

2010年代
展望中長期計画検討会議
夢や展望を出し合う2011年1月15日
(土)に「民医連十勝ブ
ロック2010年代を展望する中長期計画検討会
議」を職員・理事・友の
会四役の55名が参加して
開催しました。

学習講演のようす

十勝勤医協は2010年7月に設立25周年をむかえ、現在は12の事業所で民医連運動を展開しています。医療や介護をめぐる情勢の困難はありますが、その困難を打開し展望を切り拓くことが求められ、今後の中長期を見据えた計画づくりをスタートさせました。

この日は、講演で医療・介護をめぐる情勢や政府の動向について学習した後、各院所・ブロックから中長期5ヶ年計画について報告があり、7つのグループに分かれて夢と展望を語り合いました。今後も旺盛に議論をすすめ、5月の社員総会で中長期計画を決定する予定です。

【柳町医院
事務長 山本 圭介】

十勝勤医協

25年を
振り返って
③大樹友の会
西浦 妙子さん

帯広に出かけるときにいつも目に入る帯広記念病院。多くの方が期待して出資したのに、何年も開かないままです。

二十五年前、「自分たちの病院を」と、町内を一軒一軒廻って、出資金を集めたことが昨日のことのように思い出されます。

十勝勤医協は、刻々と変わる医療福祉政策を批判しながらも、今では医療施設だけでなく、老健「白樺」などを展開し、利用者の立場に立って医療・

介護を良くする運動を進め、二十五年、職員とそれを支える友の会が力を合わせてきました。

四半世紀を経て、鬼籍に入られた方も多く、当初からの職員で残っているのは、小倉先生と笠松さん位でしょうか。

私自身も介護事業者として、運営の苦労は同じで、毎日をこなしていくのに必死です。勤医協の職員のみなさんは、仕事をこなしながら地域の実態を調査し、学習を深め、

運動してきたからこそ、何もないところからここまで発展できたのだと思います。

国の政治も事業所の運営も、過去の歴史や先人の努力に学び、前に進むことが大切です。

今、「ひなたばつこ」では「くじけないで」という詩集を出した柴田トヨさんがメジャーです。

私も、そろそろ老い支度ですが、もう少し頑張つて、「先生、今日は何月何日なんて、バカな質問はしないでほしい。今の内閣の福祉政策をどう思います？こんな質問ならうれいわ」(詩集くじけないで「先生に」から)と、いつまでも言える高齢者でいたいと思います。

院所利用委員会を
紹介しますシリーズ⑤
【帯広病院】

帯広病院で毎月休まず開かれる院所利用委員会が年間12回ありました。私は「利用者・患者の目で、使いやすく安心安全な病院づくりのために」役立

柳町医院では毎年健診1000名達成を目標に取り組んでいます。健診

で病気の早期発見をする事は、元気で長生きする為に大切なことですし、また、健診結果から、今までの生活習慣を振り返る良い機会ともなります。この健診の重要性を改めて感じた事例を紹介したいと思います。

Aさん(60代男性)は、たまにふらつく事があるとうことでしたが、今回にも通院歴はなく、今回柳町医院に健診を受けにきました。腹部の触診でエコー検査が必要となり実施した結果、『腹部大動脈瘤の疑い』があり、B病院を紹介しました。後日奥様から、「B病院受診したところ、診断通りで即日入院となり、手術日も決定しました。健診でお腹を触ってみてくれて



