

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

民主党の代表が菅首相の続投で決まりました。基本的にこれまでの路線がすすめられることにな



新綱領のもと旺盛な活動を展開しよう

浅沼 建樹 理事長

財界大企業言いなりの「新成長戦略」や国の責任を放棄する「地域主権改革」、そしてアメリカべつたりの「沖縄基地問題」など、どれをみても大変な国民生活は無視され、生命や健康、暮らしは後景に追いやられています。

沖繩では、県知事選がたたかわれます。何としても勝利し、平和な沖繩への歩みを進めてほしいと思います。

私達の思いを多くの患者さんや地域の人に伝え、国民の運動として広げる必要があります。友の会と職員が一体となって秋の大運動に取り組みしましょう。

みんなで少しずつの積み重ねが大きな力となります。新綱領を力に地域へ出かけよう！

秋の大運動始まる

～地域の実態や要求をつかもう！～



地域の友の会と訪問へ出掛ける柳町医院職員

民医連十勝ブロックでは、通常社員総会と友の会連絡協議会総会が終わりがスタートした6月・7月の2ヶ月間を「総会方針全面実践のための『夏の大運動』期間」と設定し、医療・介護活動をはじめ、社会保障や平和の取り組み、教育活動、共

同組織活動など、あらゆる分野で多彩な取り組みが実践されました。学習月間の取り組みでは、「総会方針のDVD学習」と「新綱領のDVD学習」の二つの学習に全ての職員が参加し学びを深めました。40回の訪問で172名の患者・利用者さんや地域・友の会

の方と対話しています。困難事例だけではなく、地域の実態をつかむ取り組みや、安心カードや大腸がん検診など健康を地域で広げる取り組みを多彩に行いました。友の会連絡会の「地域別世話人会議」や単位友の会の世話人会へも職員が積極的に参加し、協力共同の取り組みをすすめています。

今年の秋の大運動は、スローガンを「新しい民医連綱領の下、地域の実態や要求をつかみ、地域での民医連の存在意義を強める運動を共同組織とともに大きく展開しよう」とし、取り組みをさらに大きく飛躍させ、民医連運動を大きく展開していくことや、共同組織強化などを方針に10月・11月に取り組みます。また、9月は全道友の会活動交流集会の成功に向けて「特別期間」とし、会

柳町医院診療受付時間延長のお知らせ

2010年10月1日(金)より診療受付時間を30分延長いたします。

【現行】 8:00～11:30

【変更】 8:00～12:00

柳町医院夜間健診特診のお知らせ

下記の日程で夜間の健診特診を行います。

【日時】 2010年10月22日(金) 16:00～

※予約制です。※定員になり次第締め切らせていただきます。ご予約・お問い合わせは、柳町医院 TEL30-3111までお願いいたします。

帯広病院
胃カメラ特診のご案内

10月3日(日) 予約制 (午前中)

ご希望の方は帯広病院へお電話下さい。
TEL 21-4111

員拡大といつでも元気購読を年間目標の5割達成を目標とすること、大腸がん検診の全面的に取り組みことを目的として、すでに運動がスタートしています。あらゆる活動を共同組織とともに「を貫き、地域のいのちと健康を守る取り組みを共同組織の仲間を増やして大きく展開していきます。

聴診器

低所得でも不安を抱かずに生活できる要素が三つあります。一つは住むところがある、二つは公共料金が低く抑えられている、三つは安心して医療が受けられる、です

▼「手遅れ死」が社会問題となり広がっているとき、帯広市でも保険証が手元になく医療を受けられない人が激増しています▼昨今の今頃、新型インフルエンザの流行があり国保証未交付世帯千五百八十九人に郵送で交付することができました。追跡調査をすると四百四十四人が届いた保険証で受診していたことが判りました。市は「病院にかかるときはいつでも交付する」と言っていました。が、実際には我慢していたことがわかります▼その後、新型インフルエンザの流行が収束したと滞納者の保険証を窓口で留め置く措置を復活させました。病院に行きたくても保険料を支払うお金がなければ、窓口に取り付けられません。千人以上の市民の国保証が、本人に渡らず市の窓口で留め置かれたままになっていきます▼憲法二十五条をはじめ憲法の諸原則を地方自治の隅々にまで活かし、誰もが安心して医療を受けられる社会を創りたいと願っています。

