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

より良い最期を迎えるために

２月16日（水）帯広病院大会議室にて、『十勝勤医協における終末期医療の現状について』『成年後見制度とは＝その利用の方法』の２つのテーマについて学習講演会が行われ、友の会・職員合わせ１１７名もの参加がありました。

「終末期医療」について講演する二瓶弘美看護師

「終末期医療」の現状

終末期医療のお話をする前に、『癌告知』について、少しふれたいと思います。

私が看護師になった頃は、御本人へは告知をしないことが常識的で、真実を話し向き合うことが出来ずに、患者さんを孤独にさせていた時代でした。１９９１年に医療生協の『患者の権利章典』が確定されてから癌告知が広がり、十勝勤医協でも『癌告知』への取り組みが始まりました。『癌告知』は、患者と御家族・患者と医療者が本音で向き合い、最後まで精一杯人間らしく生きることを援助していくために大切なことです。よりよい最期を迎えていただくために、援助者である私達に何ができるのか？日々、悩みながらではありますが、現在の十勝勤医協での終末期患者さんへの関わりについて紹介致します。

癌告知をした方達のなかには『痛みの原因がわかり安心。本当の事を教えてくれて嬉しかった。』と残された人生を楽しみ、家族に見守られて安らかに亡くなられた方や、御本人の『死ぬ前に故郷の景色を見たい』との思いを叶えるため、医師と看護師が付き添い遠方への外出を果たした方、余命３か月と告知をされたが『入院はしたくない』と自宅療養を希望され、点滴や尿の管などの医療処置は一切せずに在宅で家族に囲まれて亡くなられた方など、沢山の患者さんとの出会いがありました。病棟では、御本人の残された時間を家族と共に快適に過ごして欲しいという思いから、二人部屋を提供したり（差額ベット料は一切頂いていません）、亡くなられた患者さんへの関わりについての振り返りを行ったり、御遺族への訪問なども時間を作って行うこともあります。また、在宅の看取りに関しては、御本人と御家族に『家で過ごさせたい、家で過ごしたい』という意思と家族の介護力（介護の支援を含む）が整えば、医療チームの体制（往診・訪問看護など）を整えながら、在宅での看取りを支えていくことが可能となります。

会場を埋め尽くした参加者

人は皆、いつかは『死』を迎えます。『死』を考えることは、自分の人生を見直し〝生きることについて〟〝今しかできないこと〟を考える機会となります。いつか必ず迎える『死』について、元気なうちから家族とも語り合う時間を作って頂きたいと思います。慌てず穏やかな気持ちで悔いのない最期を迎えるためには、医療者任せではなく、ご自身の要望をきちんと伝えていただき、一人の人間として本音で付き合える関係作りが大切なのだと思います。

【帯広病院
病棟師長　二瓶　弘美】

成年後見制度とその利用

学習講演会では、帯広太陽福祉会救護施設東明寮施設長の杉野全由氏より「成年後見制度とは」の講演も行いました。制度の内容やさまざまな事例の紹介、手続きの仕方などが紹介されました。参加者より「少し難しい話もありましたが、いずれそういう時もくる時があるのでためになりました。」、「友人にも教えてあげたい。」、「また機会があればもっと色々詳しく話を聞きたい。」などたくさんの感想が寄せられました。

成年後見制度について講演する杉野全由氏

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などによって物事を判断する能力が十分ではない方について、その本人の権利を守る援助者（「成年後見人」等）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

聴診器

「介護で大変だ」「医療費や保険料払えない」「帯広市から差押えされた」の悲鳴が聞こえてきます▼市町村の窓口では、「税金等の支払いに困った時窓口に来て分割の相談して下さい」と言います。具体的に分割できる金額を説明すると「少なすぎる」「この金額では完納できない」と。「高すぎる保険料、税金を減額してくれませんか」と主張すると窓口では「できません」「そんな規定はありません」と帰されてしまいます。結果的に支払能力を超えた保険料や税金の滞納が増え、益々困難になっています▼どこが問題なのか。一つは、高すぎる保険料や税金です。もう一つは「支払能力を超えた保険料や税金を徴収してはならない」「執行停止処分」を行政側が判断し免除することを避けるからです。この二点は、憲法や法の規定に違反しています▼帯広市の延滞金等の徴収額が平成十九年度以降、毎年二千万円を突破、隠れた財源です。行政手続条例では法の趣旨に従い窓口の対応の明確化、速やかな処理を行政に義務化しています。行政が住民一人ひとりの生活と向き合って解決することができるのではないでしょうか。

