

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

秋の大運動月間スタート 憲法を活かし、いのちと暮らしを守る大運動を展開しましょう



柳町医院・音更北友の会 合同地域訪問

今、戦争か平和か、戦後最大の岐路を迎えています。安倍政権は、閣議決定で憲法解釈を変更し、集団的自衛権の行使を容認し、日本を戦争する国に変えようと暴走をつづけています。一方、世論は集団的自衛権行使容認反対、解釈改憲反対が多数を占め、原発再稼働、消費税増税、社会保障など主要な政策でも反対が上回り、平和と民主主義を守る国民の大きなエネルギーが示されています。

今年度の秋の大運動は、平和憲法を守り活かす運動を強め、誰もが安心して住み続けられるまちづくりの取り組みをすすめるが、共同組織が質・量ともに豊かに発展するよう、友の会と全職員で奮闘しましょう。

いのちと健康、平和憲法を守る取り組みをすすめよう

安倍政権の暴走のもと、平和憲法を守る運動が大切です。学習を積極的にすすめながら、憲法を守り活かす運動を広げ、集団的自衛権行使容認の閣議決定の撤回を求める運動を強めましょう。

医療・介護総合法の成立によつて医療難民、介護難民など深刻な事態が広がるのが心配されます。改悪の内容をしつかり学び、患者・利用者・地域の困難事例に寄り添い、制度改悪の実施中止を求める声を大きく広げましょう。

原発再稼働を許さないたたかいは、正念場を迎えています。大飯原発の福井地裁判決を学び、確信と力にしながら、すべての原発の再稼働、新設を許さない運動をすすめましょう。

安心して住み続けられるまちづくりを

医療・介護の現場では、「生活が苦しくて医療費が払えない」「介護保険の保険料や利用料が負担できず介護が受けられない」などの声が聞かれます。患者、利用者、地域の実態や要求をつかむため、積極的に地域に出掛けましょう。この夏、無料低額診療を広げるために職員と友の会で地域の民生委員訪問を行いました。秋の大運動でも友の会と職員が一緒に行動し、無料低額診療を更に広げましょう。

大腸がん検診を広げよう

友の会員の健康チェックとして、今年も大腸がん検診を地域に更に広げましょう。

帯広病院では 第1木曜日の午後 健診の特診を行います

日程 10月2日(木) 受付：13時30分～15時
 11月6日(木) 受付：13時30分～15時
 12月4日(木) 受付：13時30分～15時
 2月5日(木) 受付：13時30分～15時
 3月5日(木) 受付：13時30分～15時

普段、病院にかかられていない方、定期的に健診を受けられていない方など、待ち時間が少なく健診を受けることができます。この機会に是非、受検しましょう。健診は予約制となっておりますので、事前に帯広病院までご連絡ください。

十勝勤医協帯広病院
 電話：0155-21-4111
 担当：福田源生

がん検診を地域に更に広げましょう。毎年約5千人の方が受検され、2006年からの8年間で95名の方から大腸がんが見つかっていました。また、昨年度は帯広市の大腸がん検診の60%が帯広病院、白樺医院での受検となつていました。病気の早期発見、早期治療につなげ、友の会員の健康をまもるため、今年も無料大腸がん検診を広げましょう。また、普段から健診を受けられていない友の会員の世話人さんには特定健診、友の会健診もすすめましょう。

友の会員、いつでも元気の拡大・普及をすすめよう

民医連の医療・介護・運動、安心して住み続けられるまちづくりをすすめるために、友の会と職員の協力共同の取り組みは欠かせません。共同組織の質的・量的な発展をめざし、会員拡大、いつでも元気の普及に取り組みましょう。

