

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

年に1回は健康診断を受けてみませんか？

健康に過ごすため、年に一度の健康診断を受ける意識を持ちましょう。

十勝勤医協では、みなさんが健康に過ごしていただけるように、大きな病気を未然に予防できるように、そして経営活動の一環として健康診断の取り組みに力を入れていきます。特定健診、国保課が補助する日帰り人間ドック、帯広市が行う肝炎・骨粗鬆症・前立腺がん・大腸がん等のオプション健診、会社で働く方々の健康診断など、様々な健康診断の受け入れを積極的に進めているのです。

また、友の会さんには特定健診を受検すると、ご希望の方には、無料で胸部レントゲン検査を実施しています。

再検査・精密検査も必ず受けましょう。

健康診断を受診するとは、それがゴールで終わりという訳ではありません。はつきりとした自覚がないまま進行することの多い「生活習慣病」を予防したり、病気に向き合ったり、自分の生活や健康状態を改めて考える機会なのです。そして、健康診断を受けて頂いた「その後」が大切です。

健康診断の結果を生かしましょう。

健康診断を受けたら、ご自分の生活を見直していくことが大切です。食事の塩分に気を配る、脂質や糖質を制限する、運動するよう心がける等、結果に応じて日常生活を見直してみませんか？自分もそうですが、わかっていてもやれないことはたくさんあります。しかし、心に留めておけば「今日は飲むのをやめておこう」とか「少し時間があから運動するかな」とか「最後の一口は我慢しよう」など、ふとした瞬間に行動を起こすきっかけになるかもしれません。そして、ご自分でも毎年受ける健康診断の結果を比べてみてください。そ

うすれば、ご自分の健康状態がどう変わっているか確認できると思います。

地域のみなさんに支えられて歩んできた十勝勤

みなさまの「健康づくり」サポートします！

入って安心！あなたも友の会へ

帯広市民のみなさま

◆帯広市特定健診・後期高齢者健診

□対象：40歳～74歳の帯広市国保加入者
75歳以上の帯広市民の方・生活保護世帯の方

□料金：無料

□検査項目：
身体測定・血圧測定・腹囲・尿検査
肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）
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（HbA1c）
□十勝勤医協の追加項目
腎機能検査・貧血検査・心電図

□友の会員の追加項目
胸部レントゲン

◆帯広市 市民健診

□対象：35歳～39歳の帯広市民の方
□料金：帯広市国保の方、生活保護世帯の方は無料

□検査項目は特定健診と同じです。

社会保険の扶養家族の方は

社会保険の扶養の方、または建設国保にご加入の方は会社を通じて受診券をお取り寄せいただければ特定健診が受検できます。友の会割引もあります。料金はお問い合わせください。

◆前立腺がん健診

□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（帯広市）：300円
非会員（帯広市）：1000円
□対象外（友の会）：500円

◆骨粗鬆症健診

□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（帯広市）：400円
非会員（帯広市）：1300円
□対象外（友の会）：1300円

◆肝炎健診

□対象：40歳以上の方で、これまでに肝炎健診を受検したことのない方
□料金：帯広市国保の方、生活保護世帯の方は無料
友の会（帯広市）：350円
非会員（帯広市）：1200円
□対象外（友の会）：1200円

音更町のみなさま

◆音更町特定健診・後期高齢者健診

※柳町医院でのみ受検できます

□対象：40歳～74歳の音更町国保加入者
75歳以上の音更町民の方
35歳～39歳の音更町民の方

□料金：友の会：無料
非会員：65歳未満 1000円
75歳未満 500円
75歳以上の方・生活保護の方は無料。

□項目：帯広市特定健診と同じです。

大腸がん健診を受けましょう

□対象：40歳以上の友の会
市内・市外問わず友の会が対象です。

□料金：無料
非会員：1000円
・便の採取による潜血検査です。

日帰りドックもあります

□検査項目：
身体測定全般、詳細な血液検査、便潜血、胸部レントゲン、心電図、聴力検査、腹部エコー、胃カメラ検査

一般の方	¥30,000
友の会	¥24,000

医協（民医連十勝ブロック）です。みなさまの健康な日常を守る一助となるようにこれからも努力していきます。みなさん、ご自分のため、ご家族のためにぜひ健康診断を受けてください。



