

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

第10回

全道友の会活動交流集会

～ 全道各地より470名が参加～



大好評だった足寄・緑西・上士幌友の会による南京玉すだれ

全体会・講演・交流会

基調報告で高野幸雄北海道民医連友の会連絡会会長は、この2年間の全道各地の友の会の豊かな活動を具体的に紹介しながら、「無縁社会といわれるなかで、困ったときに頼りにされる友の会となろう」と呼びかけました。講演は、「笑って死ねる病院」から民医連を考える」と題し、大野健次

氏（石川城北病院院長）からお話をうかがいました。また、いつでも元気編集長の多田重正氏からいつでも元気の魅力を語っていただきました。夕食交流会では、全道各地からの出し物・余興などで大いに盛り上がりしました。十勝からは、「青い山脈」の大会唱と足寄・緑西・上士幌友の会による「南京玉すだれ」を行い、とても好評でした。

9月25・26日に第10回全道友の会活動交流集会が十勝川温泉ホテル大平原で開催され、全道から470名（うち十勝より220名）が参加しました。全体講演や分科会、夕食交流などの企画を通して、全道各地の経験の交流や学びを深めました。

分科会

分科会は、「楽しい友の会活動のすすめ」「支部・班活動と仲間づくり」「助け合いとボランティア活動（入門編と実践編）」「健康増進・地域の健診活動」「医療・介護・福祉の充実、民主主義の取り組み」「平和・憲法九条を守り活かす活動」「あらゆる活動を共同組織とともに」「いつでも元気の活用と普及」「食と農」と10テーマ14



各地の経験を共有し学びを深めた分科会の様子



帯広病院 事務課長 江口 献

第10回友の会活動交流集会に参加し、「笑って死ねる病院」の記念講演で、あらためて患者さんに寄り添う医療の大切さを学び、ミニ講演では、「いつでも

も元気」の魅力を再確認することができました。また、2日目の分科会では、十勝勤医協の「大腸がん無料検診」が全道各地で注目されていることを実感しました。今後はさらに友の会の方々と力を合わせて医療活動に取り組んでいきたいと思ひます。



光南友の会 村上やよいさん

基調報告、講演、分科会、最後のまとめ等々、どれをとっても分かりやすくストンと胸に落ちる感動的な集会であったと思います。夜の交流会の舞台では、決

して若くはないであろう全道の仲間の身のこなし、目の輝き、饒舌ぶりににはすっかり圧倒されました。日々の友の会の活動の積み上げで、こうした大きい集會を迎えられたことを誇りに思い、取り組んだ役員の方々に感謝いたします。

聴診器

こんなところに紅葉が！街路樹が真っ赤でした。30年ぶりという猛暑だったのに、やっぱり秋の気配が。

困「核廃絶をめざす世界の動き」を考えることの多かった「夏」でした。▼これから夏を迎える南米のエクアドルには「オリガミスタ」という市民団体が活動を広げているそうです。「折り紙を折る人」という意味のこの団体は、日本人から教わってもらった鶴の折り方を市民に教えるがらヒロシマのサダコ物語を語るのです。広島に原爆が落とされ10万人の人が死んだ。当時2歳だった佐々木禎子さんが12歳の時に白血病になり、薬の包み紙で鶴を折りながら亡くなった、と鶴を折り平和を広める活動をしているそうです▼かつて米国の思うままだったこの南米の地は、昨年11月、国民の圧倒的多数の支持で米軍基地を完全撤去。一方でわが国は「抑止力」などというごまかしで、いつ襲って来るかも知れない外国の攻撃への備えが国民の命より大事なのか▼08年度の「思いやり予算」は2083億円。就学前の児童の医療費を無料にするには1900億円。やりがいのある「秋の行動」です。（杉）

