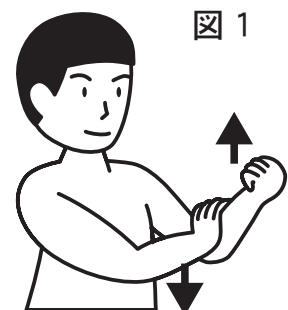


図 1

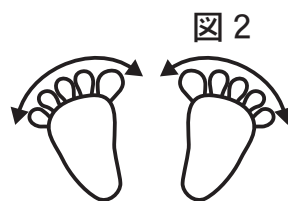


図 2

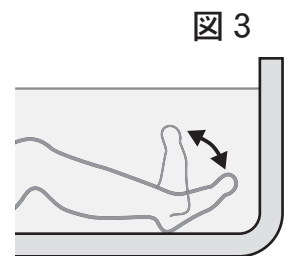


図 3

でお示しした、起床時に行なっている筋トレで、湯船で座ったままできるものをすべてしています。

例えば、最初は、座った状態で、腕を前に突き出し、手の指の屈伸運動。これは、手の指の筋肉が疲れるまで続けます。(だいたい五〇～一〇〇回)この運動も実はばかにできません。起床時と入浴時に、毎日続けることで、およそ五～六kgですが握力が増えました。入浴時のみ行なっているのは、前腕を曲げた状態で(力こぶをつくる感じ)、反対の腕で、曲げようとする腕を押さえて、左右七～八秒ずつ(図1)。今度は逆向きの動き(腕を曲げた状態から伸ばそうとするのを反対側の腕で押さえる)で左右七～八秒。

ここで、お気づきの方もいらっしゃると思いますが、等尺運動の仕方ですが、曲げ伸ばしのできる関節については、筋肉を動かそうとするのを押さえ込むようにしてあげればよいわけです。道具もいらない(金のかからない)、時間もかか

らない、非常に簡便な効率的な運動であることがご理解いただけたでしょうか？

小さな関節も鍛えるというのと、水(お湯ですが)の中であることを考慮し、湯船の中では、手の指、手首、足の指やサッカークロスの時に非常に痛めやすい下腿(ふくらはぎ)を鍛える運動も取り入れています。

足の指については、足の指全体で湯船の壁を押してつける(七～八秒)。足指の屈伸三〇～五〇回。次に足指を横に開く運動。足の指で、ジャンケンのパーをする。(図2)これが意外と難しい。現代人は、はだして過ごすことが少なくなっているため、この運動が不得手だと言われています。この運動を三〇回前後。

ふくらはぎについては、足首の屈伸を三〇～五〇回(時に一〇〇回)程度。(図3)これらの運動をだいたい二セットくらいするのぼせてくるので、適当なところで切り上げています。所要時間は七分前後くらいでしょうか。さて、前回、今回と、

実際に私が実践している筋トレについて、具体的にお示ししましたが、最も肝心なのは、以前にもふれましたが、なぜ、何のために運動(筋トレ)ではないか、を目的、目標をはっきりと持つことです。その目的(目標)が自分の中の位置づけが大きければ大きいほど、そのことをあきらめずに続ける原動力になるからです。

(そのうち習慣になります)私が減量(ダイエット)を始めてちょうど丸三年たちました。今の体重、体型を維持することが、毎日の起床時、入浴時に筋トレを続ける基本的な原動力になっていますが、その他にも、定年後も、年齢に見合ったスポーツを続けたり、日本一周や海外旅行にいけるくらいの体力を維持したり、何よりもできるだけ健康で長生きをして、家族や友人、仲間たちと楽しい、幸せな人生を送りたいというのが、原稿を書きながら、最大の目標だと気づきました。

帯広病院

症例検討会

一〇月二八日に第五回症例検討会が開かれました。医師・看護師以外にも薬剤師や栄養科・事務なども参加し「高齢者の精神症状・せん妄」について大江病院名誉院長の坂井敏夫医師にきていただき講演してもらいました。

高齢になってくると入院すること、環境の変化やストレス・体調の変化など、いる場所が判らなくなったり帰りがつたりと認知症に似た症状が現れることがあります。

また、始めた薬の影響でなることもあります。「何が原因かを判断していくことは難しいけれど大切」精神的に不安定な患者さんにこそ安心できるようにスタッフ全員でいつもより多く声をかけることや、他の患者さんもいる中で大変だけれど見守りの看護をしていくことが理想であること。入院して昼夜の覚醒リズム(昼は起きて夜寝ること)が崩れてしまうと症状がでやすくなってしまうので薬の



高齢者の精神症状・せん妄についてお話しする坂井医師

(帯広病院 病棟看護師 荒川ちひろ)

ケアセンター白樺

高齢者虐待防止学習会

介護活動委員会主催で、地域包括支援センター愛仁園社会福祉士主任の富原慎氏を講師にお招きし、「高齢者虐待防止について」の学習会を行いました。講演では、富原氏がスライドを使いながら、高齢者虐待の定義について、