聴診器

「三寒四温」とは北部中国（旧満州）の事かと思っていました。が、十勝の春にも、そんな変化を感じます。それでも一歩ずつ近づいてくる喜びの春です。早々と消えた雪の下から秋まき小麦が顔をのぞかせた。心配がひとつ。厳しい凍結から小麦を守る掛け布団が不足したかも知れない。祈るように麦畑を見守ります。▼反対する多数の人々の声を無視して安倍政権は、TPP交渉で、ギリギリと後退し続けています。日豪EPAで大筋合意した牛肉関税引き下げには「国会決議違反」の声も。米国が日本に求めているコメや牛肉・豚肉など重要5農産物の関税撤廃、日本が米国に求めている自動車関税の早期撤廃など。「守るべきものは守る」と言った安倍政権の約束は、何処に行つたのでしょうか。▼いつの世も、権力者は「国民に知られる」と都合の悪いことを誤魔化す時に、言葉を言い換えます。先の戦時中には、日本軍の「撤退」を「転進」と大本営の発表。今の安倍政府は「武器輸出三原則」を「防衛装備移転三原則」と変え、武器輸出をスタート。▼「最近のNHKは、まるで大本営発表」と評判のニュース番組と解説には特に注意が必要。同局のドラマやドキュメントには、良い番組も多いのですが、政府関連ニュースには要注意。

シリーズ

憲法があぶない


 栄友の会九条の会
佐藤 久輝さん

栄友の会9条の会は開店休業状態です。しかし、最近の安部政権の暴走は黙っては見過ごせないと思います、栄地域で暴走にストップをかける活動を展開しなければと、新たな決意をしました。

アメリカとの「血の同盟」とまで安部首相は言っています。憲法をあれこれ勝手に解釈して「血を流す」ための集団的自衛権は、戦争をする国に踏み出す極めて危険なやり方です。また、武器輸出、秘密保護法、靖国参拝……歴代政権がなしえなかったことを次々とこり押ししてきています。本来、立憲主義の立場か

ら憲法を守り、行政にいかしてゆくべき立場であるべきものを、安部政権は済し崩し的に平和憲法を変えようとしていると思います。

栄友の会9条の会は、草の根からことの重大さを知ってもらう手段として、宣伝や学習会を計画したいと考えています。19日は友の会の総会もあり、平和を守り健康と生活を守る立場から、9条の会の存在を知っていただき、「9条を守ろう」と訴える機会にしたいと思います。

【栄友の会9条の会

佐藤 久輝】

十勝勤医協

新入職員の紹介


 帯広病院
谷 菜摘
看護師

 帯広病院
梶 早紀
看護師
13年11月入社

 ケアセンター白樺
浜岡 由美子
介護福祉士

 ケアセンター白樺
佐藤 夏輝
介護福祉士
13年11月入社

 ケアセンター白樺
中島 英也
理学療法士

 ケアセンター白樺
三浦 沙織
介護福祉士
13年11月入社

リハビリ技師さん募集

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

～パート・正職員～

十勝勤医協の病院・施設でいっしょに働きませんか？

お問い合わせ ケアセンター白樺

0155-41-1165 (小田原)

ケアセンター白樺では在宅復帰と在宅療養を積極的に支援しています。これまでも介護・看護スタッフやリハビリ技師など複数の職種でチームを組んで、多くの利用者さんの「在宅復帰」をお手伝いさせて頂いてきました。