十勝勤医協

25年を
振り返って
①音更北友の会
得地三郎さん

早いものでもう25年も経ったんですね。当時を振り返り、一番大変だったことは勤医協を設立するにあたり建設基金を集めることでした。一日でも早く建設されることを願いながら、十勝管内の隅々まで休日や夜にかかわらず、走りまわったことです。特に、年の瀬が

押し迫った大晦日の夕方、市内の準備事務所から大樹町まで資金の回収のために足を運んだことを懐かしく思います。今ではとても考えられませんが、当時は今より若かったということもあり、「無茶したんだなあ」と思います。現在、十勝勤医協の病院は帯広にあります。

個人的には音更町に建設してほしかったんです。もし、音更に病院があったら、十勝勤医協の医療の体制は、今とは随分ちがっていたことでしょう。老人保健施設ケアセンター白樺の建設に携わることができたことも思い出の一つです。多くの高齢者の方が入所され、安心して生活しているのを見ると心の底から嬉しく思います。しかし、入所できずに待機している方も数多くいます。年齢を重ねても安心して介護を受けることができる制度の充実を強く願っています。

院所利用委員会を
紹介します

シリーズ③

【ケアセンター白樺】

ケアセンター白樺の施設利用委員会は、2ヶ月に一回第4水曜日に開催しています。

委員会の構成は、施設管理部と友の会連絡会の役員、ボランティアさんに参加していただき、様々な意見を伺っています。施設利用委員会では、ケ



ケアセンターでのボランティア活動の一幕

や評価をいただいています。昨年度は、施設をまわり、施設全般、掲示物の状況、職員の対応などを

見て頂きました。今年度も委員会として、利用しやすい施設をめざし、取り組んで行きたいと思っています。

【ケアセンター白樺

事務課長 高田 弘之



先日、当院を退院された療養場へ移られた2名の患者さんの訪問に行きました。Aさんは80歳の女性、腎不全で入院されていたが治療が終了し老人保健施設へ次の療養先が見つかるまでの間静養されています。Bさんは80歳の男性で脳梗塞後の廃用症候群となり療養型病院へ転院されました。2名に共通する事は、入院するまでは独居生活を送っており、共に身寄りがいない事。当院での治療が終了しても、今までのように独居生活は困難な状態で、本人を含め関係各所への協力を依頼し次の療養場がそれぞれ決まりました。Aさんは退院の時に「会

いに来てね」と話されており、その約束通り面会に行く事が出来ました。老健で過ごすAさんは病衣ではなく私服を着ている姿が新鮮で新しい入れ菌も作り、少しふっくらした印象を受けました。「来てくれてびっくりした」と涙目で話されました。Bさんは廃用症候群が進行し以前のように車椅子に乗る事は出来ない状態でしたが、それつが回らない中でも一生懸命私たちに話をしてくれまし

医療・介護の現場から

シリーズ⑨

た。「内地の息子に会いたい」と涙を流し話してくれた一言が今でも切なく感じます。今までは、退院前後の自宅訪問や、当院で亡くなった患者さんのお悔やみ訪問がほとんどで、施設へ転院された方の様子を見に行く機会は多くありませんでした。が、今回施設見学も含め、病院とは違う療養場で静養する患者さんのその後の様子を見る事ができました。病院で働いていると入



「会いに来てくれてうれしい」と話されるAさん



学生時代の思い出や心に残る患者さんについて語る加藤まなみ看護師

受験応援
企画

「セミナー」

看護師を目指す高校3年生を応援しようと始めた「セミナー」は今年で4回目。5つの高校から40名の生徒さんが集まりました。病棟で働く3年目の加藤まなみ看護師が、看護師を目指したきっかけから十勝勤医協で看護をするまでの経験を、スライドを使いながら話しました。「実習が辛く感じてしまうことがあっても、

