

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](mailto:soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp)

## 年に一度は 健診を受けましょう

### ■ 帯広市特定健診の一覧

| 検診名           | 対象者                          | 検査内容                                                                                       | 料 金                            |
|---------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 特定健康診査        | 40歳～74歳の<br>帯広市国民健康<br>保険加入者 | 身体・体重測定<br>腹囲・尿検査<br>採血検査<br>○貧血検査                                                         | 無 料                            |
| 後期高齢者<br>健康診査 | 後期高齢者<br>医療保険加入者             | 赤血球<br>血色素<br>ヘマトクリット<br>○肝機能検査<br>GOT<br>GPT<br>γ-GTP<br>○腎機能検査<br>クレアチニン                 | 無 料                            |
| 健康診査          | 40歳以上の<br>帯広市生活保護受<br>給者     | ○血中脂質<br>HDL コレステロール<br>LDL コレステロール<br>中性脂肪<br>○血糖検査<br>血糖<br>ヘモグロビン Alc<br>心電図<br>胸部レントゲン | 無 料                            |
| 市民健康診査        | 35歳～39歳の<br>帯広市民             |                                                                                            | 帯広市国保：<br>無 料<br>友の会員：<br>500円 |
| 友の会健診         | 友の会会員                        |                                                                                            | 2,000円                         |

※下線は、十勝勤医協としての追加項目です。  
※眼底検査が必要な方も帯広病院では検査が可能です。

十勝勤医帯広病院では、積極的に健康診断の受け入れを行っております。  
帯広市特定健診制度というのがあるのをご存知でしょうか？

### なぜ健診が必要なの？

帯広市国民健康保険に加入されている方であれば、どなたでも無料で受けることができます。

項目は、身体測定、尿検査、採血、心電図、と簡易なものになっていますが、当院では友の会員さんへのオプションとして、全員に胸部レントゲンを無料で行っています。

「健康診断は何年ぶりだろう。」「職場をはなれてから採血を一回もしていない。とおっしゃる方も多いです。覚悟を決めて健診にきたという感じ

で緊張している様子の方もいますが、「まず健診を受けよう」と思い、行動してくれただけでも、第一歩です。」とお話しています。

その中で、糖尿病や脂質異常症、肝機能障害が発見され、治療の対象となる方もいますし、好きなお酒や甘いものを制限されてしまう方もいます。それが嫌だからと健診をうけないのではなく、自分の体の状態を1年に1回知る機会だと思つて、健診を受けるようにしてください。

特定健診は、帯広市国

民健康保険加入者であれば無料でおこなつていますし、それを受けないのは、とてももったいないことです。是非有効活用してください。

国民健康保険以外の方については、友の会健診として2000円で同じ内容の健診をうけることができますので、一度ご相談ください。

### 特定健診だけいいの？

特定健診は、あくまでメタボリックシンドロームに着目した健診です。生活習慣病である、高血圧、糖尿病、脂質異常症などには対応していませんが、癌の早期発見に着目した健診ではないということをお忘れ下さい。

癌の早期発見のために、大腸がん検診、前立腺がん検診や、腹部エコー、胃力メラを合わせてうけることをお勧めします。大腸がん検診では毎年悪性の方がでています。早期の大腸がんであれば、1泊入院で簡単に切除することが出来ます。

### 気づいた時には…

先日健診で来た方のお話を紹介します。この方は、毎年健診で血圧が高く治療が必要だと指摘されていましたが、治療にまではいたりませんでした。

「突然目の前が真っ暗になり、血圧が上がりすぎて意識不明になり、気が付いたら病院のベッドの上だった。生きているのが不思議なくらいだ。ちゃんと治療をしておけば良かった。」とても真剣に話されていました。

今では真剣に治療に取り組んでおられます。周囲の方に、血圧や血糖値を甘く見てはいけな

い事を、自分の体験をもとに話しているそうです。この方の話を聞いていて、決して本人だけのせいにはできないなと思いました。

私たち医療者がどれだけ本人に響くように治療の必要性を説明できるかどうかにもかかってくる

と考えさせられた事例でした。地域に密着して、地域に支えられている十勝勤医協です。みなさんの健康を守るように努力していきますので、是非みなさんも、まずは健診を受けましょう！

(帯広病院 保健師 柴田 優子)

