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

ストップ介護改悪

介護保険サービス利用者調査

法人内の介護事業所では、秋の大運動の一環として「北海道民医連・介護保険サービス利用者調査」「困難事例調査」に取り組み、11月12日時点で１３０件が集約されました。

十勝勤医協のケアマネージャーは、83名の担当利用者さんから聞き取り調査を行い、聞き取り結果の一次集計を行いました。質問項目は「地域包括ケアシステム」として、２０１２年度の医療・介護制度ダブル改定をめざして具体化が始まっている、介護保険給付の切り下げ、費用負担増に関するものです。以下は最多の回答です。

質問①「要支援〜要介護１の方へ。介護保険の対象から外されたら？」に対しては、「どうしたらいいかわからない」が40・４％。

質問②「利用料が２倍になったら？」では「利用しなければ生活できないのでこれまで同様に利用」が30・８％。

質問③「毎月のケアプラン作成が有料になったら？」では「有料でも必要なことなので我慢して作成してもらう」が52・９％。

質問④「訪問介護で生活援助（調理、掃除、買い物など）が介護保険の対象から外されたら？」では「とても払えないのでサービスを減らす」が34・４％となりました。

なお、質問②③では「どうしたらいいかわからない」と答えた方も多数を占め、さらにのしかかる負担への困惑が伝わってきました。質問④では30分の生活援助で２千円以上の負担となるため「これまで同様のサービスを利用」できる方が０％となったのが特徴的でした。国や財界は、介護給付を削った分を国民の「自助」「互助」にゆだねる仕組みをめざしていますが、自由記載では「老老介護で今まで頑張ってきたが自分の不調で在宅介護に限界」「娘〔息子〕に介護負担をかけざるを得ない」「娘〔息子〕だって余裕がない」「それなら入れる特養を作ってほしい」などの切実な思いが寄せられました。

利用者宅にて聞き取り調査を行う
森田はるみケアマネージャー

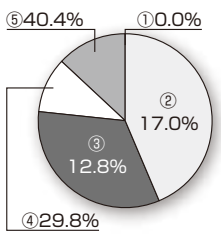
自助（自ら努力する）、共助（家族、地域の協力）、公助（介護保険サービス）の連携により利用者の生活を支えていくことが自立支援の基本的な姿で、２０１２年の医療、介護制度改定の地域包括ケアシステムではこの考え方が更に推し進められようとしています。

介護保険制度は介護の社会化を声高に10年間、進んできましたが、実情は必要があっても利用できない、施設が足りない、利用料が払えないなど問題が噴出しています。行政の責任放棄やサービス利用制限とならないよう声を上げていかなくてはいけないと感じました。

十勝勤医協では現在も実情を把握し、多くの人々に伝えるため、追跡調査や回答者との懇談をすすめています。

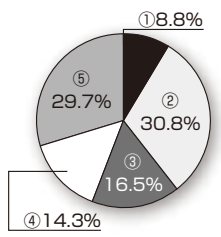
介護保険サービス利用者調査（10/30　一次集約分〔83件〕）

⑴−１　要支援〜要介護１の方へ。介護保険の対象から外されたら、どうしますか？



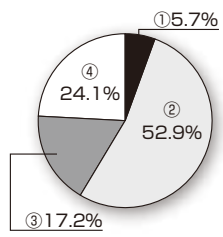
①	全額自己負担でも同様のサービスを利用	0
②	利用しなければ生活できないのでこれまで同様利用	8
③	とても払えないのでサービスを減らす	6
④	とても払えないので利用しない	14
⑤	どうしたらいいかわからない	19

⑴−２　利用料が２倍になったら、どうしますか？



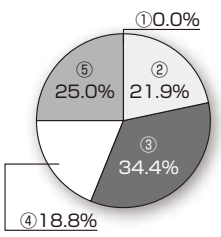
①	これまで同様利用	8
②	利用しなければ生活できないのでこれまで同様利用	28
③	とても払えないのでサービスを減らす	15
④	とても払えないので利用しない	13
⑤	どうしたらいいかわからない	27

