

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

10月から 帯広病院で
 リハビリテーションを開始



リハビリの様子

作業療法士の塚越健一郎といます。私は介護保険と同年(2000年)に作業療法士の免許を取得しました。最初に札幌の老健で5年、地元、音更に帰ってきて病院で2年、老健ケアセンター白樺で7年経ちました。15年目となる節目で世間ではベテランというのでしようが、まだまだ、気持ちちは3年目くらいです。

今年6月に帯広病院のリハビリプロジェクトに参加し、診療報酬について学習していると、増々厚労省の患者切り捨てが見えてきました。皆さんはリハビリに大幅な改悪があったことをご存知でしょうか? 2006年(平成18年)にリハビリ日数制限が施行されました。たとえば脳梗塞で入院すると発症日から180日まで、骨折は150日まで、患者さん一人ひとりで、患者さん一人ひとりで、体格や年齢など違いがあるのに、勝手にリハビリの日数を決められてしまいました。この制度の中で、帯広病院でどのようなリハビリを展開することが

できるのか日々頭を悩ませ、現在も試行錯誤しながら取り組んでいきます。帯広病院にリハビリ機能を

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 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。(授業・検査の追加等の通常の診療は行えません。)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、前日まで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

ただ、事ごとくです。また、外来でもリハビリができるので退院後もしっかりフォローすることができ、これは帯広病院が地域に根差しているからこそできることだと自負しています。

現在、外来リハビリ患者さんは約6名、入院リハビリ患者さんは約11名と開設から2週間ほどで予想以上のリハビリ数になり、本当にありがたいことだと感じています。リハビリ室は処置室の奥にありますので気軽に声をかけてください。リハビリを今後もよろしく

あなたと医療をつなぐ月刊誌
MIN-IREN 11月号 380円
 いつでも元気
 巻頭エッセイ/ 原発事故はすべてを奪う 馬場 有
 元氣スペシャル
無差別・平等のまちづくりを
 第12回全日本国民連共同組織活動交流会
 特集1 土砂災害から見えてきたもの 広島
 特集2 若い人の2型糖尿病 松本 久
 食と健康 健康のハガキから 糖尿病と言われたら
 発行: 医療健康研究社 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03/58421565(代表) FAX 03/58421567

聴診器

今年はいつにも増して自然災害が続き、多くの人命が失われてきた。つい最近では登山客を何の前触れもなしに突然襲った御嶽山噴火で、今も不明者の捜索が続く。自然の猛威の前での人間の無力さを感じながら、それでも自らの危険を顧みず懸命に救助・捜索にあたる方々の活動には頭が下がる。しかし今国民を不安に落とし入れているのは、自然の猛威だけではない。「戦争する国づくり」を目指して「集団的自衛権行使」を容認し、さらなる消費税の増税、原発再稼働、医療・介護制度の改悪へと暴走する安倍政権に国民の不安と怒りが広がっている。勤医協も加盟する全国組織「民医連」と友の会の全国交流集会在、先月神戸市で開かれた。記念講演をした宇都宮健児氏(元日弁連会長で先の都知事選で善戦)は次のように述べた。「私たち一人ひとりには微力だが、無力ではない。微力が集まれば大きな力になる」と。十勝勤医協と友の会は、秋の大運動会「会員」といつでも「元氣」の読者を増やし、医療や平和を守り、原発のない北海道をめざしての署名活動に取り組んでいる。さあ今こそ皆の微力を出し合おう。(隆)

診療技術部の部屋

放射性同位元素「ストロンチウム90」とは



白樺医院 診療放射線技師
主任 松田 裕樹

「ストロンチウム90」についてお話ししたいと思います。「ストロンチウム90」は自然界にはほとんど存在しておらず、核実験時や原子力発電所などの原子炉の中で作られる人工の放射性物質です。事故など起こさなくても、また発電をしていない今の状態でも日本各地の原子力発電所から「ストロンチウム」は出ています。

放射能汚染の調査にも使われている「セシウム」が出すガンマ線は遠くまで飛ぶので測定しやすいのですが、「ストロンチウム」は、水の中で1mm程しか飛ばないベータ線という放射線を放出するため、なかなか簡単にはその存在を確認することができません。

ニュースでもあまり話題にはなりません、「ストロンチウム」はとても恐ろしい物質で、できればたったの1個でも体内には入れたくないと私は思っています。

「ストロンチウム」は「セシウム」が存在するところに数%程度存在すると言われてます。正確な量はわからなくても「セシウム」のあるところには「ストロンチウム」もあると考えるべきだと思います。