院所利用委員会のようす

ちたいと思って参加しています。

昨年を振り返ると、環境点検、花壇の草取りが記憶に残っています。

小さな発見はたくさんあります。駐車場のフェンス用パイプの先端にコーンが触れると引き裂いたりしないかと心配になり、カバーを付けてもらいました。

消火器とゴミ箱が並ぶところでは、毎日みんなが使うゴミ箱が前に出て見えにくくなるので注意ポイントになります。こんな改善は継続的に取り組むことでしよう。

うことになりました。

お二人とも今回の健診で早期発見となり、大事に至らずに済みました。

やはり年に一度は全身チェックが必要です。いまの特定健診の内容に十分さはあるものの、是非多くの方に健診を受けて頂きたいと思います。

今後柳町医院では、健診結果説明会の充実や、個人への療養指導・保健指導をさらに積極的に取り組んで行きたいと考えています。

【柳町医院
看護師長 浅沼 双枝】

学習会で説明する深町知博医師

医療・介護の現場から
シリーズ②①

違い、肺CT検査を実施する事になりました。結果、急ぎで心臓血管外科を紹介したところ、「胸部下行大動脈破裂の危険が高い」とのこと、その日入院となり専門的治療を行

胃カメラ特診のお知らせ

と き：2月6日(日) 9時～(午前中)
ところ：十勝勤医協帯広病院予約制となりますので、ご希望の方は
事前にお電話ください。締 切：定員になり次第 料 金：保険診療
担 当：医事課 電話 (0155) 21-4111

学習講演会のお知らせ

と き：2月16日(水) 13時30分～15時30分
ところ：十勝勤医協帯広病院 大会議室

【成年後見制度とは】

杉野 全由さん 東明寮施設長

【終末期医療の現状】

二瓶 弘美さん 帯広病院看護部長

一番嬉しいのは病棟の明るくゆったりしていること。オープンカウンタ―になったので、チャット寄り道して立ち話も見かけますが、ナースステーションに患者さんが入って腰掛け、看護師さんとのんびり雑談をしている姿です。まるで日溜まりにくつろいでいる友達のように見えました。本当は忙しいのにありがとうございます。

(芽室友の会 うめづ美政)



知っておきたい 薬の豆知識 ⑧

高齢者と薬

あじさい薬局本店 薬局長 岡山 和也

薬を使う上で心配になるのが副作用です。どんな薬でも副作用が起こる可能性はありますが、高齢になるほど副作用が起こる頻度は高くなります。高齢になると体の機能が低下して、薬の成分が体内にとどまる時間が長くなります。さらに、薬の種類が多いことにより高齢者には副作用が現れやすいのです。

高齢になると、誰でも体の機能が低下しますが、中でも薬の副作用につながりやすいのが、「肝臓や腎臓の機能の低下」と、「筋力の低下」です。

◆ 肝臓や腎臓の機能の低下



服用した薬は胃から小腸へ送られ、そこで吸収されて肝臓へ運ばれます。薬は肝臓で一部が分解されますが、残りは血流に乗って体内を巡りながら、必要な部位で効果を発揮します。再び肝臓を通して分解され、最終的には、腎臓から尿などとして体外に排泄されます。体内で働く薬の量の目安になるのが、血液中の薬の量です。

薬は決められた用法・用量であれば、最も有効な範囲に血液中の薬の量が保たれるようにつくられています。血液中の薬の量が低いと十分な効果が得られず、逆に高いと副作用が現れやすくなります。

年と共に肝臓や腎臓の機能が低下すると、薬を分解したり、排泄したりする力が弱くなります。それによって高齢者では、薬が体の中に長くとどまり、薬の効果が強く現れたり、作用が長く続きやすくなるので注意が必要です。

◆ 筋力の低下



高齢者は内臓の機能以外に、筋力も低下しています。年と共に筋力が低下してきているところに、睡眠薬のような筋肉を弛緩させる作用のある薬を飲むと、転倒しやすくなります。

また、血圧の薬をのんで「めまい」やふらつきが起こると、体を支えきれずに転倒することもあります。高齢者は骨も弱くなっているため、転倒すると骨折をしたりして、場合によっては、寝たきりにつながることもあります。