（N）

全日本民医連評議員会議案を学ぶ

職員・共同組織の皆さんが全道から190人集まった大きな学習会は、高野会長の挨拶から始まりました。運動月間の報告では十勝の大きな成果が伝えられ、ちょっぴり誇らしく「また頑張ろう」と思いながら聞いていました。

評議員会議案を学ぶ参加者

TPP参加による国民生活への影響や、沖縄知事選の支援、介護保険改善要求の報告では、運動し続けることが暮らしを守る第一歩なんだとエネルギーを感じました。

議案の学習では、この間の綱領学習や中長期計画の議論・学習等で少しは身についていたのか講師が素晴らしかったのか、情勢が理解できました。実は読むのが大変だった方針案ですが、活動の課題には情勢と綱領が絡み合って目的がはっきりしているので、議案を理解することは大切だとやっとわかり、ぜひ全職員に読むことを勧めたいと思います。

初めてこの学習会に参加し、難しそうだと構えていましたが、会場で高野会長や世話人さんの姿を見つけて気持ちが和みました。これからも地域の皆さんと学ぶ機会を大切にしたいと思います。

【白樺医院　看護師長　野口　寿恵】

十勝勤医協　25年を振り返って④

新緑友の会
渡辺　宗雄 さん

十勝勤医協との25年間。教員時代の6年間は市内小中校の責任者として友の会創設にかかわる運動。退職後の19年は地域（西南・白樺・新緑）友の会活動を中心に、看護学校進学講座、連絡会役員（副会長・幹事）白樺院所利用委員などの活動全般で、私なりに協力できたと思っています。

何といっても十勝勤医協（小倉・浅沼両先生）は私にとって命の恩人でもあります。3日に亘る外科手術の成功で、現在も何とか健康で活動できるのも、これひとえに勤医協の早期発見による適切な治療と「親切で良い医療」のおかげと深く感謝しています。

すでに喜寿を超えた私にとって、「勤医協の現在」は私の人生後半そのものといえます。関連しては、独立して13年目の新緑友の会。毎年3課題は達成ですが、現在の悩みは世話人の高齢化と後継者不足です。役員9人の平均年齢は73歳で、今後の活動を考えると、これは克服すべき最大の課題です。

医療、福祉をめぐる情勢が一段と厳しさ増すなか、困難にもめげずいつも勤医協発展のため献身的に奮闘する仲間たちに支えられて活動できたこと…。今改めてこの連帯と信頼感の幸せを心に刻み、これからも元気な限り友の会活動で頑張る決意です。

院所利用委員会を紹介します　シリーズ⑥【白樺医院】

白樺院所利用委員会は、白樺医院近隣の柏林台・緑西・新緑・白樺の4つの友の会と、医院と薬局などの関係者から構成されています。年4回、医院側から経営や業務報告、各友の会からの取り組みや課題などが主な内容です。親睦行事や健康相談会など、それぞれ特徴ある友の会活動が行われていて情報交換の場になっています。どの友の会も役員や世話人さんたちの高齢化が進み後継者不足が悩みの種です。この1月の利用委員会では、医院側より、『勤医協の中長期計画の案』が提示されました。今後、勤医協がめざすこと、ビジョンと友の会と一緒に共有化して推進するという内容です。今後、利用委員会で地域の要望や意見などが反映されて行くことになります。医療や介護、看護など、地域の病院、医院として、勤医協が目指していること。それは、私たちの願いでもあります。「安心」を支えるビジョンに積極的なご意見をお寄せ下さい。