家族をはじめ教務の先生や友達に支えられ、ありがたみを感じて乗り越えることができた」と学生時代を振り返りました。入職して出会った心に残る患者さんは、「自分の死期を早めてもいいから、針を刺すような痛い治療は一切したくない」と願う高齢の男性でした。その患者さんの死を覚悟した決断に寄り添い看護したエピソードにはたくさん泣いていました。次は、医療現場がどんなところかを小倉浩夫医師が話し、主に高齢者の医療・介護と終末期医療について制度の矛盾や在宅での看取りについて触れながら、「患者さん治療し、療養を支えるためには看護師の力を借りなければ困難であり、さ

まざまな患者さんに関わるには社会的な常識が必要。頑張って看護の現場で活躍して欲しい」とエールを送りました。参加者は、どちらの話にもメモを取って真剣に聞き入り、「看護師の仕事は大変な仕事だと思いが、今日の話を聞いてますます看護師になりたい」という感想が出されました。最後は、グループにわかれて「看護の魅力、理想の看護師像」について、学生同士でディスカッションしました。お互いの発表に拍手し合い、共感する高校生の姿は、表情豊かで生き生きとしていました。今年も素敵な生徒さんに巡り会えて、この中の一人でも十勝勤医協にきてくれたらなあ、と心の中でつぶやきながら見送りました。【白樺病院 看護師長 野口 寿恵】



知っておきたい 薬の豆知識⑥

便秘とは

あじさい薬局 薬剤師 川島 寿之

便秘とは、便が大腸内に長時間にわたって滞留^{たいりゅう}し、排便が順調に行われていない状態をいいます。便秘は高齢者に多く見られ、男性よりも女性に多くみられます。健康な人では、1日に1回バナナ状の便が排泄されるのが普通ですが、中には2～3日に1回の排便習慣の人もあります。便秘については明確な定義はなく、一般には3～4日以上便通がないものを便秘といえます。毎日便通がなくても、自覚症状として腹部の張り、食欲不振、全身のだるさ、腹痛、頭痛、めまいなどがなければ便秘とはいえません。

★便秘治療の基本方針

便秘の治療方針の基本は、

- ①生活の改善（排便習慣の見直し、運動など）
- ②食事療法（主として朝食をとること、水分と食物繊維をとること）
- ③薬物療法

の3点であり、「1に生活、2に食事、3、4がなくて、5に薬」と考えられています。便秘は生活習慣病の一つであると考え、日頃から規則正しい生活習慣を心がけ、便秘を予防することが肝心です。

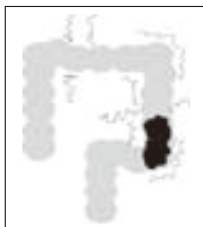
★排泄のメカニズムと下剤



排便が起こるためには、腸の蠕動^{ぜんどう}（腸がくびれ、内容物を肛門側へ向かって押し出すような動き）、特に大腸の蠕動が起こる必要があります。また、腸管内の水分の増加は腸の内容物を液状にして、排泄しやすい状態にします。その一方で腸の内容物を増大させると、腸管に刺激を与えて蠕動を促進することも便の排泄を促します。

下剤には大まかに分けると大腸を直接刺激するものと、便を増大させて大腸を刺激するものの2種類あります。主な下剤の作用機序を簡単に図で示すと下図のようになります。

★下剤の作用機序



◀腸を直接刺激する(ペンクルシン、シンラック、アローゼン)



水分を吸収し、増大させ大腸を刺激する(酸化マグネシウム)



ペンクルシンやシンラック、アローゼンは大腸を刺激し、蠕動運動を起こさせ、排泄しやすくします。酸化マグネシウムは腸管内の水分を吸い取り、便を増大させ、大腸を刺激し排泄しやすくします。また、便を軟らかくし排泄しやすくする効果もあります。

また、麻子仁丸などの漢方薬で便通が良くなっている人もいます。

★便秘の対策

①食物繊維をとる

食物繊維は、「人間の消化酵素では消化されない成分」のことをいいます。糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンなどの栄養素は、小腸までの消化器官でほぼ消化・吸収されます。しかし、食物繊維は、消化されないまま大腸へと送られて、便の材料になります。このような食物繊維の多い食品をたっぷり摂ると、便の量が増え、大腸が刺激されて、蠕動運動が高まり、排便がスムーズに行われるようになります。