高齢者に起こりやすい副作用にはその他、腸の働き低下による便秘があります。便秘は「アレルギー性鼻炎」などの治療で使われる「抗ヒスタミン薬」などで起こりやすいので注意が必要です。ほかにも「口が乾く」「尿が出にくい」「眠気」「発疹」なども起こることがあります。特に注意が必要なのが発疹です。発疹は、若い人にも起こる可能性がある副作用で、中には、全身に広がって重症化する危険なものがあります。薬を使っている発疹が現れたら、すぐに医師や薬剤師に連絡してください。

◆ 気になることがあったら医師や薬剤師に相談しましょう



薬剤師にご相談下さい。

気になる症状が現れた場合、自分の判断で薬をやめると、病気を悪化させる危険性があります。例えば、血圧の薬など長期間服用する薬では、急に薬をやめると、服用開始前よりも血圧が高くなってしまうこともあります。そのため、徐々に薬を減らしていく事が必要な場合もあります。気になる症状が現れた場合は必ず医師や

病棟では四季の行事を行っています。その1つとして昨年12月クリスマス会を開催しました。各セクション合同で協力し、今回はホットケーキの生地で作ったクリスマスケーキ、帯広病院医師によるハンドベル演奏、木村先生サンタからのクリスマスカードのプレゼントなど、入院生活に少しでも気分転換ができるよう企画しました。司会の新人看護師五十

帯広病院

ハンドベルや ピアノ演奏を披露

嵐陽花・半田ほのかナースは可愛いサンタの格好をし、患者さんにもトナカイの角やサンタの帽子をかぶってもらうなど、クリスマス満喫しました。食事制限がある患者さん、この日はかりは医師からOKと許可がでて、「おいしい」と笑顔でケーキやジュースなどを食べていました。医師のハンドベルも時々間違いつつも会場の笑いを誘っていました。瀬川



外出を楽しむ利用者さん

などの声がよく聞かれるようになり、ボランティアさんの協力のもと外出レクリエーションの回数を増やすことになりました。近くのダイイチスーパーに出かけおやつや夕食の食材を買ったり、桜や紅葉の季節には公園に散歩へ出かけてみんなで鑑賞、また競馬場の馬の資料館の見学や、そのおとなりの「とちか村」で採れたて野菜を購入したりと様々です。先日はみんなで初めてますやさん（パン屋）に出かけました。パン

デイサービスほのか

いろんな外出しに挑戦

をのせるプレートいっぱいにはパンを積み、満面の笑顔を見せてくれた利用者さんが印象的でした。月に1回ですが、おやつ作りも利用者さんといっしょに行っています。昨年はお好み焼きやどら焼き、おやきやクレープ・カボチャ団子などを作りました。利用者さんにおいしくできるコツを教わりながら作っています。クリスマスにはカット

ケーキを生クリームや果物などでデコレーションして美味しくいただきました。今度は何を作ろうかと利用者さんの意見も聞きながら検討中です。【デイサービスほのか 介護主任 菊地 由佳】



ハンドベルの演奏を披露する医師

美樹先生のピアノ伴奏に合わせ「きよしこの夜」など披露しました。また次回もクリスマス会での患者さんの笑顔が見れるよう、企画していきたいと思っています。【帯広病院 病棟看護師 須藤ともみ】

生き生き広場

友の会連絡会「コーナー」 ☎0155-21-4144

副作用被害の補償なく、自己責任

池田友の会



講師の話しに耳を傾ける参加者

新聞の広告・テレビ番組の広告を見ていて気になることがあります。それは頻繁にでてくる健康食品にかかわる宣伝です。そこで、山本大樹薬剤師さんよりお話を伺うことにしました。

健康食品とは、栄養機能食品というもので、審査がなく規格基準を満たしているものです。容易に手に入れることが出来ますが、問題は出費がかさむこと、副作用被害の

補償がなく自己責任になります。宣伝文句から勝手に健康に良いと解釈していることです。お話の中では病院で治療を受ければ同じようなものを処方してくれるので、高価なものを購入しなくてもすむ場合があるそうです。

自分の健康状態を良く知り、健康食品が必要かどうかを判断することが大事だというお話しでした。(池田友の会 吉田 昌子)