### お願い

転入・転出の多い時期ですが、住所等の変更がありましたら、4面下段「各友の会連絡先」まで連絡をお願い致します。

### 聴診器

5月11日午後2時46分、地震発生時間に合わせ黙祷を終えた女性は、この2ヶ月「早く夫が見つかってほしい」とただただ祈つてきたと語る。あらためて被害の大きさと被災者の心の傷の深さを感じ、1日も早い復興を願わずにはいられない▼3月17日、自分は水没して床一面泥だらけの松島海岸診療所にいた。診療するにはほど遠い状態。支援の仲間と井戸水を汲んでひたすら床を拭き、ひたすらカルテを片付けた。あつという間の1週間。微力ながらやれることはやっていた。充実感ももつと働きたいという心残りな思いのまま次の支援者にバトンタッチした▼何度も上り下りした泥だらけの階段が、ピカピカになって患者さんが上っているのを最近の新聞で見た。とても嬉しく、少しづつかもしれないけど間違いなく前に進んでいると感じた▼帯広病院の会計窓口には「おつりは募金箱に入れて」「少ないけど自分にはこれくらいしかできないから」とたくさん患者さんの思いが届く▼震災をきっかけにたくさんの方を学び実感している。人間のあたたかさ、普通に生活することのありがたさ、力を合わせ前を向いて頑張ることのすばらしさ。一方、原子力政策の危うさも。被災地への思いを忘れず、世の中にしっかりと目を向け、自分達の仕事をすすめたい。(片)



## 会を終えて

## 札内友の会分割総会



数年前からの懸案だった分割問題について昨年末から何度も話し合いをし、分

る地域に根差した活動がもつてできるということ

（札内東友の会 鈴木志摩子）

## 十勝勤医協

## 25年を振り返って⑥



札内東友の会  
木田 将実さん

1985年（昭和60年）、この十勝に「勤医協病院を」という地域の皆さんの期待と熱意が絶大な運動となり、北海道民医連の全面的支援のもと、十勝勤医協が設立され今年で25年がたちます。この間働くものの医療機関として命と健康を守る運動を広め、次々と改悪される医療・

社会保障制度改善の運動を友の会中心に他団体と共にたたかってきた25年でありました。しかし医療費抑制を目的に、弱者いじめの高齢者だけを別な保険に囲い込んで差別し、医療費を負担させるという後期高齢者医療制度、また介護保険サービス利用者が大幅に拡大し

みをお話していただきました。1年間の総括のあと、二つの友の会に分かれ活動の柱や事務局体制の話し合いをしました。札内友の会は、札内東、札内西という名称でスタートすることになりました。「ふまねつと」や「健康まつり」は共同で行い、財産はすべて2等分することになりました。この後、美味しいお弁当と飲み物で交流を深め、それぞれの友の会が持ち味を生かした活動をしていこうと誓い合いました。

## 白樺医院

## 患者さんアンケートを実施して



回収されたアンケート用紙

ざし、現在来院されている患者さんの実態や要望、アメニティー改善の方向性を探るためです。1ヶ月間の取り組みでしたが500名を超える患者さんからご協力をいただきました。項目ごとに有効回答数は異なりますが、概ね400件以上のデータを得る事が出来ています。

名の方がご協力いただいた事です。普段、投書の少ない（ほとんどない）当院としては患者さんの感じていた事や要望をいただく事が出来て本当に感謝しています。職員の対応はもちろん、イスの配置や本棚、掲示物にいたるまでご意見をいただきました。「通院手段」も普段の診療では聞く事の出ない項目でした。高齢でもご自身で車を運転し、来院する患者さんが以外と多い事もわかりました。一方でご家族付き添いで来院される方が150名近くもいらっしゃいました。在宅療養を考える上で大事なデータとなります。

白樺医院ではこのアンケート結果を分析し、今後の運営に活かしていく予定です。また、待合室での掲示やホームページなどで結果を公表していきます。

【白樺医院 事務長 小田原 剛】

## 帯広病院

## ふれあい看護体験

5月12日は看護の日。毎年この看護週間に「ふれあい看護体験」の受け入れをしています。

今年度は外来での看護体験を初めて試み、待合室の患者さんにご協力いただき質問と血圧測定をさせていただきました。

なのだと初心にかえり、私も背筋を正す思いで聞いている。今年度は、3年前に看護体験に来た高校生が看護師になつて帯広病院に入職してくれました。また3年後、嬉しい報告ができるように、ますます看護体験に力が入ります。