⑴−３　毎月のケアプラン作成が有料になったら、どうしますか？



①	有料になっても別にかまわない	5
②	有料でも必要なことなので我慢して作成	46
③	有料になったら止める	15
④	どうしたらいいかわからない	21

⑴−４　訪問介護で「生活援助」（調理、掃除、買い物など）を利用している方々へ
介護保険の対象から外されたら、どうしますか？



①	これまで同様のサービスを利用する	0
②	利用しなければ生活できないのでこれまで同様利用	7
③	とても払えないのでサービスを減らす	11
④	とても払えないので利用しない	6
⑤	どうしたらいいかわからない	8

聴診器

北の地方に、雪がちらつき始めた頃、見過ごせないニュースが流れた▼民主党が「企業献金」の受け取りを開始するというのだ。小沢元代表の政治資金規正法違反事件や鳩山前首相の偽装献金問題での真相解明や政治的道義的責任を明らかにする努力もしないで…。「開いた口がふさがらない」という言葉がこれほどピッタリする状況にめぐり会えたことはない▼全面禁止を掲げた衆院選マニフェストに矛盾するものであり、公約違反そのものであると言わざるを得ない。「クリーンな政治」を掲げる菅政権はどこへ飛んでいったのか▼その理由が、いろいろ報じられている。政党助成金に頼り過ぎないようにするとか、労働組合の献金と企業の献金のつり合いをとるとか。あれこれと理由を上げてはみたものの、結局は民主党の幹部がもらしているように「企業・団体献金を本音はみんなほしかった。個人献金などほとんどないから…」につきるのではないか▼企業からも団体からも、そして税金からももらわなければ党の運営ができないような民主党という政党。「政権につく資格なし。即刻退陣」と言われてもしかたあるまい▼「民主党」という船よ、あなたはどこへ向かって行くのか。今すぐ、取舵をいっぱい切って進路を変更せよ。

（高）

十勝勤医協

25年を振り返って②

柏林台友の会
長谷部　昭夫さん

１９８５年十勝勤医協設立準備室長として本川功市さんが笠松信幸さんとともに十勝に着任されたのがつい先日のようです。

実は私ごとですが、その数年前、私の義弟の病気のことで勤医協札幌病院をたずねた時、最初に応対してくれたのが本川総務課長でした。この時ほど、十勝に勤医協があればと痛切に感じた時はありませんでした。再会に話しがはずみ、本川氏は1日も早く十勝に勤医協病院を開設したい。私は十勝に骨を埋めますとの決意でした。

さっそく設立準備事務所開設、診療所の設置場所の決定に歩き回りました。なかなか適地がなく困っていたところ、帯広駅南土地区画整理事務所を訪ね、駒井さんの建物を紹介していただき、設立準備事務所が確定しました。診療所用地は沢山の候補地があがりましたが、現在の帯広病院のところに決まりました。

建設場所が知らされると友の会員拡大も一層進みました。期待の中、設立総会（第1回社員総会）が１９８５年7月20日行われ、十勝での勤医協医療機関の正式スタートがなされました。設立総会の議長を務めさせていただいた事が今でも思い出されます。

この25年間に大きく地域に根ざしての発展をつくり上げてきた友の会をはじめ、役職員、医師、看護師、関係各位に感謝しつつ、更なる発展を願っております。

吉村喬樹医師が十勝で研修

吉村　喬樹医師

初めまして、勤医協中央病院2年目研修医の吉村喬樹と申します。私は高校まで福岡県にいましたが、大学受験の際、「中途半端な場所にしないで、どうせなら最北端の医学部に行ってやろう！」という、今考えるとよくわからない理由で北海道（旭川）に住むことにしました。汗と涙の熱い大学生活（バドミントン部でした）を終え、昨年4月から就職で札幌に住み始めました。就職後は周りの優秀な同期に劣等感を抱きつつも仕事にやりがいを感じる日々を送っています。

今回、中央病院での研修ではできない多くのことを経験させていただけるので、非常に楽しみにしています。一つでも多くのことを吸収できるよう頑張ります。多々ご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしくお願い致します。

