

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

職員・友の会で一斉訪問

病院にかかれないう方はまだいる！ もっと地域に足を踏み出そう！

入院についてお話をすると、民生委員の方から「経済的に大変な方なのです」という情報がありました。話を聞くと、年金収入が月二万円しかなく貯金を取り崩しながら生活をしているため、入院代が心配とのことでした。この方は独り暮らしの方で、十勝管内に身内

は一人もいません。昨年まで十勝川温泉のホテルで働いていましたが、それでも生活は苦しかったです。国保料が払えず無保険だったこともあり。そして、保険証を手にしても、とても医療費を捻出できず、病院にはかかれなかったそうです。

年金収入は「月二万円」 保険証が無く病院に かかれなかった事もあった…

四月下旬、柳町医院の近くに住むAさん（七十八歳女性）が、民生委員に付き添われて受診しました。そして、高血圧性心不全のためその日のうちに入院が必要となりました。



一斉訪問に出かける柳町医院職員と友の会の方々

「ギリギリの生活で病院に かかれないう方はまだいる」

柳町医院では、すぐ近くに困難を抱えた人が、病院にもかかれずギリギリまで生活していたことに驚き、この方が住んでいる地域の一斉訪問の取り組みを開始しました。二回の訪問には、柳町医院の職員全員と地元音更東友の会からも参加し、六月十二日に開催した「医療学習会・何でも相談会」のチラシを持って一軒一軒訪問しました。二回の訪問で、延べ二七六件を訪問し、お会いできたのは九十三件です。住んでいる様子が何えるにもかかわらず電気メー



白樺医院でも 「地域訪問」 はじまる

六月一日午後、あいにくの雨の中訪問に出かけました。この日は地域訪問と気になる患者訪問に分かれて行動。地域訪問では院所近辺の約二〇件をまわりました。



もっと「地域」に足を踏み出そう！

今回の取り組みによって、実際に足を運ばないと掴むことができない地域の実態がわかりました。そして、地元友の会の方

と歩くことで、より地域を知ることができそうです。今後も友の会と共同して、地域訪問を継続していきたいと思っています。

聴診器

本州がいつせいに梅雨入りした六月下旬、十勝も天気がすっきりしない日が続き、小中学校の運動会が各地で順延になりました▼このように雨が降ったりやんだりの寒い日が二週間くらい続く天候を蝦夷梅雨（えぞつゆ）と言うそうです。うらめしい天気ですが、乾燥を好むといわれる新型コロナウイルスエンザウイルスの蔓延を防ぐには、天の恵みかも知れません▼WHO（世界保健機関）が新型コロナウイルス・フェーズ6（世界的蔓延状態）を宣言し、北海道でも函館・札幌と感染が相次ぎました。今回の新型コロナウイルスは「かかってても軽症で回復するタイプ」（厚労省ながら感染力が強いので引き続き「うがい・手洗い」など日頃の予防の心がけが大切だそうです）▼本格的な流行が心配される冬に備えて、個人レベルの予防対策はもちろん、政府レベルでも本腰を入れた対策が肝腎ではないでしょうか▼経済不況が続く中、職を失う人が増えています。保険料が払えず健康保険証がない家庭もあります。病院で必要な治療ができるしくみは、個人責任だけでは実現できません。憲法はそれを「国の責務」としています。（K）

民医連綱領改定草案学習会

憲法精神、民医連綱領に生かしたい

五月二七日、全日本民医連の長瀬文雄事務局長を迎え、「綱領改定草案全体学習会」を開催、職員・友の会あわせて一〇七名が参加し、民医連と綱領について学びを深めました。

長瀬事務局長は綱領改定について「憲法精神を綱領に生かしたい」と語り、「どんどん意見をだして議論に参加してもらいたい」と、今後の学習と討議を呼びかけました。約一時間半の講演で、無産者診療所から受け継がれた民医連の歴史や綱領の存在意義を、「民医連綱領があるからこそ出来る」連帯や共同の経験を交えながら、たのしく、わかりやすくお話しただきました。参加者からは「差額ベッドや地域との連携など民医連として



学習講演を行った全日本民医連長瀬事務局長

私たちが当たり前に前に行ってきたことが他の医療機関にとってはまだまだ当たり前前の事ではないと言っていることを実感し、もっと勉強しなければいけないとあらためて考えさせられた。「民医連の一員であることを誇りに思い、日々が

陸別町出身の 餌取諭医師が十勝で研修

地域保健医療研修は、2年の初期研修の間、約1ヶ月間、地方の中小病院で地域の医療を研修するというものです。7月中、十勝勤医協の病院、診療所、介護施設での研修をはじめ、健康相談会、友の会行事等にも参加します。



