

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

「安全に、安心して暮らせる」社会をめざして

2013年「秋の大運動月間」を迎える時期となりました。今年の「月間」の重点課題を決めるために重視した点は、二つあります。

一つ目は、くらしの問題です。「アベノミクス」によって、景気が上向いているかのように思われていますが、多くの国民はそれを実感出来ずにいます。それもそのはず、それを実感しているのは大企業・大株主などのほんの一部に限られているからなのです。このように経済的格差が一層拡大していく中で、多くの国民は生活が立ちゆかない状況にまで追い込まれています。年金や生活保護費の切り下げがすでに実施され、医療費（窓口負担）・介護の利用料などの負担増、消費税増税などが今後予定されています。

二つ目は、平和・いのちの問題です。東日本大震災・原発事故から二年半が経過しましたが、未だに根本的な解決の方向に向かっていません。「どこまで放射能汚染が拡大されているのか」「それをどのように制御するのか」さえ示すことが出来ずにいるのです。また、安倍自民党政権は、憲法改悪の方向にまっしぐらに突き進んでいます（96条の改定、集団的自衛権に関する解釈改憲など）。

今年の秋の運動月間は、これらの情勢に立ち向かうために、広範な人たちとしっかり手を結んで、「いのち」をキーワードにした取り組みを展開していきます。「人が人として尊ばれ生きられる社会」「原発ゼロの社会」「憲法がいきる社会」を願って…。

そのような取り組みを通して、今年もまた、仲間（友の会員）増やしに力をお貸し下さい。共に頑張りましょう。



友の会連絡会会長
高野 幸雄

いのちとくらしを守ろう!!

秋の大運動始まる

7月21日に行われた参議院選挙では、与党（自民、公明）の安定多数確保、民主党は大敗北に終わりました。自民党は多数を占めたことで、安倍政権は憲法改悪、TPP交渉参加、原発再稼働や原発輸出などアメリカ、大企業優遇をすすめる一方、国民

の「いのち」を脅かすさらなる悪政を始めました。今回の秋の大運動はこうした情勢認識や地域の実態を踏まえて運動に取り組むことが重要です。また、今年は全日本医師連創立60年の年です。あらためて民医連綱領に立ち返り、学び、人権のアンテナの感度をいっそう高め、「もつとも困難な立場の人びと」の目線に立ち、だれもが安心して生活できる地域づくりの担い手となる運動、「いのち」を大切にす運動を積極的にすすめます。

地域に出て、いのちとくらしを守る運動を！生活保護基準の切り下げをはじめとした社会保障への攻撃や経済的な問題による受療権侵害の実態は深刻な問題です。また、地域では孤立化による孤立死、孤独死は後を絶たず死亡後4日以上たつて発見された65歳以上の遺体は、全国推計で年間15,603人以上となっています。今年度も友の会とともに、地域の要求や困難をつかみながら、「安心して住み続けられるまちづくり」につなげる取り組みをすすめます。

地域住民の健康を守る保健予防活動をすすめよう！
今年、大腸がん検診は8年目を迎えました。昨年度の受検者数は5,393名で毎年5千名以上の方が受検しています。特に昨年度、特徴的だったのは、初めて受検する

このような痛ましい出来事を2度と繰り返してはなりません。こうした攻撃に立ち向かうためには、情勢を学び、学習を力に国民の暮らしを守る署名活動などに取り組むことが重要です。社会保障改善や国民の願い、要求を実現させる活動を十勝勤医協と友の会が一体となつて広げていきます。

学習を力に社会保障、平和と憲法を守る取り組みを！安倍政権のもとで、国民の暮らしを切り捨て、重大な影響を与える課題が押し寄せてきています。この攻撃は国民生活の悪化に直結し、貧困と格差が一層広がっていくことが予想されます。今年の5月、大阪市内のマンションで28歳と3歳の母子が「最後におなかいっぱい食べさせられなくて、ごめんね」という内容のメモを残して命を落しました。



今年はこの署名にご協力ください

方が529名と一昨年の1.5倍となり地域で大腸がん検診が広がっていることがわかります。各院所窓口や訪問行動など、あらゆるつながりで大腸がん検診の取り組みを広げます。

民医連運動を大きく広げ、友の会員・いつでも元気を拡大しよう

地域の実情をつかみながら、安全、安心なまちづくりをすすめていくためには、友の会の存在が必要不可欠です。また、貧困と格差が広がり、超高齢化社会を迎え地域のありようも変化する中で、友の会が取り組んできた健康づくりやまちづくり、助け合いのとりくみなど人と人とのつながりを広げる取り組みは地域になくてはならない存在です。今年度も友の会の存在意義や魅力を多くの方に伝え、仲間を増やし、友の会の輪を大きく広げます。