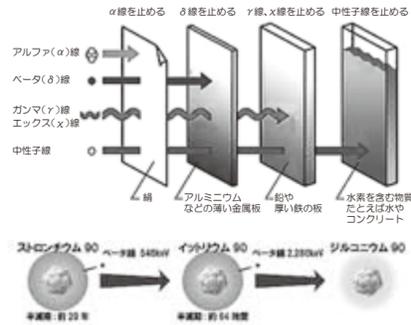
「セシウム137」の物理学的半減期（放射能が半分になるまでの時間）は30年です。また生物学的半減期（排尿、発汗などで体外に半分の量が排出される時間のこと）は、大人100日、子供40日と短くなります。「ストロンチウム90」も物理学的半減期はほぼ同じで約28年です。しかし生物学的半減期は50年です。セシウムの100日と比べると182倍も長いのです。それでも半分しか体の外に出ていきません。

「ストロンチウム」は、「カルシウム」と似た性質を持っているので、体内に入ると骨に集まりやすく、骨に入るとなかなか簡単には体の外には出て行かなくなってしまいます。体の外にある場合には、ベータ線は紙一枚で防ぐことができるとは恐ろしいことではないのですが、一度体内に取り込まれてしまうと出てくるまでの間、半径1mmの範囲を被曝させ続けてしまいます。その結果骨髄に異常をきたし、白血病になったり免疫力が落ちて肺炎など様々な感染症になったりするので、

また「ストロンチウム」がベータ線を出すと「イットリウム」という物質になります。

「イットリウム」は「ストロンチウム」よりも強いエネルギーで遠くまで飛ぶベータ線を出します。そして脾臓に最も多く集まる性質があり、糖尿病や脾臓がんの原因になるのです。

私たちにできる事は、「セシウム」が少ない食材を選んで食べるということです。「ストロンチウム」の場合は濃度などを気にするより長期間にわたって、どうすれば「セシウム」を取り込まないで済むのか、そのための努力をすべきだと思います。もう一つはただちに原子炉を廃炉にすることだと思っています。



友の会員
40歳以上

無料大腸がん検診

今年4月から翌年3月末まで実施中

シリーズ

憲法があぶない



鉄南九条の会
牧野 清一

若い時デンマークの農場に入り、13カ月間生活を共にして、多くのことを学びました。一緒に寝泊まりして実習していた、ケル君（当時21歳）は、2年間の農業後継者になるための義務を果たし、徴兵制度により軍隊へ行きました。安倍政権のもとで、日本も他人ごとではないように思えてなりません。

農場の近くに住んでいる長女・ヤヌアールさん（当時32歳）は、小学校の先生でした。「私は国民の皆さんが働いて、社会を支えてくれているので学校に行けて教員になった」と言います。給料の話になり愕然としました。当時の私がもらっていた額より一桁多い額をもらっていたからです。公務員同士の間に日本はそんなに少ないの？と言われまじりました。デンマークはそんなに小さい国なのにと驚かばかりです。

経営者（特に大企業）の考え方や国民性でしようか。日本の企業・経営者は、働く人をもっと大事にしなければならぬと思います。ここで教育の大切さをつくづく考えさせられました。私はけがをして入院し、2週間たち病院を呼ばれ、「やばい」と思ったら、帰りのバス賃をくれました。憲法は、私たちの本身に身近なものと思えます。その一つひとつを大切に、守る必要があります。時の政権の思いつき、執念に負けないよう、みんな力で合わせて頑張りましょう。

10月から十勝での研修をスタート



研修医
山脇 文彦

動医協中央病院初期研修医、山脇文彦と申します。この度、地域医療実習として、1カ月間、十勝動医協に滞在することとなりました。十勝に来てまだ一週間ですが、患者様も職員の方も非常に親切で、余計なストレスもなく伸び伸びと研修させて頂いております。

これまで十勝は何度も訪問しておりますが、広い空と防風林が延々と続く景色に感動し、いつかはこの場所に住むこと

ができれば、と夢見ておりました。1カ月間の期限付きではありますが、夢が実現して幸せな毎日を過ごしております。さて、この一週間で痛感している事ですが、十勝圏は道央圏と比較して明らかに医療資源が少ないです。医師不足はもちろんですが、看護師、薬剤師、理学/作業療法士も含め、医療職全体が不足している印象を受けます。十勝管内に医療職の養成機関が少ない事をはじめ、



読影会の様子

色々と要因がありそうですが、むしろ様々な医療の壁があることは、医療職として挑戦しがいのある魅力的な地域なのでは、とも感じています。ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いたします。



すずらん

毎年恒例の収穫祭を開催

デイサービスすずらんでは、毎年ボランティアさんのご協力をいただき、すずらん農園を作っています。

今年もイモやとうきび、枝豆等を皆さんで育て、たくさん収穫がありました。そして収穫の時期と一緒に野外で焼き肉を楽しみながら、収穫祭をおこなっています。毎年恒例の行事となりましたが、何より職員含め、利用者さん皆が収穫祭を楽しみにしています。お手伝いをしていただいたボランティアの方々にも参加していただき、秋の爽りと一緒に堪能しました。そして「来年は何を作ろうかね」「サツマ