みんな仲良く 友の会活動を元気に

東友の会

「新年の出足を早く」と

に唱えます。

【答 え】

□は□、□は□(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】

○郵 送

〒080-0019

帯広市西9条南11丁目

十勝勤医協会館内

友の会二ユース編集部

○電子メール

soshiki@tokachi-kin-

kyoor.jp

【賞 品】

抽選で10人の方に、1000円分の図書カードをお送りします。



1年を振り返り、新たな目標を掲げる

1月9日(日)午前11時より東福祉センターで総会を行いました。

10時頃より買い物、参加者の皆さんでオードブル作りなどワイワイと行い、総会は議案書に沿って真剣に。議事もスムーズに行われ、決算・予算・

【締め切り】

2月20日(当日消印有効)。発表は第323号(4月号)紙上です。

【第316号の当選者】

答えは「年越し蕎麦」でした。

応募総数146通、正解者146通の中から抽選により、次の10人の方が当選しました。(敬称略)
小野愛子・角田嘉孝・酒井千恵子・中島裕志・丸田艶子(以上帯広市)・佐野ヒデ子(音更町)・平山雅子(幕別町)・河田道子(清水町)・田村富美夫(足寄町)・大島繁春(中札内村)
※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

核兵器を無くしたい
思いがますます強くなる

野村 昭典さん(旭川市)

先日、北朝鮮で暮らす被爆者を追った映画「ヒロシマ・ピョンヤン」を見て、核兵器をなくしたいという思いが強くなりました。作品で被爆者の筆舌しがたい苦悩や悲しみを再認識しました。

街のバリアフリー化
進むことを期待

山田 公孝さん(北広島市)

不景気とはいえ、札幌

ボランティア1日体験

- 日 程 2011年2月14日(月)
- 時 間 9時20分～15時40分
(午前みの場合は12時で終了)
- 場 所 デイサービス ほのか
(帯広市白樺16条西2丁目)
- 定 員 5人
- 申込締切り 2月9日(水)
- 準備するもの 上履き、動きやすい服装、昼食(終日参加の場合)

- 日 程 2011年2月22日(火)
- 時 間 9時20分～15時40分
(午前みの場合は12時で終了)
- 場 所 デイサービス すずらん
(音更町柳町北区1)
- 定 員 5人
- 申込締切り 2月18日(金)
- 準備するもの 動きやすい服装、昼食(終日参加の場合)

希望する方は、友の会連絡会まで(0155-21-4144)

駅前的大手デパートは人が多く、中でもシニアの女性が目立ちます。自分も膝痛などで悩んでいるので、杖をついているご婦人などに自然と目が向きます。デパートにはエレベーターがあり移動は楽なのですが、地下鉄にはエレベーターが設置されていないところが少なく、階段の昇降に苦労しています。加齢にしたがい、若いときには気がつかないところがあるが、街のバリアフリー化がもたらす進歩は素晴らしいですね。

政治の低迷など
心まで底冷え

平山 雅子さん(幕別町)

年金生活の中で政治の低迷、環境の異変など、先行きを思うと心まで底冷えします。孫子の代に医療費のつけを残さない為に予防医療を心がけ、健康を維持していきたいと思っています。

友の会二ユース
主人とゆっくり拝見

入谷貴美子さん(幕別町)

毎号友の会二ユースを

頭の体操

起		回		生	流	
	曜		工		詞	居
白		金		楽	作	
	義	人	形			地
晴			体	械	学	
	査	調		世	阿	温
龍	画		水		化	

リスト

彩・大・死・外
天・定・粧・点
鬼・論・日・転
捐・球・曲・福
操・内・器・暖
管・住・作・生

向かいます。リストに残

った4文字を使ってできる言葉が答えとなります。

出題者は霜村英靖さん

(帯広市)です。

【ヒント】

節分の夜、豆をまく時

「起」から右まわりでスタートし、中心の「形」に

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4文字、5文字の場合もあります)