聴診器

「東京が落選し、福島が選ばれるのが恐ろしかった」東京オリピック招致が決まった翌日、福島県から首都圏に避難している人のコメントが地元紙に載りました▼56年ぶりに夏のオリンピックが東京にやってくるのに、素直に喜べません。なぜでしょう。震災から二年半たつのに復興はまだまだ。五輪にまわすお金なんかあるの。そもそも放射能汚染はどうするつもり。次々に？

安倍首相はIOC総会プレゼンテーションで「汚染水による影響は原発の港湾内の0.3平方キロメートル範囲内で完全にブロックされている」「東京は世界で最も安全な都市である」と胸を張りました。見事なハッタリです。日本の国会ではこんなこと言えませんが▼原発事故で故郷を失った被災者が避難先で差別されているそうです。冒頭の言葉にはそうした悲しさを感じます。弱者に追い打ちをかける社会にしてはいけません▼インターネット交流サイト、フェイスブックで見つけた投稿が傑作でした。「お・も・て・な・し」の前に「お・か・た・づ・け」でしよ。思わず「いいね！」を押しました。(K)



平和の願いを風船に

全国ジャンボリー in 長野

2013年9月7日(土)～9日(月)にて、第35回民医連全国青年ジャンボリーin長野が開かれ、助言者として参加させていただきました。

今回の開催地は長野県白樺湖畔にある池の平ホテルを拠点に、約800人規模での開催となりました。開会式からアイスブレイク企画、班に分かれて自己紹介がてらのグループディスカッションへ。長らく離れていたジャンボリーでしたが、自然に溶け込んでしまった自分に気づき、なつかしさやジャンボリーのただならぬ力を感じました。

2日目はフィールドワーク。9つのコースの1つに参加する形式で、私は「731部隊・戦争平和学習」とフルーツがりコースへの参加となりました。731部隊とは、第二次世界大戦時、医師や科学者等で構成された



特異部隊で、細菌兵器の開発や人体実験を行っていたとされる部隊。確実な資料や証拠がなく、存在自体日本政府は認めていない部隊について、「長野県労災・過労死をなくす会」の久保田昇さんより、

【帯広病院事務 池田 大輔】

当時その部隊に属していた方々を取材した時の話を交えながらご講義いただきました。どこまでは本当なのかというのは今後も解明されないかもしれませんが、日本の犯した医学犯罪の実態を知り、戦争の悲惨さや平和の尊さを改めて考える機会となりました。その後リンゴ狩りをし、夜は大交流会で大いに交流を深め、3日目の朝には平和の願いを込めて風船を飛ばす「9の日行動」に参加者全員で行いました。

32歳になつて参加したジャンボリーで感じたことは、ジャンボリーは民医連の未来を担う青年たちがともに学び、成長しあえる場として大きな役割を果たしていること、ジャンボリーの持つ意義と役割を改めて確認することができました。

一緒ににはたきませんか？ご紹介いただけませんか？
正職員（パート職員可）

看護師募集

十勝勤医協帯広病院 師長室 真田
電話 0155-21-4111 E-mail: kango-bu@tokachi-kin-ikyo.or.jp

シリーズ

憲法があぶない



しほろミニミニ九条の会
和田 節子さん

去る8月14日、大切な私の母（飛田よしゑ）は96歳でこの世を去りました。地域の方々をはじめ、病院及び介護施設の方々には大変お世話になりました。母は戦前の無権利状態から戦後の物資乏しい激動の時代を親から授かった丈夫な体と健康を大切に、また平和憲法に守られ長寿を全うしました。いつも平和と人への思いやりを重視し、私どもに話しかけながら最後まで気にかけてくれた母でした。また母だけでなく日本国民の先祖の苦難時代から人々は多年に渡り、いかにして基本的人権を確立しようと努力

2015年4月から要支援1,2を介護保険の給付外とする「軽度者外し」が、厚労省から具体的に示されることとなり、多くの利用者さんから困惑の声があがっています。

Aさん80歳男性は妻と2人暮らし。これまで要介護1でしたが、この10月から要支援2の認定を受けました。ひどい腰痛があり、週1回の介護タクシーによる整形外科受診はかかせません。しかし、認定が1ランク下になると、もう来月から利用できなくなってしまうと。国が決めたことだから仕方ない。「前もやってたし、妻に運転してもらおう」と言われますが、物忘れがある妻の運転は危ういものです。小規模の自営業をしていた、夫婦2人の国民年金だけでは、月415回のタクシー代を負担することは困難です。