地域訪問の後、談笑する利用委員と職員

（白樺友の会　武井　純子）

医療・介護の現場から　シリーズ㉒

Aさんご夫婦は80代で市内に要介護認定を受けられ、お二人で生活されています。

先日、隣に暮らす長男さんより担当ケアマネージャーを通し、1日も早くヘルパーを利用したいとの相談があり、すぐに訪問させて頂きました。

市内に住む長女さん、長男さん同席のもと、現在のご夫婦の様子やご家族の介護状況についてお話しを伺いました。

奥さんは脳血栓症を発症され、幸い全身に麻痺は残らなかったものの、意欲の低下が著しく、今まで行えた家事がまったく出来なくなり、うつ病の診断もされていました。

そんな奥さんの代わりに家事を行っていた御主人も慢性腎不全の為、週3回透析治療中で、主治医より重い物を持たないよう言われ、買い物すら行けなく長男さん、長女さんが毎日交代でお惣菜やお弁当を用意しているとのお話しでした。又お二人とも高齢の為、認知症症状が進行し家事はもちろんの事、全てにおいてご家族の見守りが必要な状態でした。早急にヘルパーによるお手伝いが必要であることを痛感し、毎日夕方の時間に調理や買い物のお手伝いが出来るよう翌日からヘルパーの派遣を開始しました。

利用当初は、ソファーで横になり何もやる気にならないと眠られている事が多かった奥さんですが、2週間程経ってから訪問すると、ヘルパーが訪問することで他人と会話する機会が増え、意欲が増し「頭のモヤモヤがなくなってすっきりした。美味しいご飯を作ってもらってとっても助かっている」と笑顔で話されるまで回復されていました。

そんな奥さんの様子を見て、御主人も「妻が元気になって安心した。ヘルパーさんのお陰」と、ご家族も「本当に助かっている。両親も喜んでいます」とお話しして下さいました。

そんな中、国は2012年度の介護保険制度改定に向けて、訪問介護による軽度者の生活援助を介護保険外にすると考えています。私達ヘルパーの仕事がなくなることはもちろんですが、サービスを受けられない方が増える。そして、Aさんご夫婦の様な方にも援助が出来なくなると思うと国の考えに怒りを感じます。住み慣れた自宅そして地域で安心して生活できるよう又、私達ヘルパーが今後も専門職として援助できるよう介護保険制度改定に向け反対運動を行っていきたと思います。

【ヘルパーステーション白樺　所長　村上あゆみ】

知っておきたい薬の豆知識⑨

お薬をお渡しするまでに薬剤師がしてること

あじさい薬局　深　町　真　理

薬局に処方箋を出された後、お薬をお渡しするまでに薬剤師はどんなことをしていると思いますか？患者さんから見ると、薬を棚から取り出して、袋につめているだけのように見えるのかもしれません。それも大切な役目なのですが、実際には薬剤師の仕事のごく一部にすぎません。今回は、処方箋を受け取ってから患者さんにお薬をお渡しするまでの手順を簡単に紹介いたします。

処方箋の内容確認

性別、生年月日(年齢)を確認します。性別、年齢によって薬の使い方が変わることがあるからです。また、処方日を含めて４日間で処方箋の有効期限は切れてしまいますので、期限内であることを確認します。そして、基本的な「薬の量や使い方が正しいか」などを確認します。

患者さん一人一人に

病院で患者さん一人ひとりにカルテがあるように、薬局でも来局された方それぞれにカルテがあります。「体質」や「以前にお薬で副作用が起きたことはなかったか」、「他に受診している病院はないか」、「どんなお薬やビタミン剤、健康食品を使っているか」、また、「その時々の体調」や「薬剤師が説明した内容」などを記録しています。そのカルテに基づいて、注意すべき点はないか、不都合な点はないかを点検します。

「飲んでいる薬と食事、健康食品などとの組み合わせ」や「薬の量や使い方が正しいか」なども確認します。

このような確認・点検の中で、疑問な点があれば処方した医師に問い合わせて確認しています。

お薬の用意

処方箋を見ながら、お薬を調剤します。

間違いなく飲んでいただくために、患者さんに合わせて一回分ずつに分けたり、色線をつけたり、薬袋にシールを貼ったり、工夫をする場合もあります。

飲みにくかったり、間違いやすい、忘れやすいなど困ったことがあるときは気軽にご相談いただければと思います。

再度の確認

お渡しするお薬が間違いなく調剤されているかどうか確認します。安心してお薬をお飲みいただけるように、特に入念に行っておりますが、受け取ったお薬を確認していただいて、気になることがありましたら、いつでもご連絡をいただきたいと思います。

