



北海道民医連定期総会 全道各地から医療介護事例報告

北海道民医連定期総会

4月28日(土) 29日(日)北海道民医連第25回定期総会が札幌コンベンションセンターで開催され、今後二年間の運動方針が決定しました。

今回は全体会と7つの分散会に分かれ、延べ176もの活発な発言があり、いずれも賛成の立場で議論を深める内容でした。

十勝からは分散会からの推薦で、全体討論の場で帯広病院の放射線技師・鈴木あき主任から「大腸がん検診6年間のまとめ」と薬剤師の長崎信幸主任からは「病棟に薬剤師がいるということ」の2つの発言がありました。その他にも全道各地から

さまざまな医療・介護活動の発言があり、現場で起きている事例報告から民医連の存在意義を鮮明にしました。

日々の実践で起こる様々な事例から学び実践すること、そして原発問題や消費税増税問題、TPP、辺野古基地移設問題などさまざまな課題に対して職員・友の会が共同して運動し、多くの国民の思いを叶える架け橋となるよう決意を固める総会となりました。

【ヘルパーST所長 村上あゆみ】

大切な人のために... 健診を受けてみませんか

日常生活を見直すきっかけに

みなさんは、不快な症状や苦しい症状がある時に『なんとかして欲しい』と進んで受診されると思います。しかし、仕事や家事で忙しい毎日を過ごしていると、特に苦痛な症状もないのに健診を受けるために病院に行く時間を作るのは億劫だと感じてしまう方も多いのではないのでしょうか。

普段受診していただいている患者さんにも検査をお勧めすると、『症状がないのに受けなくてもいいのではないか』、『検査の結果が悪かったら嫌だから受けたくない』、『健診なんて面倒』、『もう歳だから...』と検査をお断りされる方もいます。

なぜ私たちが健診や検査をお勧めするのかというと、①病気、身体の異常を早期に発見し、早期に治療することができ、(病気の重症化を防ぐ)、②自分の健康状態を客観的に把握できる、③健康の維持・増進のために日常生活を見直すきっかけ

前立腺がん検診
□対象：50歳以上の男性
□料金：帯広市国保の方、生活保護世帯の方は無料
友の会員(帯広市)：300円
非会員(帯広市)：1,000円
□帯広市以外など対象外の方(友の会員)：500円

大腸がん検診
□対象：40歳以上の方
□料金：40歳以上の友の会員は無料
□非会員：1,000円
便の採取による潜血検査です。

骨粗鬆症検診
□対象：年度内に40・45・50・55・60・65・70歳となる女性
□料金：帯広市国保の方、生活保護世帯の方は無料
友の会員(帯広市)：400円
□対象外の方：1,300円

機会ができ、生活習慣の振り返りができるといいう面では前進しましたが、病気の早期発見・治療を目的としていた以前の健診と比較すると不足している部分があります。そのため勤医協の全院所で、友の会会員のみなさんや勤医協で健診を受けていただいた方の健康を守ることもできるような検査項目を追加して実施していきます。

特定健康診査・後期高齢者健診・友の会健診の内容

検査項目	検査内容	基準	一般の方	友の会員
基本項目	問診・診察・身長・体重 BMI・腹囲測定 血圧測定・視力検査	○	○	○
尿検査	糖・蛋白・潜血 ウロビリノーゲン	○	○	○
胸部レントゲン	胸部X線(直接撮影)	○		○
心電図検査	心電図(12誘導)		○	○
血液検査	肝機能検査 GOT・GPT・γGTP		○	○
	血中脂質 HDLコレステロール LDLコレステロール 中性脂肪	○	○	○
	血糖検査 空腹時血糖 ヘモグロビンA1c	○	○	○
	腎機能検査 クレアチニン		○	○
	貧血検査 赤血球・ヘモグロビン ヘマトクリット		○	○