(餌取 諭医師 2008年富山医科薬科大学卒 28歳 陸別町出身)

皆さん、こんにちは。私は勤医協中央病院2年目研修医の餌取と申します。今回、地元の十勝に地域保健医療研修で行くことをとてもうれしく思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

帯広市の大腸がん検診が通年で^{無料}に

2006年度より実施してる秋の取り組み「友の会無料大腸がん検診」が、1年を通じて無料で実施できるようになりました。今年度から帯広市が大腸がん検診を医療機関へ委託することを受けて実現したものです。対象は、帯広市に居住する40歳以上の方で、後期高齢者医療対象者や70才以上で高齢受給者証をお持ちの方、生活保護世帯、市民税非課税世帯、帯広市国保加入者などです。社会保険や帯広市以外の国保加入者（建設国保等）で40歳～69歳の方でも、友の会員であれば無料です。

	帯広市	町 村
実施期間	通年	10月～11月
対象者	40歳以上の友の会員	
検診料	無 料	

※町村の友の会の方は、例年通り秋の大運動の10月～11月を期間とし、40歳以上の会員に便容器を配布して実施します。詳細は、下記までお問い合わせ下さい。

十勝勤医協帯広病院 電話：0155-21-4111
十勝勤医協友の会連絡会 電話：0155-21-4144



の医療・介護活動や地域訪問に足を踏み出す職場も出てきています。引き続き、友の会も一緒になって学びを深め「綱領を日常の活動に生かす取り組み」をすすめていきたいと思っています。

(白樺医院事務長 小田原剛)



白樺医院看護師長 野口 寿恵

今年二月、「白樺デイサービスセンターほのか」を開設し、居宅事業所白樺とヘルパーステーションが移転しました。さらに四月には、医師の交替があり、白樺医院ブロックでは新しい医療・介護活動が展開されようとしています。

地域には、高齢や障害により通院が難しい患者さん、また、治らない病気が見つかり、最期まで自宅で暮らしたいと願う

医療・介護の現場から シリーズ⑥

問診療にも力を入れていくと考えられています。先日「脱水で起き上がれずにいる」と家族から相

談の電話が入り、診療後に臨時の訪問診療に出かけました。午後医師がいる日が出来たことで、より臨機応変な対応が可能になりました。白樺医院では、高度な医療は大規模病院へ紹介することが多いので、厚生病院の地域医療連携室と連絡を取り合い、治療後の在宅管理を協力してできるような連携を試みているところ

です。もともと高齢の方の通院の割合が多い中、デイサービスほのかも併設され、今後は、居宅事業所との連携を重視しながら、在宅を支える診療所としての役割を担っていき

たいと思います。

転倒予防について



理学療法士
星山 等

前回に引き続いて『転倒予防』について話しを進めていきたいと思います。

はじめに

今回のテーマは『住環境整備』です。転倒は身体機能の低下と住環境にも影響されます。日本の住宅は段差が多く、幅が狭いという特徴があるといえます。どのように住環境を整備していったら良いか、模様替えと住宅改造の面からお話ししていきます。また最後には前回載せる事ができなかった全身運動も紹介していきます。

『つまずききをなくす』

日本の家屋は段差が多い構造となっています。玄関前の階段から、玄関ドアの下枠、上りかまち、敷居などいたる所にあります。それらの段差を解消する時、つかまる所があるかチェックして、できる範囲で改善しましょう。

- ・**玄関**—高さの解消には式台を置きます。
- ・**敷居**—段差の解消にはすりつけ板と呼ばれる傾斜のついた板を設置をします。また敷居に蛍光テープを張って段差への認識を高めましょう
- ・**階段**—段鼻と呼ばれる縁の部分に蛍光テープを張っておくだけで認識が高まります。また人感センサー付きの足元灯の設置で夜間の移動が行いやすくなります。
- ・**じゅうたん**—危険なのはじゅうたんなどの敷物です。5cm以下の段差は、段差との認識を持ちづらいのです。敷居は段差ですが、敷物は段差ではない。この認識の違いが転倒に結びつき易いのです。またじゅうたんは素材そのものが滑りやすく危険で

す。じゅうたんを前面に敷く、フローリングに替える、敷物を撤去するなどの解消方法があります。

- ・**整理整頓**—電気コードを束ねる、廊下には物を置かない、座布団やスリッパなど通路となる場所はこまめに片付ける、などを心掛けましょう。

『視覚機能と明暗を考える』

加齢とともに視力が低下しますので色の対照(コントラスト)は際立てます。また色の違いも分りづらくなってきますので、青系統の淡い色を重ねて使うような事は避けましょう。

