

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)

## 第25回十勝健康まつり

第25回十勝健康まつり（実行委員会主催）が6月15日、ドリームタウン白樺（白樺16西2）で開催されました。内科の医師等による無料健康相談やステージ企画、健康チェックなど1,600人を超える人たちににぎわいました。

今年で25回目を迎えた十勝健康まつりは、途中雨に降られる中の開催となりましたが、近隣地域内外から幅広い年齢層の住民のみなさんが訪れました。

10時の開会に先立ち、北海道池田高等学校吹奏楽部のファンファーレ、帯広市保健福祉センター副館長の名和靖史氏よりご挨拶をいただきました。

その後続けて北海道池田高校吹奏楽部のダンプレ（Dancing & Playing）によるメインステージをはじめ、津軽三味線の尾籠克哉さん、KBCカマダバイシクルクラブのみなさん、合唱団エルデさん、帯広大谷高校吹奏楽部さん、TOKACHI紅さんによるよさこい演舞が会場を盛り上げました。



北海道池田高等学校吹奏楽部によるダンプレ

【事務局 池田大輔】  
また、帯広市内の医師（計6科）のご協力をいただいた無料健康相談、健康や病気の予防等をテーマにしたパネル展示、血圧・体脂肪・尿検査等の測定を行うことができる健康チェックコーナーには多く利用がありました。長蛇の列が出来ていました。会場内テントでは、リサイクル品、野菜、飲食物等の販売も行われました。

抽選会では、ドリームタウン白樺内店舗よりご協力いただいた商品をはじめ、十勝川温泉利用券、お米券、商品券、図書券等の商品が出され、司会者から当選番号が発表されるたびに歓喜やため息が上がり、おまつりをさらに盛り上げてくれました。



無料医療相談を行う小倉浩夫医師



模擬店販売の様子



帯広大谷高等学校吹奏楽部による演奏



病気の予防や各種検査の紹介などのパネル展示



健康チェックコーナー

### 聴診器

友の会連絡会の総会が終わった。▼2年前の総会で友の会員や地域から孤死や孤立死を出さない取り組みを行うことを決めた。▼見守りが必要な高齢独居や高齢世帯の会員に友の会ニュースの配布時や日常的に郵便物や新聞の有無、カーテンの開閉状況をご本人の了解を得て「お元氣ですか。何かお困り事はありますか」とひと声かけ・見守り活動を提起した。▼いま、22友の会が75歳以上の会員1207人・世帯に声かけを行っている。「友の会ニュースが配られるのを楽しみにしている」「あがってお茶飲んでいきなさい」「今日はじめて人の声を聞いた」など会員から喜ばれている。▼しかし、会員の周辺で相変わらず孤立・孤死が見えられている。家の電気が付きっぱなしになっていた。新聞が溜まっていた。カーテンが締めっぱなし等々。▼友の会は今年1月、帯広市きづきネットワークに加盟した。安心して暮らせる街づくりは多くの団体と行政の一致した願い。

▼総会で「ひと声かけ、見守り」活動を全ての友の会が取り組むことが確認された。孤独死・孤立死をなくすために！（鉄）

# 十勝勤労者医療協会 第36回 通常社員総会開催

5月17日、十勝勤労協  
第36回通常社員総会がと  
ち館で行われ、地域社  
員・職員社員など約13  
0名が参加し、2014  
年度の活動方針を決定し  
ました。

討論では地域友の会、  
職員の取り組みについて  
16人から発言がありまし  
た。地域社員からは地域  
の貧困の実態、高齢化問  
題や職員と友の会が一緒  
に取り組んだ独居高齢者  
訪問、民生委員訪問、ひ  
と声かけ運動などについ  
て報告がありました。ま  
た、平和・憲法問題では、  
「日本の平和、日本国憲法  
が試練の時を迎えている」  
「日本を戦争する国に変  
えようとする動きを止め  
る力は草の根・国民の力」  
と平和憲法を守る決意が  
述べられました。

職員からは無料低額診

## 選出された新役員

|      |           |
|------|-----------|
| 理事長  | 深町知博      |
| 専務理事 | 今野光昭      |
| 常任理事 | 片桐正晃      |
| 常任理事 | 瀬川高志      |
| 常任理事 | 渡辺景子 (新)  |
| 理事   | 浅沼建樹      |
| 理事   | 阿部将宏      |
| 理事   | 石澤英子      |
| 理事   | 稲葉典昭      |
| 理事   | 内田真紀子 (新) |
| 理事   | 梅津美政      |
| 理事   | 小倉浩夫      |
| 理事   | 小田原剛 (新)  |
| 理事   | 杉野智美      |
| 理事   | 野坂勲久      |
| 理事   | 村上隆久      |
| 理事   | 山本圭介 (新)  |
| 監事   | 木田将実      |
| 監事   | 山本鉄雄      |