【帯広病院外来看護師 進藤 智美】

ここ最近ヘルパーステーション白樺の利用を希望される方の中にガン末期の方が増えていきます。残念なことにケアマネージャーからの紹介を受けてもサービス開始までに他界されることも少なくありません。

Aさん(80代男性)は奥さんと二人暮らし。10年程前から胃ガンを発症し、積極的な治療をしないことが決まっていた。食事は量が減ると入院を繰り返していました。

3月に入り「お風呂が大好き。家に帰りたい」というAさんの希望を叶えるため、私たちは入浴のお手伝いをするにしました。一日中横になり

目をパッチリと開け自分で服を脱ぎ、湯船の中で「気持ちいいな」と満面の笑みで入浴される

医療・介護の現場から シリーズ③



前月号に引き続きイーサスを紹介していきます。今回は評価方法のご紹介です。

資料1 イーサスの評価用紙です。過去1ヵ月の事を記入します。

『生活のひろがり』では、生活空間レベル1～5の各項目（a～d）からそれぞれ一つだけ当てはまる答え（①はいor②いいえ、①週1回未満～④毎日）をお選び下さい。

『転ばない自信』『自宅での入浴動作』『人とのつながり』は、各項目（a～i）からそれぞれ一つだけ当てはまる答えをお選び下さい。『休まず歩ける距離』は①～⑥から一つだけお選び下さい。

『歩くチカラ』は3メートルの往復歩行を行った結果を記入します。方法は添付資料をご参照下さい。

！注意！ 歩行補助具（杖、歩行器、車椅子など）をご使用されている方、普段お一人では外出されない方、転倒を一年以内で繰り返されている方、歩行に自信の無い方は決してお一人では3メートル往復歩行を行わないで下さい

資料2 得点に関する基準値です。

資料3 個人シートです。はじめ・あいだ・おわりは目安として2ヶ月毎に評価していきます。

アドバイスシートの6つの評価項目の点数を線で繋いで六角形にします。その2ヶ月後、4ヶ月後の変化を視覚で理解します。そのことで活動的な地域生活の重要性を認識しやすくなったり、運動への動機づけになったりします。それがイキイキとした地域生活が送れる事に繋がると考えます。

さいごに

6つの評価項目で注目する2点。『歩くチカラ』が12秒以上。『生活のひろがり』が120点満点で56点以下。この両方に該当される方は、1年後に活動能力が低下してしまう可能性が2.4倍に高まる事も予測されますので、活動性を向上される事をお勧めします。