してきたのです。その成果で、68年間日本国憲法は守られてきました。ところが、自民党の憲法改正草案の一部を見ると、

①天皇は、主権者の国民より偉くなっている。

②集団的自衛権を行使し、海外へ出て行く国防軍の保持を定めようとしている。

③かけがえのない個人の尊重から、「個」のないう「人」へと変え、社会や国に対して従順な「人」にして、国家を形成しようとしている。

明治憲法に似ていますね。集団的自衛権については、世論調査で反対が過半数にもかかわらず、安倍内

閣は解釈改憲で強行しようとしています。また、歴代の内閣法制局長官たちは異議を申し立てています。そんな中、手を変え品を変え、憲法改正を行おうとしている事は、許せないことです。永久に個人の尊重は変わらないのです。そして私の幼き頃あった戦争も2度とあってはいけません。子、孫たちに世界に誇る日本国憲法を活かしてもらいましよう。憲法は、学ばずには生きていけないものです。出来る限り多くの方々と手を取りあい学びあつて、日本国憲法を活かして守りぬぎましよう。

医療・介護の現場から

シリーズ④⑥

かけや拭き掃除は困難。容態を確認しながら行うヘルパー支援はかせないものとなつていきます。しかし、厚労省は、1年6ヶ月後に、Aさんからさらにベッドと

日頃、Aさんはレンタルしている介護ベッドと手すりを頼りに寝起きし、妻を気にかけてながら、慣れない家事にあたっています。腰の痛みで屈んで行う掃除機

ヘルパーを取り上げようとしているのです。

日を改めてうかがうと、Aさんも本心では、要支援2のまま冬を迎えることに強い不安を持つておられました。もう一度、職員と一緒に最近の体のつらさや、痛みの頻度や強さなどを振り返り、再度、認定結果の見直しを申請することになりました。

現在、介護活動委員会を中心に「軽度者外し」の事例集めに取り組んでいます。白樺在宅総合センターでは、10月から要支援1,2の利用者さんの再アセスメント（心身状況、環境などの見直し）に取り組めます。介護改悪に負けないよう、私たちの視点と専門性を生かした運動と実践の前進をめざしていきます。

【白樺在宅総合センター】

宮田 哲郎】

食を学び楽しもう!!

— みんなの食卓 —



老人保健施設ケアセンター白樺
管理栄養士 長谷川美幸

サプリメントについて…

健康への関心がたかまり、不規則な生活で栄養が摂れていない！野菜が不足しているから飲んでみる！などと言う人が多いのではないのでしょうか。

サプリメントとは＝健康補助食品のことを言います。

基本的には、**3度の食事をしっかり摂る**ことが大切であり、食事から摂れる栄養成分がサプリメントで摂れるわけではありません。効果を期待して、特定の栄養素を過剰に摂取したり、薬との併用で起こる副作用にも注意が必要です。サプリメントはあくまでも補助的なものであることを覚えておきましょう。

～主食＋（肉・魚・大豆製品・卵など）＋野菜 を心がけましょう!!～

（種類）

☆一般食品（市販の健康食品を含む）

明確な定義はなく、一般に「健康によい」と売られている食品全般を言い栄養補助食品・健康補助食品の大部分はここに入ります。

☆医薬品（医薬部外品を含む）

配合の有効成分の効果が認められて、病気の治療や予防に使われるのが医薬品。医薬部外品は、それに準じて予防に重点を置き、効果が期待出来る程度のもの。



☆特定保健用食品（特別用途食品）

「お腹の調子を整える」など特定の保健の目的が期待できる保健機能成分を含んだ食品。厚生労働大臣の許可・承認が必要

☆栄養機能食品

栄養成分の補給・補完を目的にした食品



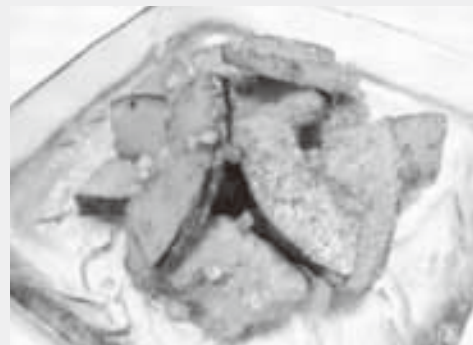
☆特別用途食品

成人・高齢者・乳児用など特別な用途が定められた食品
厚生労働大臣の許可承認が必要



今月のおすすすめ料理

～かぼちゃのガーリック揚げ～



【材料】

- ・かぼちゃ……………5cm角くらいの大きさ
- ・ししとう……………2本
- ・ニンニク……………1／2かけ
（又は、パウダーになった物でもOK）
- ・揚げ油……………少々
- ・塩……………小さじ1／2
- ・粒こしょう……………少々