Aさん80才女性(要介護4)は一人暮らしをあきらめて、有料老人ホームに入ることを決めていましたがリハビリによって歩行可能となり、デイケアやヘルパー、配食サービスなどを調整しご自宅に退所されました。今では一人暮らしを満喫されています。Bさん82才女性(要介護5)は心臓の病気で入院したことをきっかけに入所されました。車いす生活でしたが、リハビリによっ

て手をつないで歩けるようになり、食事も介助なしでとれるようになった事で、夫との二人暮らしに戻れることになりました。

在宅復帰を支援する上では、利用者さん自身はどんな希望を持っているのか、ご家族はどんな不安があるのか、など日頃からの関係づくりが大事だと感じています。退所して家に帰ることがゴールではなく、家に

医療・介護の現場から

シリーズ⑤②

帰って本人とご家族が笑顔で生活が続けられることが本当のゴールです。

在宅復帰で大事なものは自宅での介護環境です。施設では介護職員が四六時中関わりを持てますが、自宅では限られた介護力の中で生活しなくてはなりません。しかし、介護保険制度自体は利用料や限度額の問題もあり、必要十分なサービスが受けられるようにはなっていないません。また、政府が考えるような安上がりな「地域包括ケアシステム」では不安が増すばかりです。日常の介護活動と同時に制度改善に向けた取り組みも、私たち民医連職員としての重要な課題です。

【ケアセンター白樺
支援相談員 高橋香織】

医療法人 十勝勤労者医療協会
第36回 通常社員総会のお知らせ
 と き：5月17日(土) 14時00分～
と ころ：とかち館

※詳細については、追って招請状にてお知らせ致します。

先月号359号のニュースでお伝えした時間に誤りがありました。左記の時間となりますのでご確認くださいようお願い致します。

第25回 十勝健康まつりのお知らせ

と き：6月15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

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いっでも元気

好評発売中

2014 月号 380円

巻頭エッセイ 不退転の覚悟

稲嶺 進

元気スペシャル！

3・11から3年

東京・宮城ほか

特集1 激突の情勢のもとで飛躍誓い合う

全日本民医連第41回定期総会

特集2 パーキンソン病

川上 明男

食と健康 心身の健康から 野菜嫌いのお子さんに

発行＝民医連医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

診療技術部の部屋

あなたの骨はお元気ですか？

帯広病院 診療放射線技師
山崎 真嗣



今月は骨粗鬆症についてお話しします。

骨粗鬆症とは「骨密度低下と骨質劣化の結果、骨強度が低下し、骨折しやすくなる疾患」と定義されています。

骨密度とは、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが、骨にどのくらい含まれているかの指標です。

骨質とは、骨に含まれるコラーゲンというタンパク質を主に指します。

私たちの骨の成分といえば、カルシウムをすぐに連想しますが、それだけでなく、コラーゲンも大事です。コラーゲンは

美容に関係ある物質として知られていますが、実は骨の強度を支える重要な物質でもあります。骨の構造を鉄筋コンクリートの建物に例えると、カルシウムはコンクリートに当たり、コラーゲンは鉄筋に当たります。建物はコンクリートの量だけを増やしても、丈夫になりません。鉄筋で強化することで頑丈になりますものね。

文献によると、わが国の最新の調査で得られた推計では、患者数が1280万人（男性300万人、女性980万人）といわれています。40歳から79歳を対象にした調査では、骨粗鬆症の年間発生率は、男性で0.6%、女性で2.3%です。中年以降、骨は加齢とともに骨密度が低下し、骨質が劣化して、骨強度が低下します。特に、女性では閉経期とその後の数年間に骨密度が急速に低下します。この自然な過程に加えて、遺伝的要因、幼少期から思春期からの栄養不足、運動不足、生活習慣などが原因になります。

骨粗鬆症による骨折を調べてみると、足のつけ根の骨（大腿骨近位部）が2007年には14万8100人います。これらのほとんどが転倒が原因です。骨の強度が低下している、少し転んだだけでも骨折してしまうのです。