聴診器

安倍首相が口を開けば「女性の活躍」と言っています。そもそもこの政権が目指すのは「企業が世界一活動しやすい国」ですから、「女性の活躍」が、多くの女性が願う生き方や仕事と子育ての両立につながるのかしらと疑問がたつたります。なぜ「女性の活躍」ではなく「女性の活躍」なのでしょう。▼たしかに男性は、長時間・過密労働、そして不安定雇用がひろがり、結婚することさえも困難な状況に追い込まれています。もう、たつぷり活用されています。一方で女性、世界の女性の就労状況と大きく違い、結婚・出産を機に仕事をやめる割合が高く、まさに「活用しどころ」というところでしょうか。相次ぐ増税と物価上昇、社会保障も高負担が続く、賃金は上がらないなか、4月の消費税増税後の家計消費は年率換算でマイナス19.2%と、戦後最悪の第1次石油ショック時の減少に匹敵しています。▼家計を火の車にしておいて女性が働かざるを得ない状況をつくりだし、そこで「女性の活躍」を迫られても！安上がりの労働力として、子育ても老後も不安でいっぱいな状況は何も変わりません。結婚してもしなくても、どんな生き方をしても差別や不利益のない社会を実現できなければ、男性も女性も輝くことはできないでしょう。(T・S)

シリーズ

憲法があぶない

国際環境が変化したら、軍備を拡大するのだそうです。その金額5兆円。1兆円という金額は、どのくらいの金額でしょう。毎日100万円づつ使って、1兆円使い切るには、なんと2740年もかかってしまいます。1兆円という金額はそれほど途方もない金額



会友の士
山本政俊

なのです。国のお財布は決まっていますから、一方を増やすと、何かを削らねばなりません。その矛先は医療や福祉や介護。充実させたいなら消費税10%いやそれ以上という強迫つきです。トヨタのように法人税を1円も払わず、消費税を輸出還付金で払い戻すという事実

は、軍備にお金を使わないことです。外国との関係が心配であれば、同盟や抑止力を振りかざして、自ら戦争の種を蒔くのではなく侵略戦争の責任を認め、憲法9条を生かした平和外交を進めるべきなのです。『日本は戦争をしない国』という平和ブランドを守ることにこそ、この国の未来があります。今ならまだ間に合

う。憲法で保障された言論の自由があるうちに声を上げ続けようではありませんか。

Kさん（女性94歳）は4月にH病院から在宅復帰目的で入所されました。この間、リハビリを順調にこなし、ご自宅への退所前訪問も終え、在宅復帰の日も決まりました。しかしKさんは今回の病気を経て、以前と比べて出来ない事が増え自信をなくされており、退所日目前で消極的な発言が目立ってきました。本人とお話する中で、「自信はないけど、出来るなら自宅でも以前のように料理をしたい」という思いを確認できました。

すぐに栄養士と相談し、在宅復帰に向けて調理実習の計画をたて実施しました。調理過程では大

まられませんでした。見守っていた娘さんは手が不自由ながらも真剣に取り組むKさんを見て（最初

医療・介護の現場から

シリーズ⑤⑥

【作業療法士 藤原健太郎】
はおぼつかない切り方が材料を切っていくうちに、少しずつ上手に切れるようになる。『すごいね。できるようになったね』と涙されていました。試食では、娘さんからの「美味しくてきたね」との言葉にKさんも涙ぐみながら照れている様子でした。実習を終えて、安全に美味しくできたこと、またその事によって、家での生活においても役割を担えるという自信につながった事が大きな成果でした。Kさんは現在自宅に戻りデイケアに通いながら元気に過ごされています。