第38回全道青年ジャンボリー10十勝開催



参加者全員で完成させたジャンボリングの輪

9月11日・12日と中札内交流の社で第38回全道青年ジャンボリーが『綱領学校』をコンセプトに行われました。全道の民医連の青年約130人と十勝の現地実行委員あわせて約150人が参加して、メインテーマに『新時代〜つなげよう未来へのバトン〜』と題し、綱

領を題材に民医連の魅力・使命について学習や討論を行いました。十勝勤医協の役職者6人を講師にあたかも学生にもどったかのうように綱領の中文について授業を行ったり、浅沼建樹会長から「私

と民医連』をテーマにした講演を聴いたり、たつたの二泊二日でしたが、全道の青年が集まり、綱領や民医連の魅力についてゆつくり考え、交流を深めるすばらしい24時間を過ごしました。

【実行委員長

山本 大樹】

医師着任と異動のお知らせ



関根 亮蔵 医師

9月1日より老人保健施設ケアセンター白樺に配属された関根亮蔵です。医師としてこれまで経験してきたことをこの職

で生かしていければと思います。医師の立場として、ケアセンター白樺に入所されていく方々が、少しでも早く在宅で医療を受けることができるように支えていければと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



瀬川 美樹 医師

9月1日より帯広病院に來ました瀬川美樹です。今までケアセンター白樺で7年半介護中心に仕事をしてきましたが、これからは医療を主に介護も含め頑張っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。



「次は馬券を買わない」と応援する利用者さん

ケアセンター白樺では、障害や認知症があつても、その人らしい生活やリハビリが続けられるよう、毎日のケアに力を入れて、様々な行事に取り組んでいます。2階療養棟「認知症専門棟」にはABC Dの4つの小グループ(ユニット)があります。今回はCユニットで取り組んだ外出行事について紹介したいと思います。9月5日、帯広競馬場へ行ってきました。連日の猛暑が心配されましたが、当日は気温も落ち着

医療・介護の現場から シリーズ⑱

良い芋だわ。沢山あるね」と嬉しそうに言われていました。試食をされた方やご家族とビールを飲まれる方など、それぞれ楽しまれていたようです。ばん馬のレースでは、

皆さん真剣に応援され身を乗り出し応援される方や「やっぱり馬券を買わないと応援の力の入り方が違う!!」と、次は馬券を買いたいと思ひ込んでいる方もいました。ばんえい十勝初の特別企画として、ポニーばん馬も見ることができ、皆さんと楽しいひと時を過ごすことができました。今後利用者さんや、ご家族にとつて楽しい時間を提供できればと思ひています。

介護保険制度の改定が間近に迫っています。その内容は、自助・自立の考え方を中心としたもので、給付の切り下げや、軽介護者のしめ出しなどが計画されているといひます。ご家族・利用者さんの笑顔を奪つものには、絶対にしてほしくないと思ひます。【ケアセンター白樺2階 介護福祉士 中村 真也】

院所利用委員会を 紹介します シリーズ② 【白樺病院】

白樺病院の院所利用委員会は四半期毎、4月、7月、10月、1月の年4回おこなわれています。近隣の4つの友の会の代表の方に参加していただ

いており、白樺病院や在宅系事業所の活動と友の会の活動を報告し合ひ、意見交換をおこなっています。職員は院長、看護師長、事務長、居宅白樺所長、そしてあじさい薬局からも薬局長が参加しています。この院所利用委員会は、白樺病院を中心とする4つの友の会の活動交流の場としても機能しており、合同でおこなう取り組み

第7回 健康チャレンジ 10月~11月

「健康チャレンジ」のスタートです。自分で立てた目標に向かって、2ヶ月間がんばりましょう。2ヶ月間は、とても長い期間だと思ひます。時にはくじけそうなのもあるかと思ひますが、自分に叱咤激励して、頑張りましょう。目標が達成されれば、今より一層健康なからだになつていくことでしょう。

- ① イキイキウォーキングコース 達成基準・1日当りの歩数を自己設定
- ② 脳トレコース (記憶力・計算をきたえましょう) 例えば、九九や新聞を声に出して読む 達成基準・61日間
- ③ 深酒バイバイ週二日休肝日コース 達成基準・2日連続が望ましい(1日ごと可)
- ④ 乗るだけダイエットコース 達成基準・61日間
- ⑤ 間食・夜食バイバイコース 達成基準・55日間
- ⑥ おまかせコース 達成基準・自由設定