（参考資料は日本理学療法士協会から引用）

※スペースの関係上、全ての評価用紙を掲載することができませんでした。詳細は十勝勤医協本部☎(0155)21-4718までお問い合わせ下さい。

資料1-1

資料1-2

E-SAS 基準値									
評価項目	イーサス シート 項目	生活のひろがり (点)	歩くチカラ (秒)	転ばない自信 (点)	自宅での入浴動作 (点)	人とのつながり (点)	休まず歩ける距離 (メートル)	歩くチカラ (秒)	生活のひろがり (点)
生活のひろがり	1	111	11	11	11	11	11	11	11
	2	112	12	12	12	12	12	12	12
	3	113	13	13	13	13	13	13	13
歩くチカラ	4	114	14	14	14	14	14	14	14
	5	115	15	15	15	15	15	15	15
	6	116	16	16	16	16	16	16	16
転ばない自信	7	117	17	17	17	17	17	17	17
	8	118	18	18	18	18	18	18	18
	9	119	19	19	19	19	19	19	19
自宅での入浴動作	10	120	20	20	20	20	20	20	20
	11	121	21	21	21	21	21	21	21
	12	122	22	22	22	22	22	22	22
人とのつながり	13	123	23	23	23	23	23	23	23
	14	124	24	24	24	24	24	24	24
	15	125	25	25	25	25	25	25	25
休まず歩ける距離	16	126	26	26	26	26	26	26	26
	17	127	27	27	27	27	27	27	27
	18	128	28	28	28	28	28	28	28
歩くチカラ	19	129	29	29	29	29	29	29	29
	20	130	30	30	30	30	30	30	30
	21	131	31	31	31	31	31	31	31
生活のひろがり	22	132	32	32	32	32	32	32	32
	23	133	33	33	33	33	33	33	33
	24	134	34	34	34	34	34	34	34
歩くチカラ	25	135	35	35	35	35	35	35	35
	26	136	36	36	36	36	36	36	36
	27	137	37	37	37	37	37	37	37
転ばない自信	28	138	38	38	38	38	38	38	38
	29	139	39	39	39	39	39	39	39
	30	140	40	40	40	40	40	40	40
自宅での入浴動作	31	141	41	41	41	41	41	41	41
	32	142	42	42	42	42	42	42	42
	33	143	43	43	43	43	43	43	43
人とのつながり	34	144	44	44	44	44	44	44	44
	35	145	45	45	45	45	45	45	45
	36	146	46	46	46	46	46	46	46
休まず歩ける距離	37	147	47	47	47	47	47	47	47
	38	148	48	48	48	48	48	48	48
	39	149	49	49	49	49	49	49	49
歩くチカラ	40	150	50	50	50	50	50	50	50
	41	151	51	51	51	51	51	51	51
	42	152	52	52	52	52	52	52	52
生活のひろがり	43	153	53	53	53	53	53	53	53
	44	154	54	54	54	54	54	54	54
	45	155	55	55	55	55	55	55	55
歩くチカラ	46	156	56	56	56	56	56	56	56
	47	157	57	57	57	57	57	57	57
	48	158	58	58	58	58	58	58	58
転ばない自信	49	159	59	59	59	59	59	59	59
	50	160	60	60	60	60	60	60	60
	51	161	61	61	61	61	61	61	61
自宅での入浴動作	52	162	62	62	62	62	62	62	62
	53	163	63	63	63	63	63	63	63
	54	164	64	64	64	64	64	64	64
人とのつながり	55	165	65	65	65	65	65	65	65
	56	166	66	66	66	66	66	66	66
	57	167	67	67	67	67	67	67	67
休まず歩ける距離	58	168	68	68	68	68	68	68	68
	59	169	69	69	69	69	69	69	69
	60	170	70	70	70	70	70	70	70
歩くチカラ	61	171	71	71	71	71	71	71	71
	62	172	72	72	72	72	72	72	72
	63	173	73	73	73	73	73	73	73
生活のひろがり	64	174	74	74	74	74	74	74	74
	65	175	75	75	75	75	75	75	75
	66	176	76	76	76	76	76	76	76
歩くチカラ	67	177	77	77	77	77	77	77	77
	68	178	78	78	78	78	78	78	78
	69	179	79	79	79	79	79	79	79
転ばない自信	70	180	80	80	80	80	80	80	80
	71	181	81	81	81	81	81	81	81
	72	182	82	82	82	82	82	82	82
自宅での入浴動作	73	183	83	83	83	83	83	83	83
	74	184	84	84	84	84	84	84	84
	75	185	85	85	85	85	85	85	85
人とのつながり	76	186	86	86	86	86	86	86	86
	77	187	87	87	87	87	87	87	87
	78	188	88	88	88	88	88	88	88
休まず歩ける距離	79	189	89	89	89	89	89	89	89
	80	190	90	90	90	90	90	90	90
	81	191	91	91	91	91	91	91	91
歩くチカラ	82	192	92	92	92	92	92	92	92
	83	193	93	93	93	93	93	93	93
	84	194	94	94	94	94	94	94	94
生活のひろがり	85	195	95	95	95	95	95	95	95
	86	196	96	96	96	96	96	96	96
	87	197	97	97	97	97	97	97	97
歩くチカラ	88	198	98	98	98	98	98	98	98
	89	199	99	99	99	99	99	99	99
	90	200	100	100	100	100	100	100	100