【帯広病院 病棟部長 野口 寿恵】



待合室で血圧測定をする高校生

## 第22回 十勝健康まつりのお知らせ

と き 6月19日（日） 午前10時～午後2時  
と ころ ドリームタウン白樺（ケアセンター白樺横）

主催：十勝健康まつり実行委員会（事務局21-4144）

入場無料

## 帯広病院 胃カメラ休日特診のご案内

6月5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



# 今回の福島第一原発事故に 関して知っておきたいこと

白樺医院 院長  
小倉 浩夫



3・11東日本大震災とそれに伴う大津波はまさに1,000年に一度の大災害でした。死者行方不明者約24,000人、いまだに避難生活を余儀なくされている方がたが、約100,000人という状況で、全国民を挙げての救済活動が続いております。そんな中で東京電力福島第一原発で1号機から4号機まで4基の原子力発電所が津波の影響で冷却用送水ポンプが使えなくなり、次々と爆発するという事故が発生してしまいました。これは25年前、当時ソ連（現ウクライナ）のチェルノブイリ発電所爆発事故に並ぶ最悪のレベル7の事故です。事態の鎮静に6か月から1年ばかり、さらに修復には15年から30年かかるだろうと思われまます。これらの事故の推移はなお予断を許しません。今後につきましては報道に注意しながら見てゆくことにして、今回はこの一連の報道の中に出てきたいくつかの放射線用語についての解説と注意点を話してみたいと思います。

## ①シーベルト(Sv)

日本語では線量

当量という。放射線の強さと考えてよい。1シーベルト（以下Sv）の1,000分の1が1ミリSv、さらにその1,000分の1が1マイクロSvである。汚染区域などに立ち入った時に発表される数値はミリSv/毎時、すなわち1時間にとどのくらい放射線を浴びるかを表します。一方、健康被害などで報道される値は1ミリSv/年で表されます。

1マイクロSv/毎時の放射線を1年間浴び続けると $1 \times 24 \times 365 = 8760$ マイクロSvの被ばくを受けることになります。

## ②ベクレル(Bq)

放射性物質の1

個の原子核が崩壊して1秒間に出す放射線の量を1ベクレルという。食物汚染を表す場合などに用いられる。

## ③アルファ線

原子核が崩壊して出る最も大きな放射線。粒子が大きいので、簡単に遮蔽されるが体内に入った時には最も発がん性が高い。食物汚染や粉じんに混ざった時は大変に危険である。

## ④ベータ線

電子線と呼ばれるものである。ガンマ線に比べ質量が高いので防御しやすい。体外被ばくでは皮膚表面や目などに影響を与える。体内被ばくでは白血病や癌を発病させることがある。

## ⑤ガンマ線

透過力が強い。長時間浴び続けると細胞に変化を及ぼす。汚染度を示すシーベルトやベクレルの数値の大半はこのガンマ線の値である。

## ⑥急性放射線障害

大量の放射線を浴びたときにおこる急性の症状で、現在問題になるのは復旧作業に従事している現場の作業員である。放射線宿酔、皮膚のやけど、胃腸症状、さらに強くなれば神経死まである。（下図参照）

## ⑦晩発性放射線障害

4週間から数年を経てから出現する障害をいう。白血病や白内障、甲状腺機能低下症、糖尿病、発がん、遺伝性疾患などである。少量の放射線でも長時間浴びると何らかの症状が出てくる可能性がある。まだ明らかにないところであるが200ミリシーベルトの被ばくで白血病の発生が2倍になるとの報告がある。特に若い人ほど細胞分裂が盛んなので影響を受けやすい。妊婦や子供の被ばくが問題になるのはこのためである。