院所利用委員会を紹介します

シリーズ④
【柳町医院】

柳町医院ブロックでは、音更町四つの友の会と士幌・上士幌友の会、デイサービスすずらんのボランティアさんの代表に参加していただき、職員からは院長、看護師長、事務長が参加し、2ヶ月ごとに院所利用委員会を開催しています。

院所利用委員会では、院所から決算や活動の報告、友の会活動の報告の他、院所への要望や意見、改善すべき点や課題など率直に出し合い、よりよい院所・施設になるような意見交換と、〝あらゆる活動を共同組織とともに〟を実践するための議論を重ねる場となっています。

この間の取り組みでは、新民医連綱領の学習を世話人を対象に開催したり、施設周辺の環境整備を春と秋の2回実施しました。また、待合での患者さんへのアンケートを予定していることを報告すると、その配布や回収に各友の会から援助に来ていただくことになるなど、協力共同の取り組みがすすんでいます。

今後も、院所利用委員会で継続した議論を行い、地域に開かれた院所・施設を目指し、友の会に依拠して民医連運動を共同組織とともにすすめていきたいと思います。

【柳町医院
事務長　山本　圭介】

よりよい院所となるよう
意見交換を行う様子

医療・介護の現場から

シリーズ⑳

訪問看護ステーションほっとらいん西南では、ご自宅で療養されている方々の、体調確認や療養上の相談など、様々なお手伝いをさせていただいています。

今回は病院以外の場所での「看取り」についてご紹介したいと思います。

「最期まで住み慣れた自宅ですごしたい」という思いは多くの方が持っていますが、病気の状況や介護の負担、不安などの理由があり、その願いが叶う方は多くはありません。しかし、主治医の往診、訪問看護、ヘルパーの利用、介護用品の利用など、環境を整えることで、自宅で安心して療養できることがあります。

Aさんは末期癌で、病院にきたときにはすでに治療が出来ない状況でした。認知症があり病院嫌いだったAさんをご家族は自宅で看る事にしました。初めは不安そうでしたが訪問時に相談を受けたり、ゆっくり本人と関わる中でだんだんと落ち着いていきました。

数日後Aさんはご家族に見守られ安らかに永眠されました。

老々介護や生活環境の不備、介護する手がないことなど不安になることもあるかと思いますが、「自分の家でのんびり生活したい」「どうせ寝ているなら自分の部屋がいい」「かわいがっている猫と暮らしたい」などのささやかな願いを、少しの期間でも叶えられたら嬉しいと思っています。

ご本人はもちろん、ご本人を支えるご家族にとって安心を提供できるように、これからもがんばっていきたいと思います。

【訪問看護ほっとらいん西南
所長　内田真紀子】

友の会お誘いデー

10月23日と24日の土・日に「友の会お誘いデー」が行われました。

この2日間の成果は、友の会員38人（昨年比＋2人）、いつでも元気9部（昨年比＋2部）、署名数は1，４２６筆でした。

特に、友の会員の年間目標を超過した友の会は、鉄南・大正・広尾など8友の会、達成友の会は音更北・更別・幕別など5友の会でした。

柏林台友の会では、いつでも元気を2冊拡大しました。９月下旬に十勝川温泉で開催された全道友の会活動交流集会（９／25－26）に参加した世話人さんが、いつでも元気編集長の講演を聞いて「とても為になる本ですね」と購読をしてくれることになりました。また、札内友の会では、友の会員を9人増やしました。高野幸雄友の会連絡会会長（札内友の会）の教え子が、後期高齢者医療制度に反対する署名を２２０筆集めてくれました。