【作り方】

- ①南瓜はくし形になるように薄めに切ります。
- ②ししとうは、つまようじで数カ所穴をあけておきます。
- ③ニンニクはすりおろし①②にまぶします。
- ④油で揚げます。
- ⑤揚げた④に塩・粒こしょうをまぶします。
- ⑥器に盛って出来上がり。

☆かぼちゃはビタミンEも多く血行促進などの効果があります。

8月16日(金)に帯広病院周辺の花壇整備を行いました。帯広病院院所利用委員会のメンバー6人が参加しました。晴天にも恵まれ、この上ない花壇整備日和となりましたが、照らされているだけでも体力が奪われるような強すぎる日差しで、体調を崩す恐れもあると、あまり長い時間はできませんでした。それほど広くな

い花壇ではありますが、人の手だけでやるとなる



帯広病院

晴天の下、花壇整備

と結構大変で、紫陽花が

きたいと思っております。帯広病院に来院される際はぜひ、花壇も見たいだけたらと思います。

【本部組織部 鈴木 亮祐】



盆踊りはご利用されているかたの太鼓に合わせ、皆さんも盆踊りを踊り全員が参加し、楽しく過ごすことができました。

【デイサービスすずらん介護主任 本田 雅和】

デイサービスすずらん

初めての夏まつり

8月22日(木)、23日(金)に皆さんと夏の思い出を作ろうと企画し、昔ながら

のお祭りをイメージし、ヨーヨーすくい、たこ焼き、かき氷、棒引き、射

りでは、ご家族にも案内をしました。参加していただくことで、デイサービスでの様子を見て、一緒に楽しんでいただく機会にもなりました。

地域の友の会の方々にも、お手伝いをしていただき、柳町医院の職員も全員で取り組み成功することができました。

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二一・四一四四

生き生き広場

食品添加物等の危険 知恵と工夫で減少

栄友の会

栄友の会では、今年1回目の健康相談会を開催しました。

8月8日、「食の安全



食の安全について学ぶ参加者

について」として帯広病院管理栄養士増川祐子さんのお話を聞きました。食糧自給率が39%の日本、TPPを進めればさらに低くなること。自給率だけでなしに食の安全が危ぶまれること。具体的には牛肉のBSE、農薬のポストハーベスト（収穫後使用）などがルール緩和になる危険があるということ。オレンジ、チェリー、レモン、キュウリ、タマネギなど日本では禁止されている農薬を使って「見栄えの良いもの」をスーパーに並ぶと、知らない人は買って食べるようになります。食品添加物は、豆腐の二ガリも添加物の一つ、これがないと豆腐を食べれなくなるという話もあって、種類と食品に貼ってあるラベルを気にしながら買い物をすると良い例も挙げられました。他に、カップ麺の食べ方で一度お湯を捨てる方法は添加物を少なくするのに良い知恵になりました。また、野菜の栄養の多いところは？ねぎ、キヤベツなどをあげて、とても参考になりました。安全が脅かされていることにつながります。参加者のみなさんはためになる話を聞いて満足