高齢者虐待防止学習会の様子

高齢者虐待防止法に定められた五つの行為(①身体的虐待②養護を著しく怠る③心理的虐待④性的虐待⑤経済的虐待)を説明し、具体的事例も交えながら説明されました。虐待発生の要因としては、①虐待をしている人の性格や人格②高齢者本人と虐待をしている人のこれまでの人間関係③高齢者本人の性格や人格④虐待者の介護疲れ⑤高齢者本人の認知症による言動の混乱などが、全国調査でも報告されており、介護する側の要因も大き

くなっていることも触れられました。

また、地域包括支援センターの役割として、虐待防止の第一義的な責任は、市町村にあります。業務委託先として、地域包括支援センターが、地域住民や、関係機関の窓口になっており、様々な機関(民生委員、自治会、介護関係機関、行政等)と連携し、ネットワークを作り、高齢者虐待への対応・支援を行うしくみについて詳しく説明がありました。

今後委員会として、様々なテーマで学習を行っていく予定です。(ケアセンター白樺 事務 高田弘之)

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ってください。意味のある言葉を答えてください。
出題者は村上礼二郎さん（帯広市）です。

眠 差 国 路
公 □ 心 外 □ 際 完 □ 体 不 □ 過
不 絶 安 直

ヒント まもなく本格的な冬が到来します。雪などで路面状況が悪くなりますので、車の運転には充分気をつけましょう。

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】

抽選で一〇人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】

一月二〇日（当日消

印有効）。発表は第二九

七号（二月号）紙上です。

【第二九三号の当選者】

答えは

「敬老の日」でした。

応募総97通、正解者97

通の中から抽選により、

次の一〇人の方が当選し

ました。（敬称略）

稲葉照子、宇佐美昭彦、

大橋由美子、堂畑和子、

辺見衛、山黒シヅ子（以

上帯広市）・大倉麗子（音

更町）・高島信一、簗島

悦子（以上幕別町）・瓜

田征子（芽室町）

※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。

友の会連絡会コーナー 〇二五五二二一四二四四

生き生き広場

今後も相談会を 続けていかねば…

士幌友の会

過去には年六回以上健康相談会を開くことに目標をおいていた健康相談



岡山薬剤師がスクリーンに向かって説明

みんな仲良く 笑顔で旅行

東友の会

毎年恒例の秋の旅行、今年はいつもとより、少し遅く一〇月二六日に湯宿くったり温泉レイクイン（トムラ登山学校）に大人一九人子供二人で行っ



鹿追の道の駅で野菜を品定め

てきました。

途中、鹿追道の駅で安

くて新鮮な野菜を沢山買っ

て、アートコレクション
福原記念館で絵画の鑑賞

をして紅葉を楽しみなが

ら送迎バスで到着です。

豪華なお膳で昼食を楽

しみながら自己紹介。ゲー

ムで盛り上がり、景品は

沢山の野菜。ゆつ

たりと温泉に入

り、みんな仲良

く、笑顔で、多

くの野菜のお土

産を持って帰り

ました。

この旅行で、

会員一人が増え、

署名も集まりま

した。

（東友の会
山口久美子

健康づくり 第5回 十勝健康チャレンジ

9月から2ヶ月間、「イキイキウォーキングコース」と「深酒バイバイ週2日休肝日コース」に挑戦し、目標を達成した一部の方をご紹介します。尚、結果並びに達成者については、次号で詳しくお知らせします。

チャレンジ達成



音更北友の会
西野 清子さん



音更北友の会
西野 榮吉さん

検査の数値に 改善の兆し

私は定年退職後、時間に余裕があるので、パークゴルフに興じています。しかし、オフシーズン運動となれば、ウォーキ

ングぐらいしかないのです、十五、六年前よりウォーキングを行っています。今回も挑戦したいというよりも、日常の延長で、特別のことでもありません。しかし、長年続けていると日々の生活の一部になっていきますので、一日でも休むと罪悪感のようなものを感じてしまいます。

これまで医師から指摘されていた高脂血症（夫婦共に）、中性脂肪（夫）、コレステロール（妻）の数値が高かったのですが、ウォーキングによって、改善の兆しが見られるようになってきました。

チャレンジが 心のブレーキ



柳町医院
長崎 信幸さん

今後も身体の動く限り続けたいと思っています。

私は深酒バイバイ週二回休肝日コースにチャレンジしました。

今年の八ヶ月間でお酒を飲まなかった日は一〇日くらいしかない連日お酒を飲む生活をしていました。私はビール党で一日の酒量は缶ビールで一〜二本。多いときには

五〇〇ml缶で五本くらい飲むこともあります。但しこれは家で飲む量で、外で飲んだ場合はその限りではありません。

その私が九月に一回、一〇月は一七回の休肝日を作ることが出来ました。

やはり、チャレンジ中との想いが心のブレーキになったようです。

この間、ビールの空き缶が大幅に減り、ごみ置き場はきれいになりました。しかし、体重が二kg増に。（それは、飲酒時にご飯（炭水化物）を摂らない習慣から休肝日にご飯を摂ったため）今後は筋力アップが必要です。