アクトイン北海道 in 十勝に参加して

帯広病院 野口 貴弘



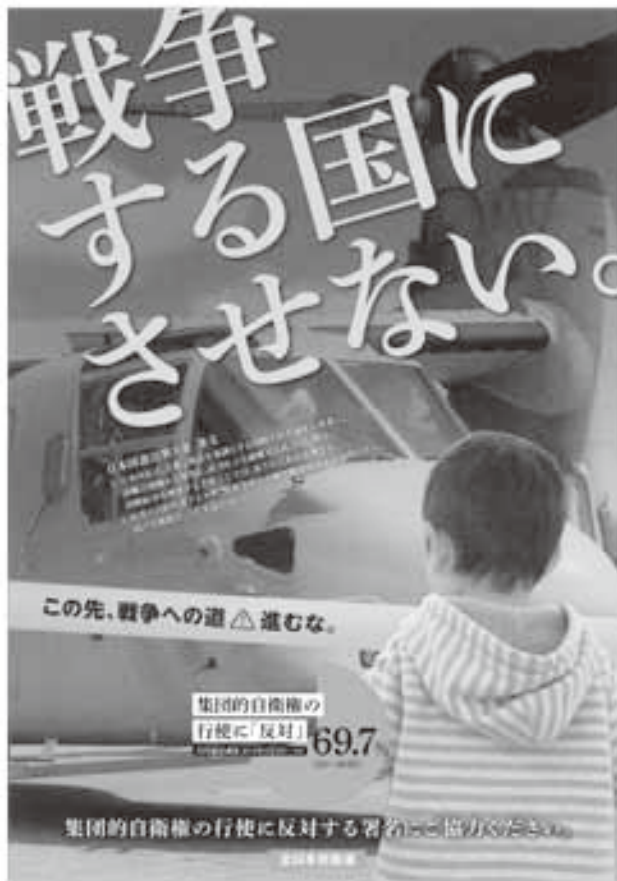
8月30日と31日に「第19回アクトイン北海道」が十勝で開催され、十勝からは6名が参加しました。アクトイン北海道は2年に1度開催され、医療機関で働く青年労働者が集い、日常業務・組合活動を行うための活力とするため、思いっきり楽しみ、語り合い、学び合うという企画です。道内の院所・事業所から多くの青年労働者が参加され、全体では約60名の参加となりました。当日は各班に別れて行動しました。

1日目は開会式、運動企画として、各班対抗で、「尻尾取りゲーム」「借り物競走」「椅子取りゲーム」を行い、その後の全体交流会では、日頃よく目にするものや出演者が小さい頃に親しんだものなど



を、自らの記憶のみを頼りに、似顔絵を描くゲームを行いました。また、函館名物「イカ踊り」を参加者みんなで踊り、楽しみました。2日目は学習企画として「人間すごろく」(各班それぞれサイコロを振り、出た目の数だけ進み、クイズに答えてポイントを獲得していくゲーム)を行いました。その後、閉会式を行いました。

戦争をする国にさせない



集団的自衛権の行使は、海外で戦争をすることであり、平和憲法の破壊です。憲法9条を守り活かしていくために、集団的自衛権の行使に反対する署名にご協力ください。集まった署名は、各地区の世話人さんにお渡しいただきますようお願いいたします。

かな指示は必要でしたが、包丁や皮むき器などの調理器具の使い方なども問題なく、危険な場面も見

は、おぼつかない切り方が材料を切っていくうちに、少しずつ上手に切れるようになる。『すごいね。できるようになったね』と涙されていました。試食では、娘さんからの「美味しくてきたね」との言葉にKさんも涙ぐみながら照れている様子でした。実習を終えて、安全に美味しくできたこと、またその事によって、家での生活においても役割を担えるという自信につながった事が大きな成果でした。Kさんは現在自宅に戻りデイケアに通いながら元気に過ごされています。

診療技術部の部屋

〔振動障害とその検査について〕

柳町病院 臨床検査技師
主任 栗山 秀 樹



振動障害とは

振動障害とは、チェーンソーや削岩機など、工具・機械・装置などの振動が主として手腕を通して、人体に伝達されて生じる健康障害をいいます。

日本ではかつて白ろう病といわれ、チェーンソーや刈払い機などを使用する山林労働者に多くみられ、社会問題になりました。近年では建設業や土木業など、振動工具の使用にて障害を起こす産業職場も、次第にひろがってきて、わが国で振動工具を職業的に使用している労働者数は、推計で約1000万人とも言われています（十勝勤医協に通院・治療している振動障害の患者さんの職業歴をみますと、林業が最も多くて全体の約半数を占め、次いで建設・土木業、大工の順でした）。

症状について

振動障害の症状は、主として、寒冷時に発作的に現れる手指の白色化現象（レイノー現象）を特徴とする末梢循環障害、手指のしびれ、感覚鈍磨を主体とする末梢神経障害、手や手首、肘などの関節症状（疼痛、可動域）や握力の低下などによる運動機能障害、の3つから構成されます。初期症状としては手指のしびれです。次いで腕のだるさや脱力感です。しばしば、作業後や夜間に腕の強いしびれと痛みが起こります。



レイノー現象（両薬指）
（労働者健康福祉機構 H.P. より）

診断と検査

振動障害の診断は、振動工具の使用に関する職歴の問診、末梢循環障害ではレイノー現象を確認する事が重要です。末梢循環障害の検査としては安静時及び冷水負荷（10℃で10分）、皮膚温検査、爪圧迫検査など行います。