お渡しする時の説明

お薬の飲み方、使い方はもちろんですが、効果や副作用などの説明をいたします。プライバシーには気を配っておりますが、お薬を安全に使っていただくために症状や検査結果などをお聞きすることもあります。同じお薬でも症状によって使うお薬の量や期間が変わることがあるからです。お薬やその他、気になること、困っていることがありましたらお気軽にお尋ね下さい。

あじさい薬局では「いつでも、どこでも、だれもが、安心できるよい医療・福祉」を目指すために、医療機関と協力しながら、これからも日々努力してまいります。皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

デイサービス すずらん

美容ボランティア

１月27日に美容ボランティアでＰＯＬＡさんに来ていただきました。

女性利用者さんは「いやぁ、恥ずかしい」「こんなしわだらけでしてもらっても…」と言いながらも、机の上に広げられた化粧用品を目の当たりにするとすぐに席につかれてました。数名ずつメイクを行っていただきましたが、だんだんと「利用者さん」から「女性」の顔へと変わっていきます。

皆さん女性なんですから当たり前のことなんですが、「こんな年になってからしたって…」「お化けみたいになるでしょー」となかなか日常ではお化粧をされる機会がなく、メイクが完成して鏡を見たときの皆さんのぱぁーっと明るく何とも言えない嬉しいやら恥ずかしいやらという表情がとても印象的でした。

うれしそうにメイクされる利用者さん

男性利用者さんも変わっていく女性利用者さんの様子に釘付けになっていました。

やはり女性にとってお化粧はいくつになっても「キレイでいたい」という乙女心に火をつけるんですね。

今流行の「女子力」。いくつになっても磨いていけるようなお手伝いをこれからもたくさんしていきたいと思います。

【デイサービスすずらん
介護主任　山本　晃子】

ケアセンター 白樺

「よいしょ」のかけ声で餅つき大会

ケアセンター白樺では、お正月らしい行事企画として、１月27日３階療養棟でお餅つきをおこないました。当日はたくさんのボランティアさんの協力もあり、楽しく行うことができました。懐かしいお餅つきに、「わたしも、わたしも」とたくさんの方が立候補。力づよく杵をつくのにあわせ、「よいしょ」の声がひびきます。つきあがったお餅は、ボランティアさんに手伝ってもらってみんなで食べました。普段食が細くあまり食べない利用者さんもこの日は、いつもよりたくさん、おいしく食べることができました。最近は、お餅をつく家庭もめっきり減って、昔のことを思い出して、お餅つきの話に花が咲きました。

この日は、１月の誕生会もあわせて行われました。ケアセンター白樺では今後も楽しい行事を行っていきたいと思います。

【ケアセンター白樺
介護福祉士　戸出　和郎】

昔を懐かしんで餅つきをする利用者さん

ボランティアさん募集

ケアセンター白樺では引き続きボランティアさんを募集しています。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。

0155-41-1165　高田

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

健康に良いことをみんなで紙に書く

広尾友の会

グループに分かれ真剣に話し合う

2月5日(土)午後から広尾町丸山寿の家で「友の会健康相談会」が開催し、13人が参加、瀬川美樹医師と事務の澁谷さんにお越しいただいた。瀬川医師から前段に「健康にいいと思うことや実行していることを紙に書いてください」といわれ、はて？と考えながら数点書き出した。みんなで書いたものを模造紙にすべて貼り、さらにそれを「健康・遊び・運動・食事・趣味・習慣・睡眠など」のグループごとに区分けした。それぞれの関わりを結びつけて行うKJラベル法は初めての人が多かったが楽しみながら発表し、詳しい説明と指導を受けた。