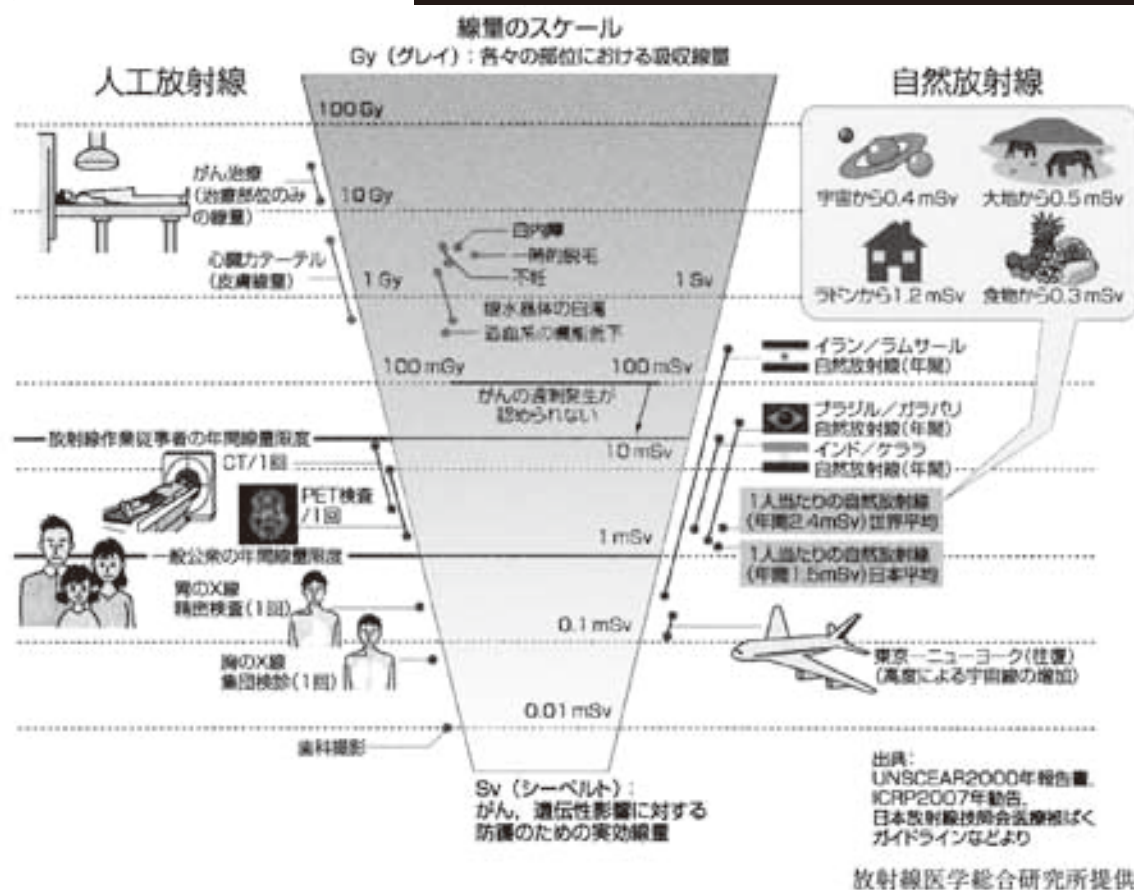
## ⑧ヨード131

核分裂では、た

くさんの放射性物質が作られる。その中ですぐ消滅する物質や、希ガスと呼ばれるものはあまり問題にならない。比較的低い温度で溶

## ◆日常生活における放射線量

日本人の年間放射線量 3.75mSv（自然 1.48、医療被ばく 2.25）



## 短期間の全身被ばくの致死線量

- 5% 致死線量が2シーベルト
- 50% 致死線量 (LD50) が4シーベルト
- 100%致死線量が7シーベルト

3～10シーベルトで骨髓死を起こして白血病、10～100シーベルトで腸死を起こし3日～4日で死亡、100シーベルト以上では中枢神経死を起こして数時間～1日以内に全身けいれんなどで死亡。

比較的速度やかに腎臓から排泄される性質を持つ。

## ⑩ウラン235

核燃料の基にな

るもので、中性子をぶつけると核分裂を起こし、熱を出す。天然にあるウランは238がほとんどでわずかに含まれる235を遠心分離して作られる。

## ⑪プルトニウム239

ウラン

中性子を吸収してできる物質で本来地球上に存在しなかった物質である。猛毒で人体に入ると高率でがんを発症させる。これを再利用

しようというのがプルスールマルである（ウラン235と混ぜてMOX燃料として使う）。しかしウラン235に比べ格段に制御が難しいといわれている。

今、大変心配なのは、現場で作業をしている方々の健康です。早急に何らかの対策をとる必要があります。もう一つは環境汚染をこれ以上広げないようにする世界的プロジェクトの発足が急務です。今回は原子力発電が如何に危険かをお話ししたいと思います。