療事業を通じ  
ての困難事例  
の対応と事業  
拡大について、  
地域医療連携  
室の取り組み、  
日常診療、医  
療活動での困  
難事例に寄り  
添う取り組み、  
在宅総合セン  
ターのセンタ  
ー化による連  
携強化、青年  
の取り組みな  
ど様々な実践  
について報告  
されました。  
アメリカ言い  
なりの安倍政権の暴走で  
国民生活が不安がしるに  
される中、いのちと人権  
を守り抜く十勝勤労協の  
役割、存在意義を發揮し、  
職員、地域、共同組織が  
力を合わせ、民医連の事

業と運動を継続、発展さ  
せていくことを確認しま  
した。  
今総会では、新役員が選  
出され新たなスタートを  
切る総会となりました。  
【本部事務局 山畑みちる】

シリーズ

# 憲法があぶない



十勝・帯広「九条の会」  
連絡会・事務局員  
塚田 克己

戦争する国にはさせない  
「集団的自衛権行使容  
認」が閣議決定というや  
り方で強引にすすめられ  
ようとしている。  
安倍首相は「日本が再  
び戦争をする国になると  
いった誤解がある。しか  
しそんなことは断じてあ  
り得ない」と言う。私た  
ちはこの60余年、戦争で  
一人も殺されたり殺した  
りしない国に住んできた。  
それは「再び戦争の惨禍  
が起こることのないよう  
にする」ためにさまざま  
な努力があったからだと思  
う。「自衛隊」や「安  
保条約」などで激しい議

論や行動がたくさんあつ  
たが、「保守」の人も「革  
新」の人も「戦争を紛争  
解決の手段にしない」一  
点で、堂々と議論し平和  
が維持されてきたのだと  
思う。  
安倍首相は「他国の戦  
争に巻き込まれるという  
ことは、安保改定の際に  
もいわれたが、そうはな  
らなかつた」という。本  
当にそうだったのか。ベ  
トナム戦争、アフガン戦  
争、イラク戦争など集団  
的自衛権を理由づけた  
アメリカの無法な戦争の  
根拠地とされてきた。「戦  
闘地域にはいかない」「武  
器は使わない」という「歯

止め」も、「再び戦争す  
る国にはしない」という  
人たちの行動があつたか  
らだと思ふ。  
安倍首相など改憲派の  
ひとたちは、九条改定で  
「正面突破」を狙ったが  
国民の反対があまりにも  
大きく、「集団的自衛権」  
を持ち出してきた。しかし、  
「戦争する国づくり」に  
は変わりはない。  
安倍首相の暴走をとめ  
るには、これまでもそう  
だったように国民の世論  
と行動だ。「九条の会」  
もその一翼を担って10年。  
「九条の会」をさらに広  
く大きく。

第23回

## 友の会連絡協議会総会

5月24日 第23回友の  
会連絡協議会総会が行わ  
れた。41の友の会から代  
議員103名、オブザー  
バー3名、十勝勤労協職  
員16名が参加した。  
来賓として参加した佐々  
木とし子日本共産党帯広  
市議会議員は、共産党市  
議団が行った市民アンケ  
ートを紹介し、医療費や  
保険料の負担が増え市民  
の生活が厳しくなってい  
ること、心配事に健康や  
医療費との答えが6割で  
あることが紹介された。

深町知博十勝勤労協理事  
長からは、設立時から30  
年、いま十勝勤労協が岐  
路にたっているとして、  
経営を守る新たな取り組  
みや無料低額診療の拡大、  
友の会との共同の営みな  
どについて触れ、「確信・  
自信を持って地域を支え  
続けられる様に共同組織  
と歩み続けたい」と挨拶  
があつた。

総会では、2013年  
度の活動の総括と201  
4年の活動方針が提案さ  
れた。今年度の活動の重  
点として、①2012年  
から続けている「ひと声  
かけ、見守り活動」の一  
層の強化、②憲法を守る  
活動を進めるために、地  
域九条の会との共同や、  
友の会の中に「友の会九  
条の会」を設立し、憲法  
9条、25条を守る活動を  
強化する。③職員との共  
同の取り組みとして、「無  
料低額診療」を拡大する  
ため地域訪問活動を行う  
事などが提案され、満場  
一致で確認された。討論  
では、友の会と職員から

8名が発言し、議案を一  
層深めた。  
また、76名の役員が提  
案され選出した。今年度  
は新たに啓北友の会と忠  
類友の会から役員が選出  
された。  
【事務局員 山本 鉄雄】



# 診療技術部の部屋

柳町医院 診療放射線技師  
澤谷 宏 治



## 今月は放射線被曝<sup>ひばく</sup>についての話です。

そもそも放射線とはどんなものかといいますが、光の様なものですが、普通は目には見えませんが、痛いものではない、痛くもありません。ですから、今現在自分の周りにどれぐらいの放射線があるかを、感じることはできないのです。

世界では1年間で平均2.4mSv（ミリシーベルト）の被曝をしてい

るとされています。ちなみに日本は平均1.5mSvで、メキシコやブラジル、イランでは平均10〜30mSvだそうです。

これは主に『地面から』『宇宙から』『飲食物や呼吸から』の被曝です。

まず『地面』からいいますと、例えばカリウム（体内や食品にも含まれる放射線物質）が多く含まれる鉱物地帯又はその付近を流れる河川の下流域ですとか、ラドン・ラジウム温泉地域、あるいは放射性物質が多く含まれる岩や石、レンガで作られた建物の近くなどは、他よりも多く被曝すると考えます。