②冷たい水や牛乳を飲む

水分をとることは便秘解消に重要ですが、起きがけの冷たい水や、朝の空腹時の冷たい牛乳は、胃・結腸反射（食べ物が胃の中に入り、胃が膨らむと、大腸が反射的に収縮し、便を直腸に送り出そうとする反応）を促し、大腸の蠕動運動をスタートさせ、便意を起こさせるきっかけとなります。また、牛乳に含まれる乳糖は完全に分解されないまま大腸に達し、腸管を刺激して便意を起こさせます。

③トイレを我慢しない



通常、胃・結腸反射は、朝食後に強く起こります。そのため、せっかく朝食をとっても、トイレに行きそこねて便意を我慢してしまうと、この胃・結腸反射は消えてしまい、便意も消失してしまいます。便意が起きたら必ずトイレに直行するようにしてください。排便のタイミングが少々ずれても、毎朝だいたい決まった時間にトイレに入るようにすれば、その時間が来ると便意は自然に起こるようになります。

最近の事例として、治療が必要なのにもかかわらず、自宅で家族を介護をしているために、入院など積極的治療を決定できないなど、「自分さえなんとか頑張れば…」といったケースに頻繁に会うようになりました。Tさんは喘鳴と食欲不振で当院受診。自宅で家事などを出来る状態ではなく入院を勧めらるも、「障害者の夫一人では生活が困る」と入院を拒否されました。その後往診し点滴治療も行い、「これ以上改善がなければ入院を」と説得しながら入院ベッドの調整を行い対応

自憚医院

介護者の困難性に

注目して

してきました。何度目かできるよう納得され入院したときには重度の心不全となっていました。この他にも、妻の介護が理由で家を離れられなくなり治療を中断してしまった方や、本来であれば自らが軽度の認知症であるにもかかわらず、介護認定を受けずに家族の介護をしている方もいらっしゃいます。



症例検討会で事例を報告する職員

【白樺医院
事務長 小田原 剛】

デイサービスですらんでは、楽しみを持って参加していただけるよう、外出や行事などの充実を図ってきました。9月は沢山の行事がありましたのでご紹介いたします。

9月9日は帯広競馬場へ出かけました。初めて間近で見る馬の大きさにびっくりしたり、とかちむらでの食や買物を楽しんだりしてきました。



帯広競馬場で記念撮影する利用者

デイサービスですらん

外出レレレション

んでは引き続き、利用者の要望に添いながら、楽しく参加していただけるようにサービスの企画・内容を充実させていきたいと思っています。

【デイサービスですらん
管理者 山本 圭介】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五・二一・四一四四

生き生き広場

色々な質問 多数出され納得

土幌友の会

土幌友の会では10月6日、今年度初めての健康



質問も多数出され盛り上がる

相談会を中土幌公民館で開催しました。

事前に対象地域に案内ビラを配布、毎回参加していた方には電話もかけるなど、集ま

った。せっかくの機会です。沢山の方には思いますが、なかなか大変です。今回は「風邪と喘息の違いについて」でした。一年ぶりの開催で講師の方は柳町医院の浅沼双枝看護師長と田中雅美検査技師、どちらもベテラ

頭の体操

神品	月差	絵縁	末側
裏地	際物	所	倒
芸	流	部	卵
歌守	小袋	下地	金
	碍	無通	

リスト

小・子・路・無
手・足・産・日
黄・格・近・行
下・春・本・術
在・転・額・窓
影・語・和・融

→ 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3文字、4文字の
場合もあります)