各地の友の会と連絡をとる連絡会四役

耳鼻科　午後の診療開始時間の変更

【変更前】月～金曜日　１５時００分～
【変更後】**月・水・金曜日　１４時００分～**
火曜日　１５時００分～

11月1日より変更しております

知っておきたい薬の豆知識⑦

よくある質問より

あじさい薬局西店　薬局長　山　本　洋　子

薬局の窓口で聞かれる質問から
いくつか取り上げたいと思います

1 血液をサラサラにする薬を飲んでいますが、納豆を食べてはだめですか？

ワーファリンあるいはワルファリンという名前の薬を飲んでいる場合はだめですが、それ以外の薬では問題ないです。

納豆菌が腸の中でビタミンＫをつくるのですがビタミンＫがワーファリン（ワルファリン）の作用を弱めます。

血液をサラサラにする薬は血栓と言って血液の固まりを作りにくくする作用があり、ワーファリン（ワルファリン）以外にもアスピリン、バファリンという名前の薬も含めていくつか種類があります。

2 安定剤と睡眠剤はどう違いますか？

安定剤は不安・緊張を抑えることにより、動悸を抑えたり、血圧を下げたりなどいろいろな目的で使われます。

安定剤は不安・緊張を抑える以外に、筋肉をほぐしたり、けいれんを抑えたり、眠気を催させたりする作用があります。そのため、日中の眠気、ふらつきに気をつけなければなりません。

睡眠剤は安定剤と同じ仲間の薬ですが､眠気を催させる作用が強いので、眠れない時に飲む場合は睡眠剤の方がよいです。

睡眠剤より、安定剤の方が安全ということはありません。

こんな症状に効くある薬もあります
医師に相談してください

【夜間、何回もトイレに起きるのでぐっすり眠れません。】

夜間の尿の回数が多い原因は大きくわけて二つ考えられます。

ひとつは夜間、尿がたくさん作られることで、寝る前に水分を多くとりすぎていることです。緑茶、コーヒーなどカフェインが含まれている飲み物は尿を出す作用がありますので寝る前に飲む場合は控えめにしましょう。また、高血圧や心臓病がある場合、夜間、尿の量が多くなることがあります。

もうひとつは、膀胱に尿をためる力が弱まっていることです。

この場合は膀胱に尿をためる作用の薬が効きます。

【明け方など足がつることがあります】

こむらがえりという症状でふくらはぎの筋肉のけいれん（異常収縮）です。原因は、肝臓病や糖尿病など病気によるものと、冷えによる血行不良や、マグネシウム・カリウムなど電解質のバランスがくずれていることが考えられます。病気が原因の場合は病気の治療が優先されますが、漢方薬（芍薬甘草湯）など効果のある薬があります。

【冬になると手足や体がかゆくなります】

乾燥して皮脂が少なくなっていることが考えられます。ワセリンなど購入して塗ってもよいですが、保湿作用のある塗り薬を医療機関で処方してもらうこともできます。

【終わりに】

薬を受け取る時にわからないこと、疑問に思うことがありましたら、薬剤師におききください。私達の説明が不十分なことがあるかもしれません。皆様からの質問は薬剤師にとって勉強になります。

居宅自撰

利用者調査から見えてきたもの

利用者Ｔさん（70代女性）

要介護２で夫、息子、娘と同居。自力で身の回りの事を何とか行っているものの膠原病のため体調が不安定で関節痛により、起き上がりや歩行は支えがないと出来ない状態です。

「これでも通院の手伝いや福祉用具を使って前に比べると楽になった」「介護度が軽度になれば通院介助も福祉用具のレンタルも利用が出来なくなる。実費でタクシーを利用したりベッドを購入するしかないが今の経済状態では無理。ましてやケアプラン作成の費用がかかるようになるなんて」と今後に不安を感じています。

介護保険制度がスタートして10年間となりますが自立支援、在宅介護を文句に家族に介護が押し付けられ施設が足りないなど問題が噴出しています。２０１２年の医療、介護制度改定の地域包括ケアシステムでは今以上に自助、共助の考え方が更に推し進められようとしています。