治療には薬物療法もありますが、なんと

も予防が重要です。一次予防としては、運動と栄養素があります。

まず、運動ですが、若年者には、適度な体重の維持、積極的なカルシウム摂取、荷重運動が有効です。中高年者には適正体重の維持と歩行を中心とした有酸素運動が有効です。

次に、栄養素ですが、みなさんご存じの牛乳、乳製品、小魚、大豆、大豆製品に含まれるカルシウムがあります。それだけでなく、魚類、きのこ類に多く含まれるビタミンD、納豆、緑色野菜に多く含まれるビタミンKなども予防に有効です。

しかし、日本人の食事摂取基準2005年版におけるカルシウムの1日当たりの摂取目安量は成人男女では550〜900mgですが、平成14年の国民栄養調査の結果によると、男性は20〜39歳で、女性15〜39歳でその摂取量は500mgを下回っています。

逆に、過剰摂取を避けたほうがよい食品もあります。加工食品・一部の清涼飲料水に含まれるリン、アルコール、コーヒー・紅茶に含まれるカフェイン、食塩も摂りすぎにも注意が必要です。

将来の骨折を予防するため、無症状の骨粗鬆症患者さんとその予備軍を早期に見るために、当院でも骨粗鬆症検診を帯広市から委託されており実施しています。この検診は40〜70歳の女性を対象に5歳刻みで受検で

きます。対象外の方も医師と相談のうえ、検査することも可能です。

2005年の対象女性人口に占める受検者の割合は4.6%でまだまだ検診が普及しているとは言えないのが現状です。

最後に、骨密度は一旦減少してしまうと元に戻すことは困難です。したがって骨粗鬆症は予防が最も重要であることはいうまでもありません。骨粗鬆症の最も有効な予防方法は日頃からカルシウムの摂取と運動を心掛け、最大骨量を高めておくことです。生活習慣でま

めてみますと、
・栄養とバランスのとれた食生活
・カルシウムとビタミンD、Kの摂取
・適度な運動と日光浴
・過剰な飲酒、喫煙、ストレスを避ける

これらを意識して自分の骨の健康状態を把握しておくのも大切ですね。
*参考文献
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン

検査料金
・検診の場合
・帯広市国保・生活保護の方 無料
・帯広市社保で友の会会員 400円
・帯広市社保で非友の会会員 1300円
・右記対象外で友の会会員 1300円

保険診療の場合
・1割負担の方 140円
・3割負担の方 420円

帯広病院

高校生一日看護体験

今年も、「高校生一日看護体験」に2校から12名の高校生が参加しました。

初めて触れる水銀血圧計で先輩看護師から教わりながら、「や」と音が聞こえ「ました」とドキドキ、ワクワクした顔で患者さんのベットサイドへ向かいます。緊張した顔で首をかしげながら「上は120位です」と言う高校生に、患者さんは優しく「かわいいね」「家の孫も看護師になったよ頑張っ！」という言葉に励まされ笑顔になっていました。足浴体験では気持ちよさそうにしている患者さんでも多くの学生さんが

さんの顔に喜びを感じ、「足を洗いながらコミュニケーション」をとり、皮膚の状態を見たり、傷が出来ていないかチェックするということが大切だと思えました」と、感想が出されました。

院内見学も行い興味津々に他職種の説明に耳を傾け「放射線で人体臓器に興味を持った」「一人の患者さんのために沢山の人が働いていると思うとすばらしく、看護の道に進む気持ちが高まりました」等、話していました。この看護体験を通して、一人でも多くの学生さんが

柳町病院

健診結果説明会を開催

3月28日（金）に健診結果説明会が行われ、2名の方がご自分の健診結果を持って参加されました。

説明会では深町知博医師から健診結果の見方やメタボリックシンドロームの危険性、日本人の3大死因について話され、浅沼双枝看護部長からは食生活や献立の大切さについて「脂質異常症対策レシピ」などを用いて説明。栗山秀樹検査主任はエコー検査の画像をもとに動