申し込み チャレンジを希望する方は、十勝勤医協友の会連絡会までご連絡ください。記録用紙を送ります。挑戦した項目を全て達成した方に賞状を送ります。 連絡先 十勝勤医協友の会連絡会 電話(〇一五五・二一・四一四四) FAX(〇一五五・二一・四一四五) メール 友の会ニュース一面上記記載

や地域訪問などの計画を立てて、それを推進するという役目もあります。昨年からは開始している「安心カード訪問」ではそれぞれ独自のカードを作成し、職員と一緒に訪問をおこなっています。また、委員の方からは、本棚の書籍や、待合いに飾る絵画の提供もあり、白樺病院を利用する方の立場に立つて、職員といっしょに療養環境の整備もおこ



合同で行っている地域訪問の様子

なっています。常に患者さんや利用者さんの目線でご意見をいただける強い味方です。



知っておきたい 薬の豆知識

快眠生活をおくるために

あじさい薬局本店 薬剤師 阿部 郁美



現在、わが国ではだいたい5人に一人が睡眠の問題を抱えています。不眠を解決するためには、生活面での工夫をして解消する方法と薬による治療があります。今回は、不眠と睡眠薬についての話をします。

★不眠症とは？

不眠症とは、「寝つきが悪い」「眠っても何度も目がさめる」「熟睡できない」といった症状で睡眠が不十分になり、疲れがとれない、気分が悪い、集中できないなどの不調があらわれることです。そして、このような症状が週2回以上あって、かつ少なくとも1ヶ月は持続することで自らが苦痛を感じるか、日常生活を送っていく上で支障をきたしてしまう状態をいいます。

客観的に何時間眠っているかと、本人が安眠・快眠できないと自覚する状態が継続する場合を不眠症と判断するケースが多いようです。

★不眠症のタイプ

不眠には4つのタイプがあります。

1. 入眠障害…布団に入ってもなかなか眠れない
2. 中途覚醒…夜中に何度も目が覚める
3. 早朝覚醒…明け方早くに目が覚めて寝付けぬ
4. 熟眠障害…ぐっすりねむれたという満足感が薄い

※これらのタイプは単独ではなく複合して現れることが多くあります。



★睡眠薬の種類

睡眠薬は大きく分けると二つあります。

一時的な不眠や寝付きが悪いだけで、一度寝入ってしまえばよく眠れる人には作用の短いもの、睡眠の途中で目が覚める人には作用の長いものがあります。これらは不眠のタイプによって使い分けたり、組み合わせたりします。

★睡眠薬は急に止めると一時的に不眠がひどくなる場合があります

「早くお薬をやめたい」という気持ちから、自分の判断で服用を中止したり、眠れないときだけ薬を飲む「頓服」では飲もうかどうしようか迷ってかえって眠れなくなることがあります。「不眠」のときに「睡眠薬」を飲むことが強く意識され、薬への「依存」が起りやすくなったりもします。自分自身がもう大丈夫だと思っても、焦らずに医師の指示に従って服用を続けることが、不眠を治す近道となるのです。

★「お酒を飲めばよく眠れる」というのは正しい知識ではありません

お酒で寝付きが良くなると感じる方もいるようですが、逆に中途覚醒や早朝覚醒の原因になり、アルコールによる睡眠は自然睡眠と質が異なるともいわれています。また、睡眠薬と一緒に飲むと効果が強くなりすぎて一時的に記憶がなくなったり、ふらついたり、翌日に眠気が残ったりすることがあるので一緒に飲むのは避けましょう。どうしても晩酌をやめられないのなら、お酒の量を控えめにしましょう。



★睡眠障害対処6つの指針

- ①眠たくなったら床につく、就寝時刻にこだわりすぎない
- ②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクゼーション法を
- ③毎日同じ時刻に起床する
- ④太陽光の利用でよい睡眠
- ⑤昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ⑥眠りが浅いときは、積極的に遅寝・早起きを