「神」から右まわりで
スタートし、中心の「歌」
に向かいます。リストに

ンの方で参加した人達との間では話しも弾み色々な質問も多く出され、それに対する答えも明快で「十分納得した」、「ためになった」と喜んでいました。

この次はもう少し大勢の人が参加できるようにしたいものです。
(土幌友の会 和田 鶴二)

肝臓の病気など 治療法を学ぶ

西南友の会

9月8日「肝臓の病気と予防」をテーマに健康相談会を行いました。

瀬川高志医師がスクリーンに投影された映像を

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】

○郵 送

〒080-0019
帯広市西9条南11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-kyo.or.jp

【賞 品】

抽選で10人の方に、1000円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】

11月20日(当日消印有

使って、肝臓の身体上の位置・サイズ・形・重さはたらきなど解りやすく説明くださいました。

肝臓の重さ1.2kg前後で人体最大の臓器で、食物中の栄養素の代謝・有害物の解毒・消化液胆汁をつくるなど大切な役割を果たしていることもわかりました。

次に、肝臓病のそれぞれについて、症状の特徴、治療法について話してください、特にウイルス性肝炎A型・B型・C型が、慢性肝炎・肝硬変・癌へと進む状況をパーセンテージで示し、最新治療法による治療にも言及され、参加者にとって大変有意

効)。発表は第320号(1月号)紙上です。

【第二十六号の当選者】

答えは「電子書籍」でした。

応募総数59通、正解者58通の中から抽選により、次の10人の方が当選しました。

及川磨紀子・大道睦子・菊地美枝子・藤原雅広・宮谷恵美子(以上帯広市)・大河内弘子・立崎充子(以上音更町)・佐々木間津菊(芽室町)・金打かつ子(幕別町)・古田良子(清水町)

※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。



映像を使い説明する瀬川医師(中央上)



ジョークを交えながら話す館野医師(左下)

高齢の方も参加 面白おかしく学ぶ

大正友の会

「自律神経って？」のお話を、医師の館野先生が面白おかしく、そしてわかりやすくジョークを交えながら話してくださいました。

夜7時からでしたが80歳すぎの方やもうすぐ90

歳を迎える方々も4名参加され、積極的に学ぶ姿勢に対し先生から、お褒めの言葉を頂いていました。

自律神経症になると「ドキドキ息苦しくなる」「胃の激痛」「トイレに駆け込む」等、事例をお話され、皆うなずいたり、経験を見破られ大声で笑ったり。また、各々の質問には、丁寧に教えて頂き、アツと言うまの楽しい時間でした。

大急ぎで恒例の「童謡」を歌い、手遊びをして終了しました。出席された9名のみなさんお疲れさまでした。そして、毎回尿検査、血圧測定を無料でやって頂きありがたいです。参加された職員のみなさん本当にありがとうございました。

「大正友の会 岡山トミ子」

読者の声

大腸がん検診 健康が大切

嶋田 禮子さん(帯広市)

今年も大腸がん検診の容器を頂きました。いつもありがとうございます。友の会の世話人さん方いつも感謝しています。

検診は大切だと思います。健康第一です。今年もよろしくお願い致します。

読書の秋 便利なネットに注意

野村 昭典さん(旭川市)

読書の秋、インターネットの古本屋サイトで本を買い、失敗しました。

郷土料理のジギスカンの本だと思いい、注文しましたが、なんと歴史上の人物に関する内容でした。このほか、すでに所有しているのと同じ本をかうミスもしました。みなさん、ネットで本を買う際は間違いないように気をつけましょう。

高齢者に関わる仕事 140人が熱く討論

岩倉ルエ子さん(帯広市)

最近、地域医療連携という言葉を耳にしますが、友の会ニュース聴診器(2010年9月号掲載)を読んでケアセンター白樺で地域連携情報交換会が開かれた事でよくわかりました。高齢者に関わる仕事をしている方達が、仕事を終えて140人も集まって熱く討論をされた事とても温かい心にさせていただきました。頑張ってください。