ここで再度、行政の責任放棄やサービス利用制限とならないよう声を上げていかなくてはいけないと感じました。

利用者とサービスの調整を行う
佐々木真ケアマネージャー

柳町医院

併設ならでは

柳町医院に併設されている居宅介護支援事業所柳町は、音更町の委託を受け高齢者の身近な相談窓口となる「在宅介護支援センター柳町」の役割も持っています。

柳町医院を受診され、看護師や医師との会話から介護や日常生活の心配・相談がある際には事業所に連絡が入り、可能な限りお話を伺っています。この間にも「歩行が不安定になり、自宅で使える手すりや歩行器を紹介してほしい」、「自宅の風呂は段差があり、奥に深くて一人で入れなくなった」、「家族が不在になるため、その間利用できる施設はないか」などの相談を受け、介護保険や保険外で受けられるサービスの紹介・事業所への橋渡しを行い、利用につながった方もいらっしゃいます。介護や福祉のサービスは自治体でも違うため、その状況にならないとなか なか知り得る機会はないと思います。介護保険は手続き上、認定が下りるまで一定の期間が必要となりますが、状況によっては暫定でのサービス利用も可能となります。外来受診での何気ない会話から、医療だけでなく生活や介護の事まで併設ならではの援助が出来ていると思いますので、何かお困りの際はご相談ください。

【居宅介護支援事業所柳町
所　長　小林　知永】

生き生き広場

友の会連絡会コーナー　☎〇一五五－二二－四一四四

日帰り旅行 34人が楽しむ

芽室友の会

10月2日、十勝晴れの暖かい土曜日、恒例の日帰り旅行で士幌温泉プラザ緑風に行って来ました。参加者34人は、屋外でのパークゴルフ組と屋内のビンゴとおしゃべり組に分かれそれぞれにゲームを楽しみました。

お昼には、士幌牛のすき焼き定食を堪能したあと、福引きを開始、「新興宗教の教祖」とかけて「ありがたがる」と解く、その心は蟻がたかるで、砂糖一袋が当たるなど、難題・珍問に、なるほどと感心する声や笑いが響くなか、1時間程で終了しました。

汗を流しパークゴルフを楽しむ

その後、入浴する人、もう少しパークゴルフをやるかと出かける人、晴天のもと秋の一日を和気あいあいと過ごし、夕方に帰宅しました。

初参加のMさんは、「参加者は20人ぐらいと思っていたら、34人もの参加者にびっくり、顔見知りの人もいましたが、初めてお逢いした人なのに、次々と話しかけてもらい、食事もおいしく、安い会費で福引きやパークゴルフも楽しみ、いい一日でした。来年もまた参加したい」と声が寄せられました。

（芽室友の会　米倉　興宰）

温泉につかり 最高の旅行日和

東友の会

10月11日（体育の日）に恒例となった秋の旅行21人でナウマン温泉に行ってきました。

前日の雨もすっかり上がり、青空が澄み渡り、暖かい最高の旅行日和だったので、予定になかった岩内仙峡とピョウタンの滝もまわり、中札内の道の駅で買い物もしてから目的地に向かいました。

温泉では美味しいご馳走に舌鼓を打ち、ゲームを楽しみ、温泉にゆったりとつかり身も心もリフレッシュ。景品のお土産ももらって、皆仲良くなり、ニコニコと帰ってきました。

この旅行を機に3人の新会員を迎え、署名も集まりました。

（東友の会　山口久美子）

身も心もリフレッシュした参加者

頭の体操

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、四文字を超える場合もあります）

「歳」から右まわりでスタートし、中心の「機」に向かいます。リストに残った四つの漢字でできることばが答えとなります。

出題者は霜村英靖さん（帯広市）です。

歳		下	氷		畜	無
根		里		八	犬	
	状		証	拠		悪
跳			機		言	
幅	辞		報		板	気
			社		子	団
師	術		邪		鼻	

リスト

魔・年・箱・月
知・令・風・蕎
麦・子・伝・会
交・八・走・害
点・寒・越・硝
災・況・見・人

【ヒント】
大晦日の夜に食べます。

【答　え】
□□し□□（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】
〇郵　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
〇電子メール
soshiki@tokachi-kin-ikyo.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】
12月20日（当日消印有効）。発表は第321号（2月号）紙上です。

【第三一七号の当選者】
答えは「異常気象」でした。
応募総数九七通、正解者九七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）
大久保真樹子・香高多加子・佐々木義則・高谷幸代・藤原淳子・吉田綾子（以上帯広市）・野口尚之（音更町）・山田行之（大樹町）・木田奈美枝（本別町）・上田邦子（札幌市）
※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