頭の体操

次の□に二字熟語ができるように漢字を入れてください。□に入った漢字を組み合わせると答えになります。出題者は霜村英靖さん（帯広市）です。

出目 □ 用 倍 □ 減

脱 □ 金 経 □ 炭 □ 印
課 □ 収 解 □ 雪

ヒント

「今じゃないでしょ！」

答え

□□□□（漢字で記入してください）

と、知らない人は買って食べるようになります。

食品添加物は、豆腐の

二ガリも添加物の一つ、

これがないと豆腐を食べれなくなるという話もあ

つて、種類と食品に貼ってあるラベルを気にしながら買い物をすると良い例も挙げられました。

他に、カップ麺の食べ

方で一度お湯を捨てる方

法は添加物を少なくする

のに良い知恵になりました。

また、野菜の栄養の

多いところは？ねぎ、キ

ヤベツなどをあげて、と

ても参考になりました。

安全が脅かされているこ

とにつながります。

参加者のみなさんはた

めになる話を聞いて満足

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

友の会ニュース編集部

○電子メール

soshiki@tokachi-kin-

kyo.or.jp

賞品

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

締め切り

10月20日（当日消印有

そうでした。健康相談会には14人の参加でした。

【栄友の会 佐藤 久輝】

様々な脳の病気 症状や予防を学ぶ

鉄南友の会

8月7日午後6時30分から花園福祉センターにおいて、鉄南友の会健康相談会を行いました。

十勝勤医協帯広病院か

ら真田若子看護総師長さ

んと山本圭介事務課長さ

んに来ていただきました。

看護師さんから脳疾患、

特に偏頭痛について話し、

偏頭痛の症状や種類、そ

の予防など資料にもとづ

いてわかりやすく話しま

した。

そのほか、脳卒中につ

効）。発表は第355号

（12月号）紙上です。

【第355号の3選者】

答えは「熱中症」でした。

応募総数121通、正解

者121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）

岩淵時子・大塚秋子・真

田充・堀井文子（以上帯

広市）・石黒康子・志賀

喜吉（音更町）・百武明

美（幕別町）・河田道子（清

水町）・小椋幹生（鹿追町）・

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。



学習資料を基に学ぶ

読者の声

家計を圧迫する 医療費負担増を懸念

嶋田 禧子さん（帯広市）

今年から後期高齢者となり医療費も1割負担となつて、持病があるので内科受診していますので助かります。しかし、来年4月から70歳〜74歳までの人が医者にかかる2割負担になるという制度を導入しようとしています。年金生活者にとっては負担が増えて生活も大変になる人が増えることだと思いますので絶対に反対です。

自然観察を兼ねた散策 植物の勢力争いに注視

山田 公子さん（北広島市）

昨年からの定期的な自然観察を兼ねてウォーキングを行っています。今年はススキやノラニンジンなどの草丈が高いです。また、オオアワダチソウが一面に咲いていたところ今年にはオオハンゴンソウが咲き乱れているという変化もあり、まるで戦国時代の勢力争いのようです。気象の変化も関係あるのでしょうか。継続して観察を続けたいと思います。

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・四一七・四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五六・四二二・三〇八九
- 【新得】土山 武志 〇一五六・六四四・四七一六
- 【清水】妻島 靖子 〇一五六・六六三・二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五六・六六二・二七六
- 【芽室】米倉 興幸 〇一五五・六二二・三五八九
- 【中札内】西村 和正 〇一五五・六七二・七七七四
- 【更別】小刀 裕博 〇一五五・五二二・二六五七
- 【大樹】有岡 恵子 〇一五五・八七五・二二八
- 【広尾】前崎 茂 〇一五五・八二二・四三四〇
- 【幕別】小林 正明 〇一五五・五四四・五二二一
- 【札内東】鈴木 志摩子 〇一五五・五六六・六七五七
- 【札内西】成沢 せい子 〇一五五・五六六・五九〇三
- 【忠類】増田 武夫 〇一五五・八二六・二〇七
- 【豊頃】岩井 明 〇一五五・七四四・二六三四
- 【池田】吉田 清治 〇一五五・七二二・八六一〇
- 【本別】加藤 孝一 〇一五六・二二二・四八二二
- 【足寄】田利 美智子 〇一五六・二二二・四〇〇〇
- 【陸別】餌取 貢 〇一五六・二二七・三五九〇
- 【東】加藤 みち 〇一五六・二二七・三三一八
- 【柏】加藤 昌明 〇二三・五〇八・四
- 【光南】村上 やよい 〇二五・五五八・八
- 【鉄南】牧野 美智子 〇四七・八九六・五
- 【中央】田村 力 〇二二・二六〇・七
- 【啓北】内田 豊 〇三六・三三八・一八
- 【栄】及川 洋子 〇三五・一六七・五
- 【開西】岡本 顕 〇九〇・六四四・六五二二
- 【西帯広】清水 美喜子 〇三七・二七二・八
- 【西南】田所 豊之 〇二二・七五八・三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇三三・一四四・三
- 【白樺】高宮 裕 〇三四・一八八・二
- 【新緑】千田 濱子 〇二一・四四〇・八
- 【柏林台】横塚 恵利子 〇四一・七七九・〇
- 【緑西】村上 久美子 〇三三・六八五・二
- 【稲田北】平 麗子 〇四八・〇七二・五
- 【稲田南】藤田 功 〇四八・六九五・一
- 【大空】畑中 庸助 〇八〇・四五〇・九三六六
- 【川西】伊沢 佐恵子 〇六〇・二五〇・六
- 【大正】岡山 幹男 〇六四・五五三・三