資料2

資料3



柳町医院では、今年の4月から月に1回だったふまねつとを、第2・第4月曜日の月2回に回数

柳町医院 週1回から週2回にふまねつとで交流深める

を増やしました。回数を増やしてからは新しく参加される方も増え、現在は10人前後で開催されています。

「単純なステップでも、足の左右を入れ替えるとかからなくなる」「手拍子を入れただけなのに、足の動きがわからなくなってしまう」など、なかなか苦戦しながらも、お互いに間違ったところを



白樺医院では毎月第2木曜日に地域無料健康相談を開催しています。これまで医療や介護に関する勉強会などを10回開催

白樺医院 サークルみたいになればいいね オビロビ体験会

催してきました。今回、5月10日は少し趣向を変え、帯広市の健康運動指導士長谷川さんを講師にお呼びして「オビロビ体験会」を行いました。「オビロビ」とは「おびひろエアロビクス」の略称で、家の中でも行うことができる簡単な体操です。生活習慣病やメタボリックシンドローム予防を目的に、帯広市が考案したものです。

当日は10名が参加して職員と一緒に講習を受けました。まずはストレッチ。普段使ってい

指摘しあったり笑いあったりしながら、皆さん楽しく参加されています。ふまねつとの前後には血圧を測定し体調チェックも行います。また、ふまねつと終了後には医療相談会も行われて、皆さん和気あいあいと交流されています。誰でも参加できますので、興味のある方はぜひ柳町医院までお問い合わせください。

柳町医院薬剤主任 横塚 奈美

問い合わせ 柳町医院 ☎(0155)30-3111

参加された方からは「簡単で分かりやすい」「とても楽しかった」「一人でも続かないので、また呼びかけてやってほしい」などの声があり、職員の中では「定期的に開催してサークルみたいになればいいね」と話し合っています。

白樺医院事務長 小田原 剛

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二二・四二四四

生き生き広場

多数の要望が出され
高血圧について学ぶ

豊頃友の会

豊頃町中央区コミュニ
ティセンターにおいて4
月21日、帯広病院より看



護師の石原智美さん、事
務から江口献さんと岩渕
鼓さんを迎えて、健康相
談会が行われました。

この取り組みは、豊頃
友の会の下、行政区単位
で組織された「中央区友
の会」が中心となつて行
われたもので、9名の友
の会員が参加しました。

学習の内容については、
友の会員からのアンケー
ト調査により、最も要望
の多かった「高血圧」に
ついて学ぶことになりま
した。

初めに、血圧測定と尿
検査が行われましたが、「尿

検査でわかることは？」
「血圧の測り方は？」な
どの質問があり、会員の
健康に対する関心の深さ
に、健康相談会の大切さ
を学びました。

その後、石原看護師さ
んより「血圧とは何か？」

「高血圧を放っておくと
」などについて説明が
ありました。なかでも「高
血圧には自覚症状があま
り無く『沈黙の殺人者』
とも言われている」との
お話しに、「ビックリ」

する会員もいました。
懇談の中では、「軽い
スポーツは良いが、勝負
の掛かるものは高血圧の
原因」、「血圧は低いが目
覚めは良い」など、笑い
を誘うお話などもあり、

楽しい健康相談会となり
ました。

【豊頃友の会 岩井 明】

検査結果を手に
気になる項目を質問

大樹友の会

「働く人たちが全員「友
の会の会員」の企業組合
ひなたぼっこ。

いつも職員健診では、
友の会健診を活用させて
いただいています。

今年も全員が健診を終
えたので、4月16日午後
6時から「健康相談会」
兼「職員研修」をしました。
各自、自分の検査報告
用紙を片手に、十勝勤医
協帯広病院の渡辺景子総
師長さんのお話に聞き入

りました。

【大樹友の会 有岡千恵子】

健康食品ウソ・ホント
質問・意見飛びかう

柏友の会

【第337回の当選者】

答えは「震災復興」で
した。

応募総数116通、正解
者104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)