帯広病院

鉄南友の会と 合同で地域訪問を実施

10月10日午後1時30分から、鉄南友の会と帯広病院職員と合同で地域訪問を行いました。

6名の計12名で行きました。地域訪問では主に「安心の医療・介護」に関する署名のお願いと、無低診の紹介、健診のお誘いをしてきました。地域訪問では45件中24件対話ができ、「安心の医療・介護」に関する署名を30名分頂くことができました。私が行った訪問先では皆快く署名にご協力して頂きました。健診のお誘いも行い、80歳

希望の方は、帯広病院・白樺医院・柳町医院の外来窓口申し出ください

音更町に住むAさんは、高血圧症などの疾患を持つ方。当院に定期通院されていましたが、今年の1月頃より来院された時の容姿が普段とは少し違いました。これまでは髪の毛の乱れとか話が食い違うことなどはあまりありませんでしたが、髪が伸びきってぼさぼさで、どこかなく様子もぼんやりしていました。内服薬も切れているはずですが「またたくさん残っている」と言います。高齢で独居ご家族の方とお会いしたこともなかったため、看護スタッフで話し合い、「気になる患者訪問へ。」「やら物忘れが進んでいるよう、定期的に見守り訪問として継続的に関わりはじめてみました。一番大変だったのは、

医療・介護の現場から

シリーズ⑦

本人も自分の物忘れに気づき始め、「何かしらの支援が必要」とスタッフで話し合いました。家族に随時情報をお伝えしながら、家族の協力を得て介



さようなら原発北海道集会

10月4日（土）に札幌大通公園で開催された「さようなら原発北海道集会」。ゼロの会・廃炉の会・友の会等の各団体で共同運行のバスが、職員も便乗し、十勝からは45名が参加しました。強い雨の中でデモパレードが中止となりました。今回の集会では、3,500名が結集しました。特別ゲストで歌手の加藤登紀子さん、音楽家の三宅洋平さん、札幌市長の上田文雄さんらも

脱原発を力強く訴えました。東京電力福島第一原発事故がまだ収束の見通しすら立たない状況にも関わらず、原発再稼働や新規建設、海外への輸出を強行しようとする政府の憤りを感じます。私たちのいのちを守るためには、わたしたち自身が声を上げ、行動しなければなりません。再稼働を絶対にさせない取り組みを進めていきたいと思いました。【本部事務 池田 大輔】

イモも作れるんでないかい？」「新しい作物にチャレンジしよか」など、前向きな発言も聞くことができました。これから冬になり、今年の園芸は終了となりますが、今年取れた芋を使用しイモ団子を皆さんで作りました。調理も楽しみながら皆さんでおいしくいただきました。今年も、春先から畑の土耕しや草取り等のお手伝いをしていただいたボランティアさん、友の会の皆さん方にご場をお借りしてお礼申し上げます。【デイサービスすずらん 主任 本田 雅和】

【柳町医院 臨床検査技師 主任 栗山 秀樹】

友の会連絡会「ナー」 生き生き広場

民商健康相談会 を開催

民商東栄支部婦人部



9月19日、市内東福祉センターで帯広民商の健康相談会を行い8人が参加しました。

帯広民商の会合の中でも常に話題になる「認知症」をテーマに行いました。血圧測定、尿検査後、金子看護師から「認知症を患う人を支えるご家族の方へ」の資料に基づいて話されました。認知症とはどんな病気か、加齢に伴う物忘れと認知症の物忘れの違い、症状への

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。出題者は高坂由美子さん(帯広市)です。

安 □ 強 □ 平 □ 前 □ 路 □ 歩 □

割 □ 築 □ 小 □ 躍 □

倍 □ 益 □ 老 □ 勝 □

剛 □ 脚 □

対応Q&Aなどの話しみなさん真剣に耳を傾けていました。参加者から「自分も次第に若い、何年続くか分からない介護にとっても不安だった」、「先の見えない介護に心が折れそうになった」、「本人は家に帰りたいと思うが今の制度では自宅での介護に限界がある」、「安く利用できる施設を望む」など多数の声が寄せられました。最後に、藤田より「原発のない北海道の実現を求める全道100万人署名の訴えを行い、参加者から9筆集まりました。」

白樺・新緑友の会で 「秋のバス旅行」

白樺・新緑友の会

10月3日(金)に、白樺・新緑の両友の会で、『秋のバス旅行』を実施し、参加者総勢37名が、秋の然別を堪能しました。あいにくの雨模様でしたが、バスの両側には、収穫を終え整地された黒土と、秋まき小麦の青々とした色のコントラストが広がり自然の営みに心が癒されました。