睡眠薬は飲んだら30分以内に床につくようにしてください。服用後に動きまわるとふらつきによる転倒が起りやすくなります。

睡眠薬を服用することを心配している方は結構多いものです。睡眠薬を使うと「ぼける」、「癖になる」といった知識によるものが多いと思いますが、これらはすべて誤りです。現在、一般的に使われていることの多いベンゾジアゼピン系の睡眠薬は、正しく使えばきわめて安全な薬です。

睡眠薬を服用するときは、他の薬と同様に医師の指示をしっかりと守ることが大切です。正しく使って快眠生活をおくりましょう。



ケアセンター 自費 リングプルを 車椅子に交換しました

ケアセンター白樺では、たくさんの方の地域・友の会のみなさまにこの間ご協力いただいたリングプルが、1320キログラムを超え2台の車椅子（1台あたり660キログラム）と交換することができました。本当にありがとうございました。通算で11台の車椅子と交換することができました。

ちを利用者さんに確かめてもらいました。（写真）ケアセンター白樺では、引き続きリングプルを募集しています。回収時のお願ですが、アルミホイール、栄養ドリンクのキャップ等は、回収の対象になりません。ビールやジュースなどの缶のリングプルが対象です。今後ともぜひご協力をお願いします。

【ケアセンター白樺
事務課長 高田 弘之】



集めたリングプルが車椅子になりました

帯広病院 環境整備を 行いました

8月21日帯広病院西側花壇の整備を院所利用委員会に参加されている友の会の皆さんと職員で行いました。

30度近い気温のなか、参加された皆さん汗だくになりながら、雑草の「根おこし」や「あじさい」の枯れ枝の選定などを行い見違えるような花壇に変身しました。

皆さんの指導でスコップでの根おこしに悪戦苦闘しながらも心地よい汗を流しました。いくつかの球根も植えました。来春が楽しみです。参加された友の会の皆さん、ありがとうございました。

【帯広病院
放射線技師長
山本 鉄雄】



花壇整備を行う院所利用委員

【お願い】 ケアセンター白樺では、ウエスが非常に不足しています。ご家庭で不要な端切れ、布等がありましたら、ご協力お願いします。18センチ×18センチぐらいに切ってください。と非常にたすかります。そのままでも受付ますので、よろしくお願います。

生き生き広場

ニュースの宅配 3人から申し出

芽室友の会

8月7日、弥生福祉会館において、友の会員14



全員の拍手により採択された総会

人の参加と友の会連絡会から高野幸雄会長の出席をいただき、今年度の総会を開催しました。

事務局から平成21年度の活動と会計決算報告、次に平成22年度の活動方針と予算案の提案があり、質疑応答に入りました。本年度の活動の重点である「ニュースの郵送から宅配化についての提起に対し、参加者から「宅配のお手伝いをしてほしい」という申し出があり、「私の家の周辺なら」「私も10数軒程度なら」と、

3人の方から申し出がありました。議案の議決と宅配を申し出た3人に対する賛同と激励を参加者全員の拍手により採決し、総会を終了しました。

総会に引き続き、病院から看護師さんと職員の方にお越しいただき、健康相談会を開きました。

「生活習慣病について」12項目のチェックを行い、「〇」の数の多い方は、生活習慣病にならないよう食生活と軽い運動を心がけるよう参加者一同申し合わせ相談会を終了しました。

（芽室友の会 米倉興幸）



微かな秋を感じ パークと焼き肉

川西友の会

昨年度の川西友の会世話総会で、開西友の会とのパークゴルフ交流を

8月24日に企画したものの、準備段階では、繁忙期のため、開西友の会の岡本頭事務局長さんに、おんぶにだっこの状態で

当日は、朝まで雷雨で、ハラハラさせられました。が、すばらしいパーク日和となり、ポロシリ・高原パーク場にて26人の参加で行いました。

思いがけない声をかけられたり、珍プレーあり、笑いも起き、昼食時は、

頭の体操

一	級	川	川	
	光	地	儀	奉行
外	立	雨	点	場
号	木	草	熱	部
	寺	月	秘	席
	国	衆	氣	物

リスト

外	常	球	河
鍋	語	脚	情
火	式	象	列
分	密	観	異
帶	卷	見	合
氣	内	柳	院

リストの漢字を白マスに入れて、「漢字しりとり」を完成させてください。(漢字三文字、四文字の場合もあります)