脈硬化の実際について解説し、参加者にとって密度の濃い説明会になりました。

「自分の健診結果を見てがっかりして参加した」という方は、「今回始めて参加し、とても勉強になった。コレステロールや中性脂肪などにも気を付けているのだけど、やはり運動が大切なんですね」と話され、農家をやられているというもう一方は、「仕事」と「運動」は違

看護師をめざして頂ければと願っています。うれしいことに今年春、看護体験をした学生さんが十勝勤医協の医療看護に共感し奨学生になって頂きました。民医連の看護をしっかりと伝えていかなければと決意新たにしているところです。

【看護部長 真田 若子】

んだと改めて理解しました。長生きしたいから、健康管理に向けて頑張っていると思う」と、「何かをつかんでご様子でした。

柳町病院では、2014年度も、第5木曜日を軸に定期的に健診結果説明会を行っていく予定です。

【柳町院事務長 三浦 紀秋】



友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二一・四一四四

生き生き広場

懇談会を兼ねた 総会を開催

池田友の会

安心して住み続けられる地域にと会員拡大を考



えているうちに、早1年が過ぎてゆきます。住民の高齢化と共に、友の会事務局体制も老いて何事も気持ちが受け身になります。

2月16日懇談会を兼ねた総会を行いました。連絡協議会の高野会長は、挨拶の中で友の会ニュースに掲載されている無料定額診療事業に関連する話をされて、地域で困難を抱えている人を1人でも多く救うためにも、友の会活動の場を広げ会員拡大活動を積極的に行う

ことが大事と話を締めました。

池田友の会の窪田会長は、十勝いけだ医療センターの事業状況について、診療科目は増えたがその割に受診者は増えておらず厳しい見通しではないか、と話していました。その後事務局より活動経過報告と今後の活動方針、そして決算と予算報告を行いました。総勢25名の参加者で、乾杯後食事をしながら懇親を深め合いました。最後に藤田さんより尿検査の結果を報告してもらってから解散しました。

【池田友の会 吉田 清治】

アンケートから、まず チョボラで「ウエス切り」

芽室友の会

芽室友の会では2月上旬、世話人アンケートを集めました。要望の中から、まず一步「ウエス切り」をスタート。



仕舞い込んであった宝の布が2月下旬あちこちから集まりはじめ、高校卒業式の日にカット開始。ギラギラするほどの十勝晴れの日。インフルエンザ罹患で休む人も出ましたが、6人集まりました。当日は2時間だけと短めにし、季節の苺を一口味わいながら、「とても、とても終わらないね」など、作業の手を休む間もない時間でした。「次は4月でしょうね」と元気で。

【芽室友の会 梅津 美政】

認知症の予防と 対策について

広尾友の会

広尾友の会では、3月15日午後1時半から丸山寿の家で「ふまねつと教室」、2時から健康相談会と実施し、15人が参加しました。

しばらくぶりに開かれた「ふまねつと」は、間違えてもみんな笑いながら



からサポートしあい、楽しく体験しました。

健康相談会には、帯広病院から真田総師長と真田事務員が来られ、血圧測定後に認知症の予防と対策について話されました。

全国で65歳以上の認知症有病率は15%、439万人と推計されており、広尾町でも、施設等に入所されている方もおられ、身近な問題として捉えなければならぬとのこと、今回のテーマで相談会を実施しました。認知症を正しく理解し、早期診断と治療、家族とのかかわりや予防について学びました。最後に、文章の中で「あいいうえお」が何文字あるかを2分以内に探すゲームでは、「28個見つけた」、「35個見つけたよ」などの声が上がりました。