- ・**照明**—カ所に強い光をあててしまうとぼやけて見えにくくなるため、廊下のあかりは複数設置や間接照明の設置が望ましいです。
- ・**夜のトイレ**—ポイントは足元がみえるか、です。まず居室には常夜灯の設置をお勧めします。夜、眼が覚めての起き掛けは、眼の感度が低く暗さをより感じる為です。また通路や階段の照明スイッチには蛍光テープをはっておきます。階段の足元には人感センサー付きの足元灯やコンセントに直接差し込む豆ライトを設置します。トイレ入り口の天井にも常夜灯を設置されてあればより安全です。

『手すりをつける』

手すりは縦手すりと横手すりの2種類に区別できます。縦手すりは立ち上がり、横手すりは歩行の補助が目的です。

- ・**手すりの太さ**—一般的に縦手すりが太く、横手すりが細いとなっています。太さのポイントは力を入れ易い方と考えますので、手すりを握り込んで中指の第一関節に親指が掛かるようであれば良いと思います。ただしパーキンソン病は筋肉が固まってしまう病気ですので握り込み過ぎは良くないので、太い手すりも選択肢にいれます。
- ・**手すりの高さ**—腰骨より若干、下に位置する高さを目安とします。これは軽く肘が曲がるくらいの高さです。
- ・**手すりの設置**—縦手すりはトイレ、横手すりは廊下、縦横手すりは浴槽、となります。ただ手すりは個人の体格や病氣、部屋の間取りなど個

別の案件が強く、そここで大きく違ってきます。できるだけハビリの専門家に相談して設置される事をお勧めします。

全身運動

1) ティッシュ箱またぎ

ティッシュペーパーの箱を2つ足元に並べ、それを左右からまたぐ運動です。目安は1日10分ですが、箱をタテに置いて高くすれば、1日5分でもOKです。

※注意：転んでケガをしないよう気をつけてください。
イスなどにつかまってやると安全です。



2) 前・後、左・右への足上げ

イスなどにつかまって立ち、片足ずつ、前・後、そして左・右に足を上げる運動です。前・後、横1セットで、1日に左右それぞれ10回ずつ行います。



ケアセンター白樺

ボランティア交流会

ケアセンター白樺では、六月五日ボランティア交流会を開催しました。普段は、曜日ごとに活動しているボランティアさんが、一堂に集まり、食事をしながら、楽しく交流をしました。

今年の交流会では、七月に行われる健康まつりへの出店や、旅行会、望年会など今年の計画、施設に対する要望など、楽しく意見交換をすることができました。

ケアセンター白樺では引き続きボランティアさんを

お礼とお願い

友の会ニュース五月号でお願いしたウェスに、多くの方から協力いただき、ありがとうございました。大変恐縮ですが、引き続き非常に不足していますので、ご不要な端切れ、布等がありましたら、よろしくお願いします。

高田 弘之

募集しています。ボランティア活動に興味のある方は、気軽にケアセンター白樺まで、ご連絡ください。
(ケアセンター白樺事務)

毎月第一、三木曜日に内視鏡検査を担当していただいている種村医師をご紹介します。九一年卒の種村医師は、現在横浜の病院に在職中で、内視鏡専門医の

名ください。



内視鏡検査を行う種村医師

帯広病院

種村医師紹介

資格を持った外科医です。○九年一月から当院の内視鏡検査を担当していただいています。内視鏡検査は一五〜一六年行っており、内視鏡の挿入が上手なので、一日に胃・大腸の内視鏡検査を合わせて一四件もこなしてくれています。検査中、優しく声をかけたり、わかりやすく説明をしながら検査してくれまので、『内視鏡検査を受けなくちゃ』とは思っていても気が進まずにいる方も、ぜひ検査の予約をして種村医師をご指名ください。

近年、何度となくお問い合わせ・ご要望いただいた経鼻内視鏡をついに購入しました。今、運用に向けて準備を進めています。もうしばらくお待ちください。
(帯広病院検査 佐川文子)

浅沼医師より一言
“とにかく上手です!!”
私も長年内視鏡検査を行っています。そのテクニクに思わず“うまい!!”完全に脱帽です。しかもわかりやすく説明しながら、うまく痛みから気分を離しながらの検査に、しばし見とれていた私です。

経鼻内視鏡入りました!!
お待ちしております!