大原美智子・下山三代子・
高谷俊・畑端千栄子・(帯
広市)・山本春美(音更町)・
千葉咲子(幕別町)・香
川光廣(中札内村) 伊藤
ふさ子(本別町)・森耕
一(足寄町)・石谷重直(陸
別町)

※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。

【締め切り】

6月20日(当日消印有



【大樹友の会 有岡千恵子】

「健康食品」について学
びました。
川島寿之薬剤師が「健
康食品ウソ？ホント？」
という資料を中心にわか
りやすく解説しました。
厚生労働省の統計を基
に東京都の発した資料。
「健康食品を正しく理解
しよう」、「健康食品を利
用する前に」、「健康食品
を利用している方は」等
順序立てて説明されました。
参加者は9名。会員か
ら様々な質問・意見が出
されました。限られた時
間の中で尿検査・血圧測

りました。

【大樹友の会 有岡千恵子】

健康食品ウソ・ホント
質問・意見飛びかう

柏友の会

【第337回の当選者】

答えは「震災復興」で
した。

応募総数116通、正解
者104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)

大原美智子・下山三代子・
高谷俊・畑端千栄子・(帯
広市)・山本春美(音更町)・
千葉咲子(幕別町)・香
川光廣(中札内村) 伊藤
ふさ子(本別町)・森耕
一(足寄町)・石谷重直(陸
別町)

※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。

【締め切り】

6月20日(当日消印有

第23回 十勝健康まつりのお知らせ

と き 6月17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



定を行いました。
質問・意見の飛び交う
中、看護師の声かけでリ
ラックス体操。健康を保
つためには1日3食とる。
バランスのとれた食事が
基本。健康食品を利用し
て体調不良を感じたら、
誇大広告に惑わされずま
ず医療機関に相談する等、
基本を学ぶ学習会でした。
【柏友の会 田口 裕子】

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 〇一五五・三二・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・三二・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 〇一五五・四二・四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五五・四二・三〇八九
- 【新得】土山 武志 〇一五五・六四・四七一六
- 【清水】妻島 靖子 〇一五五・六三・二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五五・六六・二一七六
- 【芽室】米倉 興幸 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 裕博 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・四三三〇
- 【幕別】野原 恵子 〇一五五・五四・三二七五
- 【札内東】鈴木志摩子 〇一五五・五六・六七五七
- 【札内西】成沢せい子 〇一五五・五六・五九〇三
- 【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 〇一五五・二二・四八二二
- 【足寄】田利美智子 〇一五五・二五・四〇〇〇
- 【陸別】餌取 貢 〇一五五・二七・三五九〇
- 【東】加藤 みち 〇一五五・二七・三六三八
- 【柏】加藤 昌明 〇一五五・二五・五〇八四
- 【光南】村上やよい 〇一五五・五五・五五八八
- 【鉄南】牧野美智子 〇一五五・八四・九六五五
- 【中央】田村力オリ 〇一五五・二二・六〇〇七
- 【啓北】内田 豊 〇一五五・三六・三八一八
- 【栄】岡山 啓子 〇一五五・三〇・五三三七
- 【開西】岡本 顕 〇一五五・四四・六五二二
- 【西帯広】清水美喜子 〇一五五・三七・二七二八
- 【西南】田所 豊之 〇一五五・二七・五八三三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五・三三・一四四三
- 【白樺】高宮 裕 〇一五五・三三・一四四三
- 【新緑】千田 濱子 〇一五五・二二・四四〇八
- 【柏林台】横塚恵利子 〇一五五・四一・七七九〇
- 【緑西】村上久美子 〇一五五・三三・六八五二
- 【稲田北】平 麗子 〇一五五・四八・〇七一五
- 【稲田南】藤田 功 〇一五五・四八・六九五二
- 【大空】畑中 庸助 〇一五五・〇〇・九三六六
- 【川西】伊沢佐恵子 〇一五五・六〇・二五〇六