そして、この時期限定で公開されている福原山荘の紅葉は圧巻の一言。

【締め切り】

11月20日(当日消印有効)。発表は第368号(1月号)紙上です。

【第364号の当選者】

答えは「月見団子」でした。

応募総数169通、正解者167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)

- 田畑 好皓・菊地美枝子
- 柏谷チエ子・高桑 寿子
- 藤島 靖子(以上帯広市)
- 酒井志津子 (音更町)
- 元木 和子 (幕別町)
- 山田 行之 (大樹町)
- 中飯美代子 (江別市)
- 橋場 紀子 (札幌市)

※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。

雨に濡れた楓の葉の微妙なグラデーションが折り重なり、絵画の世界に似るようでした。昼食後、入浴や、美術鑑賞、散策などを楽しみ親睦を深めました。往復のバスの中では、みんなで懐かしい童謡などを歌い帰路につきました。

昨年からはじめた合同の『秋のバス旅行』。初めて参加した会員さんもいて、仲間づくりがまた一歩前進しました。

十勝の秋を、視覚・味覚・聴覚・触覚で満喫した1日でした。改めて十勝の自然と恵みに感謝です。

【白樺友の会 武井 純子】



秋の日を 満喫しました

東友の会

10月13日(体育の日)恒例の日帰りバス旅行で忠類ナウマン温泉アルコに17名でいってきました。

会員さんが、毎年この旅行を楽しみにしてくださっています。

大正のヌップクガーデンで美しい日本庭園や滝、牧場、石庭、洋風の庭等を散策。岩内仙境で吊り橋を渡り、紅葉の美しい渓谷に思わず歓喜を上げ、温泉近く、育成牧場の中を通る道を上がり、雄大な展望を満喫。忠類の道の駅やお菓子屋さんでお買い物。温泉では美味しいご馳走に舌鼓。ゲームで楽しく健康の学習と認知症予防。景色をもらってニコニコ。お風呂でのんびり温まって良い気持ち。帰りも中札内道の駅でお買い物。一日楽しく遊んできました。

旅行にさそって、一人入会。署名も3種類、沢山あつまりました。リングプルもどつきり持ち寄ってくれました。「また来年も」とみんな笑顔で終えることができました。

【東友の会 山口久美子】



各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 〇二五五-一三〇九
- 【音更西】増田 浩毅 〇二五五-一三〇八
- 【音更南】坂本 恵子 〇二五五-一三〇八
- 【音更北】中嶋 晴子 〇二五五-一三〇九
- 【土幌】和田 鶴三 〇二五五-一四二二
- 【上士幌】山本 政俊 〇二五五-一四二二
- 【新得】土山 武志 〇二五五-一四二二
- 【清水】妻鳥 靖子 〇二五五-一四二二
- 【鹿追】武田 耕次 〇二五五-一四二二
- 【芽室】梅津 美政 〇二五五-一四二二
- 【中札内】西村 和正 〇二五五-一四二二
- 【更別】大津寿美香 〇二五五-一四二二
- 【大樹】有岡千恵子 〇二五五-一四二二
- 【広尾】前崎 茂 〇二五五-一四二二
- 【幕別】小林 正明 〇二五五-一四二二
- 【札内東】鈴木志摩子 〇二五五-一四二二
- 【札内西】成沢せい子 〇二五五-一四二二
- 【忠類】増田 武夫 〇二五五-一四二二
- 【豊頃】岩井 明 〇二五五-一四二二
- 【池田】吉田 清治 〇二五五-一四二二
- 【本別】加藤 孝一 〇二五五-一四二二
- 【足寄】田利美智子 〇二五五-一四二二
- 【陸別】餌取 貢 〇二五五-一四二二
- 【東】加藤 みち 〇二五五-一四二二
- 【柏】加藤 昌明 〇二五五-一四二二
- 【光南】村上やよい 〇二五五-一四二二
- 【鉄南】牧野美智子 〇二五五-一四二二
- 【中央】田村カオリ 〇二五五-一四二二
- 【啓北】内田 豊 〇二五五-一四二二
- 【栄】及川 洋子 〇二五五-一四二二
- 【開西】石澤 英子 〇二五五-一四二二
- 【西帯広】清水美喜子 〇二五五-一四二二
- 【西南】田所 豊之 〇二五五-一四二二
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇二五五-一四二二
- 【白樺】高宮 裕 〇二五五-一四二二
- 【新緑】千田 濱子 〇二五五-一四二二
- 【柏林台】横塚恵利子 〇二五五-一四二二
- 【緑西】村上久美子 〇二五五-一四二二
- 【稲田北】平 麗子 〇二五五-一四二二
- 【稲田南】藤田 麗子 〇二五五-一四二二
- 【大空】畑中 庸助 〇二五五-一四二二
- 【川西】伊沢佐恵子 〇二五五-一四二二
- 【大正】岡山 幹男 〇二五五-一四二二