第一八回十勝勤医協友の会連絡協議会総会 総会議案が満場一致で採択

第一八回友の会連絡協議会総会が五月三〇日、開催されました。



議案の提案を聞く参加代議員

今総会には、「友の会の組織と運営に関する規定」(〇九年三月一日改定)に基づき代議員総数が一八七人から一一二人に改定後、初めて行われました。

総会には、各友の会から代議員九八人とオブザーバー一人、職員一七人が参加し、提案された全議案が満場一致で採択されました。

討論では、民医連綱領

(草案)の学習、「ウエス」切りを通じての事業所支援活動、大腸ガン検診の取り組みなど九人の代議員から発言がありました。役員の任期は二年間のため、役員改選はありませんでした。一部の友の会で役員の交替がありました。退任された役員は岩本正雄さん(池田友の会)、萩原博佳さん(足寄友の会)、清水妙子さん(白樺友の会)の三人、新役員は、吉田清治さん(池田友の会)、遠藤勝子さん(足寄友の会)の二人です。

有効)。発表は第三〇四号(九月号)紙上です。

【第三〇四号の当選者】

答えは

「とものかい」でした。

応募総数一五七通、正解者一五七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)

池田設子・大内典子・大橋俊和・天神浩尊・山本繁(以上帯広市)・福田敏子(音更町)・本間哲也(幕別町)・山内光子(足寄町)・千田良子(上士幌町)・佐藤政子(大樹町)

※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。

千円分の図書カードをお送りします。

【応募方法】

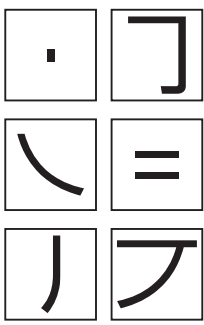
解答とお名前、住所、電話番号をハガキか電子

【答え】

〇〇

【ヒント】

七月の旧名です。



次ぎの分割された漢字の一部を組み合わせて意味のある二つの漢字を完成させてください。

頭の体操

メールで、左記へお送りください。

【宛先】

〇郵送

〒〇八〇〇〇一〇九

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

soshiki@tokachi-kin-

ikyoor.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】

七月二〇日(当日消印)

頑張って 勤医協に行くわ!!

大樹友の会



寝たきりの人が 自立の認定に!

音更西友の会

五月一五日夜、共栄台道営集会所で今年初めての健康相談会が行われ、十一人が参加しました。

十勝勤医協から高田弘之事務課長と小林恵津子看護師に来て頂きました。今回は、四月から始まった「介護認定基準の改定」がこれからの介護にどのような影響を及ぼすかを学習しました。また、介護保険サービスを利用するまでの手順と流れについての話も聞きました。

次に、どの部分が改悪されたのか説明があり、これまで認定されている方は、経過措置があるが、新しく認定される方は改定後の認定なので大変なことになることがわかりました。

学習後、質問や意見交換になり、「寝たきりの人」が自立の認定を受けることが貧困社会を救う道

友の会が大きくなること が貧困社会を救う道

寺澤博己さん(士幌町)

五月から「士幌友の会」の世話人になりました。

毎月一回友の会ニュースの封筒詰め、そして、地域医療の情報交換、住民の命と健康を守る課題など活発な論議がされます。

「友の会」が大きく発展することが貧困社会を救う道だと思えます。金儲けのための医療でなく患者のため医療の輪を大きくしましょう。



人が、自立だというのはおかしい、「更新の申請は今年だけのことか」、「主治医を決めた方がいい」というのは、どんな理由から「など予定の時間をオーバーしての健康相談会になりました。」

認知症のテストが 参きに

鈴木八重子さん(幕別町)

毎回楽しみに友の会ニュースを読ませてもらっています。認知症のテストがとても参考になりました。これからも、病気の予防法を掲載してください。

身近な「格差の現状」 がわかり驚きと心配

嶋田禮子さん(常広市)

三〇一号の友の会ニュースを読み、帯広市における「格差」の現状を見ると生活保護者と国保の滞納が多いのに驚きました。また、水道を停止されている人は、トイレの水流しはどうなっているのでしょうか。

このご時世で、歯科衛生士の免許を持っていた息子の嫁は、一五年振りに職に就き、札幌の歯科医院に週三回ですが、働かせてもらえるようになりました。息子や孫も応援しています。娘も看護師として働いており、体が続く限り子供達の手本になって頑張ってほしいです。



「介護」の現状に直面し 温かい社会を希望

野村昭典さん(稚内市)

私はケアマネジャーをしており、在宅介護に直面している方と接します。そこで、移動介助の必要な親の受診に合わせて、休暇をとり付き添うとい