末梢神経障害の検査としては痛覚検査、振動覚検査など、運動機能検査としては、つまみ力、タッピング、握力検査など行います。十勝勤医協では、帯広病院と柳町医院とで、夏と冬の年2回検査を実施しています。

治療について

労働省（当時）により、「振動障害の治療指針（基発第585号、昭和61年10月）」が示されていますが、早期に発見し、初期に治療することが大切です。理学療法として、温熱療法（温水浴、ホットパック、遠赤外線など）や運動療法（リハビリ体操、マッサージなど）を組み合わせで行います。薬物療法では、末梢循環改善薬、末梢神経賦活薬、精神安定剤などを使います。

予防と早期発見

根本的な治療法がないので、予防が最も大切です。軽量かつ低振動レベルの工具の使用、工具の低振動レベル保持のための保守管理、使用時間規制の遵守、防寒・保温をふくめた作業管理、暖房の整った休憩設備の利用等の作業環境管理等々、企業側の努力が重要といわれています。

万が一、振動工具を職業的に使用している方で、疑わしい症状がある場合は、最寄りの勤医協の病院や診療所、もしくは専門の医師のいる医療機関への受診をお勧めします。

白樺医院では、9月11日、「薬についてー水分摂取を中心」をテーマに地域無料健康相談会を行いました。当日担当講師の山本洋子薬剤師より、「1日どのくらいの水分をとるとよいのでしょうか？」水分補給はお茶でもいいの？」「むくむからと水分を控えてはいませんか？」など質問形式で楽しく学習会を行いました。参加者からは、「お薬の副作用について」、「お薬とおしこの色の関係は」、「お薬を飲み忘れたときの対応は」など様々な質問も

出されました。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。今後も様々なテーマで「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。



【白樺医院 事務長 高田弘之】
健康相談会を行っています。

「薬について」 白樺医院で健康学習会



努力賞獲得の知らせに、「本当に良かったね」と喜び合い利用者さんの笑顔が

【ケアセンター白樺 事務長 小田原 剛】

七夕飾りで 努力賞を獲得

今年の夏、8月2日から開催されていた第60回おびひろ広小路七夕まつりで、ケアセンター白樺デイケアらしい七夕飾りが努力賞を獲得しました。七夕飾りを作るようになり3度目の正直でした。デイケアの日課の中

で、ただ手作業をこなすのではなく、達成感ややりがいを感じて頂くことが出展のきっかけです。今回は、全世代に馴染み深いキャラクターのサザエさんがテーマでした。顔出しパネルも作成し来場したお客さんが楽しめるようにと考

えました。

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五二二一四二四四

生き生き広場

冷え性と漢方薬

緑西相談会

勤医協中央病院から研修医として、みえている加藤聡一郎先生を迎えて「冷え性と漢方薬について」お話を聞きました。まずは先生の自己紹介から始まりました。足が冷たくてなかなか寝付けない、夏でも長袖が離せない等、女性に多い冷え性は、血液の循環がよくなるために起こる病気のこ

ともあるのでまず受診してみましよう。

でも病気がなくても高齢になると体温を調節する能力が落ちることが冷え性と関連しているので、普段から体を冷やさない・体を温めることが大切です。漢方薬がきくことがあるので先生と相談しましょう。パワーポイントを使い分かりやすく説明してください



いました。ありがとうございました。研修が終わったら、ぜひ帯広に来てください。
【緑西友の会 村上久美子】

訪問リハビリについて学習

開西友の会

8月18日（月）夜、久しぶりに個人宅で健康相談会を行いました。

ケアセンター白樺の理学療法士、吉野和孝さんに「訪問リハビリとは？」「どんな内容なの？」「どのような方が利用されているの？」等にとってもわかりやすく事例を紹介しながらお話しして下さいました。

日常生活動作の維持・回復を図り、住み慣れた環境の中で、自分の生活



スタイルで過ごせる様に支援してくれるのです。

お話の中でサービス拒否の方が「その人らしく」協力動作が見られる変化に感動しました。

【締め切り】
10月20日（当日消印有効）。発表は第367号（12月号）紙上です。

【ヒント】
今回はノーヒントです。

【答え】
□□□

【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-kyoor.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。