聴診器のファン ひとりごと

角田公美子さん（帯広市）

友の会に入会してさっそく友の会ニュースが送られてきました。聴診器で低所得でも不安を抱かずに生活できる3つの要素は、生きていくための最低条件として、伝えていきたいことです。今の若者の多くは、最低条件の労働者の権利さえも知らないのですから。聴診器ファンのひとりごとでした。

窓口負担を1割に戻してほしい

野村　昭典さん（旭川市）

8月より皮膚科に通院し始め、医院と調剤薬局で合わせて月に4千円程お金を支払っています。窓口負担が三割の重さを実感しています。いつ皮膚病が治るかという不安に加えて、医療費の支出は堪えます。負担割合を一割に戻してほしいと切望しています。

落ち葉には色々 顔があり楽しい

佐藤　セツさん（帯広市）

今年も残り少ない日々となりましたね。最近やっと秋と感じるような気温となってきました。木々の葉が道路に落ちてきました。集めてもきりがありません。その中から少し色のきれいな葉を額に入れて楽しませてもらいます。赤・黄・緑と葉の中にも色んな顔があって楽しいですよ。

「頭の体操」解けると達成感が

兼古　清さん（足寄町）

問題を考えられた方は、すばらしいですね。解く側も「頭の体操」になり、解けると達成感があり、嬉しくなります。今後も続けていきたいと思っています。

各友の会連絡先

【音更東】菅原　一晴　〇一五五－三一－七〇九五
【音更西】増田　浩毅　〇一五五－三〇－八八六〇
【音更南】坂本　恵子　〇一五五－三一－六二六三
【音更北】中嶋　晴子　〇一五五－四二－二一九九
【士　幌】和田　鶴三　〇一五六四－七－四四三五
【上士幌】山本　政俊　〇一五六四－二－三〇八九
【新　得】西田　義雄　〇一五六－六四－五八二八
【清　水】妻鳥　靖子　〇一五六－六三－二五七八
【鹿　追】武田　耕次　〇一五六－六六－二一七六
【芽　室】米倉　興宰　〇一五五－六二－三五八九
【中札内】西村　和正　〇一五五－六七－二七七四
【更　別】小刀祢　博　〇一五五－五二－二六五七
【大　樹】有岡千恵子　〇一五五八－七－五二二八
【広　尾】前崎　茂　〇一五五八－二－四三四〇
【幕　別】野原　恵子　〇一五五－五四－三二七五
【札　内】高野　幸雄　〇一五五－五六－五五七八
【忠　類】増田　武夫　〇一五五八－八－二六〇七
【豊　頃】岩井　明　〇一五－五七四－二六三四
【池　田】吉田　清治　〇一五－五七二－八六一〇
【本　別】加藤　孝一　〇一五六－二二－四八二二
【足　寄】田利美智子　〇一五六－二五－四〇〇〇
【陸　別】餌取　貢　〇一五六－二七－三五九〇
【東　】加藤　みち　〇一五五－二三－六三一八
【柏　】渡辺　渡　二二三－〇九二六
【光　南】村上やよい　二五－五五八八
【鉄　南】牧野美智子　四七－八九六五
【中　央】田村カオリ　二三－二六〇七
【啓　北】内田　豊　三六－三八一八
【栄　】岡山　啓子　三二－〇五三七
【開　西】岡本　顕　三五－〇四四七
【西帯広】清水美喜子　三七－二七二八
【西　南】田所　豊之　二二－七五八三
【緑ヶ丘】片石　祐一　三三－一四四三
【白　樺】高宮　裕　三四－一八八二
【新　緑】渡辺　宗雄　二一－六二一四
【柏林台】横塚恵利子　四一－七七九〇
【緑　西】村上久美子　三三－六八五二
【稲　田】平　麗子　四八－〇七一五
【大　空】畑中　庸助　四七－〇〇六二
【川　西】伊沢佐恵子　六〇－二五〇六