次に『宇宙』でいいますと、国際線の飛行機1回乗ると0.04mSvの被曝をするそうです。富士山の頂上付近では平地の5倍（宇宙からも放射線が降り注いでおり、標高が高いほど空気などの層が薄くなり遮るものがなくなるからだと思います）、宇宙飛行士の毛利さんは、1週間の宇宙滞在で2.85mSvアポロ10号では8日間で4.8mSv被曝したそうです。

最後に『飲食物や呼吸』はどうかといいますが、

これは内部被曝（体の中からの被曝で人体への影響が極めて大きいとされる）になるわけですが、ほぼ全ての食品に放射性物質が含まれています。特にきのこ類は放射性物質の量が他の食品よりも高いことが知られています。これはきのこが放射性物質を特異的に取り込むからとされています。

日本はほとんど室内栽培のきのこなので関係ないかもしれませんが、例えば山に生えているものや路地栽培であったり、きのこの原木の放射性物質の量によっては高くなるかもしれません。そのほかにも、昆布やわかめなどの海藻類やポテトチップス、ほうれん草などが高いとされています。それから魚類に関しては、どこでなにを食べているのか把握できないですし、特に小さい魚はそのまま（内蔵をとらないで）食べるので高い場合もあるかもしれません。そして当然飲食物のにも含まれているわけですが、日本全国で選んだいわゆる「名水百選」には、ラドン（放射性物質）が平均で通常の20倍溶け込んでいるそうです。さらにはタバコを吸っても被曝します。1日30本吸う喫煙者の1年間の被曝線量は20〜60mSvだそうです。少ない放射線量の場合、

どれくらい被曝すれば体に影響があるのか正確な数字は出ていません（これぐらいでは影響がないともいわれています）。

同じ量でも時間や部位によつて違うでしょうし、個体差（個人差）も大きくあります。今まで挙げてきたことが原因では絶対に病気やガンにならないとはいいい切れませんが、確率的には極めて低いといえます（タバコ吸っている人は別の原因では病気やガンになる確率が高いと考えます）。例えば、排気ガスを吸った・車、列車、船、飛行機に乗った・太っている・お酒を飲んだ・タバコを吸っている人の隣によくいる。比較すればですが、これらのほうがよほど危険といえるでしょう。

ただ福島に関していえば漏れ出した放射性物質の量が極めて大量なことはわかっていても、付近の住人がどれだけ被曝の影響があったのか（あるのか）正確にはわかっていない状態です。3年は経ちましたが今の段階ではなんともいえない状況であると思います。（被曝の心配ももちろんありますが、避難生活や補償問題、風評被害など本当に大変だと思います。）

白樺医院

## 毎月白樺医院で健康学習会



白樺医院では、毎月第二木曜日（祝日等での変更あり）に、地域無料健康相談会を行っています。

この無料相談会は、「無料低額診療制度の基準に基づき、地域の皆さんの健康管理や健康づくりに寄与する目的で2011年7月より開始しました。昨年度実施した主なテーマは、「特定健診の話」「病院でできる検査について」「介護保険制度と申請利用について」「知ってください無料低額診療」「放射線・レントゲンの話」「インフルエンザについて」「在宅介護のワンポイント・認知症について」「お

薬Q&A」など、医療から介護制度についてなど幅広いテーマで行いました。特に3月に実施した、「小倉院長との何でもトーク」では、日頃診察室で聞けない病気の話や、相談ができて非常に好評でした。

今年度も様々なテーマで「無料健康相談会」を予定しています。誰でも気軽に参加できますので、お気軽に参加ください。

※写真は六月十二日に行われた「骨粗しょう症について」（講師林下師長）の学習会の様子です。

【白樺医院 事務長 高田 弘之】

ケアセンター白樺

## ボランティアの活動紹介



老人保健施設ケアセンター白樺では、開設当初からボランティアの方が来てくださっています。その名も「しらかばの会」。

現在は、40名近くの方がボランティア登録を

しておりご本人のペースで参加してくれています。今回はそんなケアセンター白樺の「縁の下のか持ち」、ボランティアの主な活動内容をご紹介します。

主な活動は、ケアセンター白樺のデイケア・療養棟でのお手伝い。利用者さんとお話、散歩の介助、入浴後にドライヤーをかけて整容の援助、施設での行事（外出レクリエーション、喫茶、おやつ作りなど）に参加して、利用者さんのそばについて手助けをして

また、施設周りの環境整備として、草刈りやお花を植えてくれたり、ウエス切りもお手伝いしてくれています。

毎年、行われているボランティアさんの交流会。今年は30名近く集まりました。旅行会や忘年会の企画もあり、ボランティア同士の交流も盛んに行われています。

ボランティアに興味をお持ちの方や、「ちょっと見てみようかな」という方、大歓迎です。お気軽に見学いらしてくださいね。

【ケアセンター白樺 副施設長 内田真紀子】