「基準年齢より多く見つけられた方が多かった」との真田総師長の解説に参加者はみな大満足でした。

【広尾友の会 前崎 茂】

頭の体操

公 拓 □ 閉 □ 言 定

紅 東 再 □ 瓶 愛 感 □ 像 起

【ヒント】

花見はいつ頃できるかな？

【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、下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】
5月20日（当日消印有効）。発表は第362号（7月号）紙上です。

【第357号の当選者】
答えは「秘密保護」でした。

応募総数145通、正解者145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）

染川貞介・田中啓子・牧野昭子・松浦富枝・山田雅子（以上帯広市）・海野春男（幕別町）・河合清（池田町）・斉藤澄子（清水町）和田節子（士幌町）・石井清雄（足寄町）

※お詫びと訂正について
【第357号の当選者】掲載誤りのため再掲載いたします。申し訳ございません。なお、図書カードの発送はすでに終わっています（敬称略）

後藤孝志・酒井千恵子・戸口敏子・南部昌子・邊見衛（以上帯広市）・小山内茂樹（音更町）・常国子（上士幌町）・小澤登美子（本別町）・坂東七男（足寄町）・千葉裕子（石垣市）

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五・三一七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五・三〇一八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五・三〇一八八六〇
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五・三〇一八八六〇
- 【士幌】和田 鶴三 一五五・四二二・一九九
- 【上士幌】山本 政俊 一五五・四二二・三〇八九
- 【新得】土山 武志 一五五・六四一・四七二六
- 【清水】妻島 靖子 一五五・六四一・四七二六
- 【鹿追】武田 耕次 一五五・六六二・二七七八
- 【芽室】米倉 興幸 一五五・六六二・二七七八
- 【中札内】西村 和正 一五五・六七二・七七七四
- 【更別】小刀 裕博 一五五・五二二・二六五七
- 【大樹】有岡千恵子 一五五・五二二・二六五七
- 【広尾】前崎 茂 一五五・八二二・四三三〇
- 【幕別】小林 正明 一五五・五二二・四三三〇
- 【札内東】鈴木志摩子 一五五・五二二・四三三〇
- 【札内西】成沢せい子 一五五・五二二・四三三〇
- 【忠類】増田 武夫 一五五・五二二・四三三〇
- 【豊頃】岩井 明 一五五・五二二・四三三〇
- 【池田】吉田 清治 一五五・五二二・四三三〇
- 【本別】加藤 孝一 一五五・五二二・四三三〇
- 【足寄】田利美智子 一五五・五二二・四三三〇
- 【陸別】餌取 貢 一五五・五二二・四三三〇
- 【東】加藤 みち 一五五・五二二・四三三〇
- 【柏】加藤 昌明 一五五・五二二・四三三〇
- 【光南】村上 孝一 一五五・五二二・四三三〇
- 【鉄南】牧野美智子 一五五・五二二・四三三〇
- 【中央】田村カオリ 一五五・五二二・四三三〇
- 【啓北】内田 豊 一五五・五二二・四三三〇
- 【栄】及川 洋子 一五五・五二二・四三三〇
- 【開西】岡本 顕 一五五・五二二・四三三〇
- 【西帯広】清水美喜子 一五五・五二二・四三三〇
- 【西南】田所 豊之 一五五・五二二・四三三〇
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 一五五・五二二・四三三〇
- 【白樺】高宮 裕 一五五・五二二・四三三〇
- 【新緑】千田 濱子 一五五・五二二・四三三〇
- 【柏林台】横塚恵利子 一五五・五二二・四三三〇
- 【緑西】村上久美子 一五五・五二二・四三三〇
- 【稲田北】平 麗子 一五五・五二二・四三三〇
- 【稲田南】藤田 功 一五五・五二二・四三三〇
- 【大空】畑中 庸助 一五五・五二二・四三三〇
- 【川西】伊沢佐恵子 一五五・五二二・四三三〇
- 【大正】岡山 幹男 一五五・五二二・四三三〇