柏友の会例会を開催

柏友の会

柏友の会七月例会は、社会労務士徳江孝一氏を講師に迎えて学習会を持った。

「年金全般について（主に遺族年金）」をテーマにした15項にわたる資料をいただいた。

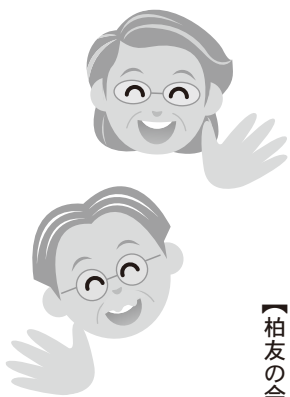
10名の参加者は、国民年金・遺族年金・厚生年金・共済年金・障害年金等様々の年金受給者の集まりです。フリートーク形式で始まった。その都度徳江氏のアドバイ스가あった。人生における三つの課題として、①健康②お金③生きがい。目的である。

政府が進める「社会保障と税の一体化」が6月に消費増税も取り込んだ財源案を含めた改革案を策定。年金生活者にとつては改革案は悪法である。命を脅かす法案である。

8月15日付年金振込通知書の開封をためらってしまふ。「年金に関しての疑問や質問についていつでも相談に応じます。」と締めくくりました。

【柏友の会 田口裕子】

【開西友の会 石澤英子】



各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 ☎二五五二二一七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 ☎二五五二二一八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 ☎二五五二二一六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 ☎二五五二二一九九
- 【土幌】和田 鶴三 ☎二五五二二四四三三
- 【上士幌】山本 政俊 ☎二五五二二四四三五
- 【新得】土山 武志 ☎二五五二二四四七一六
- 【清水】妻島 靖子 ☎二五五二二五七七八
- 【鹿追】武田 耕次 ☎二五五二二五七七八
- 【芽室】梅津 美政 ☎二五五二二五七七八
- 【中札内】西村 和正 ☎二五五二二五七七八
- 【更別】大津寿美香 ☎二五五二二五七七八
- 【大樹】有岡千恵子 ☎二五五二二五七七八
- 【広尾】前崎 茂 ☎二五五二二五七七八
- 【幕別】小林 正明 ☎二五五二二五七七八
- 【札内東】鈴木志摩子 ☎二五五二二五七七八
- 【札内西】成沢せい子 ☎二五五二二五七七八
- 【忠類】増田 武夫 ☎二五五二二五七七八
- 【豊頃】岩井 明 ☎二五五二二五七七八
- 【池田】吉田 清治 ☎二五五二二五七七八
- 【本別】加藤 孝一 ☎二五五二二五七七八
- 【足寄】田利美智子 ☎二五五二二五七七八
- 【陸別】飯取 貢 ☎二五五二二五七七八
- 【東】加藤 みち ☎二五五二二五七七八
- 【柏】加藤 昌明 ☎二五五二二五七七八
- 【光南】村上やよい ☎二五五二二五七七八
- 【鉄南】牧野美智子 ☎二五五二二五七七八
- 【中央】田村カオリ ☎二五五二二五七七八
- 【啓北】内田 豊 ☎二五五二二五七七八
- 【栄】及川 洋子 ☎二五五二二五七七八
- 【開西】石澤 英子 ☎二五五二二五七七八
- 【西帯広】清水美喜子 ☎二五五二二五七七八
- 【西南】田所 豊之 ☎二五五二二五七七八
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 ☎二五五二二五七七八
- 【白樺】高宮 裕 ☎二五五二二五七七八
- 【新緑】千田 濱子 ☎二五五二二五七七八
- 【柏林台】横塚恵利子 ☎二五五二二五七七八
- 【緑西】村上久美子 ☎二五五二二五七七八
- 【稲田北】平 麗子 ☎二五五二二五七七八
- 【稲田南】藤田 功 ☎二五五二二五七七八
- 【大空】畑中 庸助 ☎二五五二二五七七八
- 【川西】伊沢佐恵子 ☎二五五二二五七七八
- 【大正】岡山 幹男 ☎二五五二二五七七八