リストに残った四つの漢字でできる熟語が答えとなります。

答え

□□□□ (漢字で記入してください)

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

〒080-0101 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-kyoor.jp

賞品

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

締め切り

10月20日(当日消印有効)。発表は第三一九号(二月号)紙上です。

第二五号の当選者

答えは「賭博問題」でした。

応募総数七二通、正解者七二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)

- 青木美美子・木幡泰子・小林公子・天神浩尊・柳瀬和子(以上帯広市)・新居耕起・玉木安光(以上音更町)・岩佐重春(芽室町)・土橋栄子(清水町)・折笠竣哉(広尾町)

※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。

読者の声

やせたね！
頑張りにかがえる

野村昭典さん(旭川市)

「やせたね」と言われると嬉しいですね。体重が減ったり、ズボンがゆるゆるになり、自分では実感していませんが、周囲から指摘されるとさら



話しがはずみ交流が深まる

八千代牧場のカウベルハウス前広場で、バラエティーに富んだ焼肉と大きなおにぎり、「こんな良い所あるなんて知らなかった」など、遠くに牛の群れを望むこともでき、微かな秋の風を感じ、和気あいあいのうちに時が過ぎて行きました。

開西友の会の皆様お世話になりました。参加された皆様、ご苦労さまでした。

(川西友の会 伊沢佐恵子)

通院が困難な方へ

送迎を実施中

(十勝管内対象)

帯広病院では、受診が困難でお困りの方には、送迎を行っています。

ご希望の方は、お気軽にご相談ください。

☎(0155) 21-4111 担当 江口まで

石垣島にも民医がおったらしいね

千葉 裕子さん(沖繩県石垣島)

いつもお世話になっております。

今年はかなり暑い日が多く大変だったのではないのでしょうか？

石垣は離島なので医療機関は少なく、知人は大きな手術などは那覇とか東京にいけます。

私は県立の病院の循環器科でお世話になっていますが、なんと！現在の主治医は鹿追町出身で鹿追の友達と親同士も子ども同士も親しいそうです。

受診の度に十勝話(笑)で盛り上がります。

友達と「石垣にも民医連あったらいいね」という話になります。人口五万人弱ですから…。

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五-一七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五-三〇八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五-三二一六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五-四二二一九九
- 【士幌】和田 鶴三 一五六-四一七四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 一五六-四二一三〇八九
- 【新得】西田 義雄 一五六-四一五八二八
- 【清水】妻島 靖子 一五六-六四二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 一五六-六三二五七八
- 【芽室】米倉 興幸 一五六-六六二一七六
- 【中札内】西村 和正 一五五-六七一七七四
- 【更別】小刀 彬 一五五-五二二六五七
- 【大樹】有岡 千恵子 一五五-八七五二二八
- 【広尾】前崎 茂 一五五-八二一四三三〇
- 【幕別】野原 恵子 一五五-五四一三七五
- 【札内】高野 幸雄 一五五-五六一五五七八
- 【忠類】増田 武夫 一五五-八八二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 一五五-七四二六三四
- 【池田】吉田 清治 一五五-七二一八六一〇
- 【本別】加藤 孝一 一五六-二二一四八二二
- 【足寄】田利美智子 一五六-二二一四八二二
- 【陸別】飼取 貢 一五六-二二一四八二二
- 【東】加藤 みち 一五六-二二一四八二二
- 【柏】渡辺 渡 一五六-二二一四八二二
- 【光南】村上 やよい 二五五-五五八八
- 【鉄南】牧野美智子 四七二-八九六五
- 【中央】田村カオリ 二二二-二六〇七
- 【啓北】内田 豊 三六三-三八一八
- 【栄】岡山 啓子 三三三-〇五三七
- 【開西】岡本 三三三-〇五三七
- 【西帯広】清水美喜子 三三七-二七二八
- 【西南】田所 豊之 二二二-七五八三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 三三三-一四四三
- 【白樺】高宮 裕 三三三-一四四三
- 【新緑】渡辺 宗雄 三三三-一四四三
- 【柏林台】横塚恵利子 四一七-七九〇
- 【緑西】村上久美子 三三三-六八五二
- 【稲田】平 麗子 三三三-六八五二
- 【大空】畑中 庸助 四七二-〇〇六二
- 【川西】伊沢佐恵子 六〇二-二五〇六