心の健康、「バランスごま」でバランスの取れた食事をすることの大切さ、栄養補助食品より足の筋肉・体幹の筋肉を使った運動をしたほうがいいとの話もされた。

相談会の後に勤医協の先生に大変助けられたというSさんの話があった。戦時中の負傷で鼓膜の手術を受けたが、その術後の経過が芳しくなく、今まで帯広のいろいろな耳鼻科の病院に受診したが適切な治療を受けることができなかった。数年前大樹の健康相談会で十勝勤医協への受診を勧められた。そこで木村先生の手当てを受けたところすっかりよくなった。

またその手当てを受けたときのこと、急に体調が悪くなって冷や汗のような汗で下着がびしょぬれになったが、点滴を受けている間に下着を洗濯し乾かして枕元においてくれた。その看護師さんの親切な対応に大変感謝しているとのことであった。

（広尾友の会　前崎　泰子）

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3文字、4文字の場合もあります）

「晴」から右まわりでスタートし、中心の「猿」に向かいます。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】

授与式はふつう3月に行われます。

【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】

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】

3月20日（当日消印有効）。発表は第324号（5月号）紙上です。

【第320号の当選者】

答えは**「謹賀新年」**でした。

応募総数123通、正解者123通の中から抽選により、次の20人の方が当選しました。（敬称略）

笠原陽子・川原田徹・北原紅音・後藤まなみ・竹内黎子・中野陽子・長谷川八重・山崎房子・前田龍男・村上礼二郎・吉田良子（以上帯広市）・鎌田正雄・佐藤秀子・志賀喜吉（音更町）・増田万里子・渡辺久子（幕別町）・光畑俊一（芽室町）・小川優合子（池田町）・田村富美夫（足寄町）・成田光代（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。

→

晴		雨		書	週	間
	安	吉		本		
盛		会		等	島	道
旺	売	鏡	猿			
	券		点	岐	根	標
食		優		格		識
	飲		捕		件	

リスト

逮・証・日・眼	馬・耕・待・性	分・機・別・卒
書・大・国・鯨	均・路・俳・欲	近・列・業・読

友の会や勤医協の存在価値を再認識

柏友の会

百人一首を楽しむ参加者

1月26日「柏友の会」の新年会を十勝川温泉かんぽの宿でもちました。総勢12人。事務局の方の友の会の役割、勤医協の存在価値が語られ改めて考えさせられました。

昨年の友の会ニュースの折り込み、宅配が次第に増え会員の方に還元できるようになりました。新年交流会が実現したのです。

午前中に折り込み作業を終え、正午までの時間をゆっくりと温泉につかりました。

昼食と自己紹介終了後、ビンゴゲームを楽しみ、景品を披露しあいました。その後、二手に分かれて百人一首と花札に興じ、笑い声と奇声の中、昔の少年少女に戻り予定時間を使い果たしてしまいました。会員の皆様との親睦が深められ、2011年の幸先の良いスタートを切ることができ、お世話役を果たすことができました。心地良い疲労感に浸る1日でした。

（柏友の会　田口　裕子）

読者の声

自分の口で食べるのが一番

兼古　清さん（足寄町）

今年も元気に過ごせるようにと祈っています。足の衰えは否めませんが、食べることが何よりのクスリと思い、自分の手で、自分の口で、これが一番です。

医師と相談し薬と上手に付き合う

山田　公子さん（北広島市）

「知っておきたい薬の豆知識⑧」を読んで、改めて、高齢者と薬ということについて考えさせられました。昨年65才になり、高齢者という言葉に抵抗を感じていたのですが、最近はスポーツをしても疲れが抜けにくい、筋肉痛が続くなどを感じ、高齢者の枠に入っていることを実感しています。

高齢者は肝臓や腎臓の機能も低下していき、薬の効果や副作用も変化するとのこと。医師と相談しながら薬と良いおつきあいをしていきたいと思っています。

スポーツクラブで運動不足を解消

野村　昭典さん（旭川市）

週1～2回、スポーツクラブで運動不足を解消しています。これまで、発汗を実感できるので、長袖シャツを好んで着ていましたが、これからは半袖に変えようと思っています。隠さない（格差ない）社会をめざして。

春の統一選挙思いやりの政党に

入谷貴美子さん（幕別町）

友の会ニュースの聴診器の中で、養護施設の措置費が減っているという報道に、この春の統一選挙に少しでも思いやりのある心の党に入れたいものです。