

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

「捨てるうんちで拾う命」

今年も大腸がん検診が始まります!!

40歳を過ぎたら 年に一度の検診を

今年度は5名の 大腸がんを発見

十勝勤医協創立20周年の特別企画として2006年から始まった大腸がん無料検診は今年で10年目を迎えます。友の会の特典と言えば「大腸がん無料検診」と言われるくらい各友の会でも定着してきています。これは毎年、大腸がん検診グッズの宅配をしてくださる地域友の会に支えられた地域主体の取り組みの成果で、と言えます。また、2014年度は2月28日現在で4,698人が受検しています。そのうち、帯広市内では2,950人の会員が、町村では1,748人の会員が受検しています。陽性者は381人でそのうち、5名から大腸がんが見つかりました。

早期発見・早期治療で 完治が可能

大腸がんの死亡者数は年々増え続け、2013年度の順位は男性が3位、女性が1位です。大腸がんは、初期段階では自覚症状がほとんど見られませんが、症状としては、特に血便に注意が必要です。しかし、血便は痔にも見られる症状であるため、痔と思いこんで発見が遅れ、がんが進行してしま

うこともありま。また、直腸付近での出血など血液が均一に混和されなかった便の一部を採取して検査した場合、便潜血反応検査の結果が陰性（異常なし）と出てしまい、病気が発見されないこともありえます。

大腸がんで命を落とさないためには、大腸がん検診を毎年受けることが重要です。厚生労働省は、2016年までの大腸がん検診受検率の目標を当面40%としています。しかし、2012年度の「地域保健・健康増進事業報告」によると、受検率は、全国平均で18.7%、北海道平均では15%と低い割合にとどまっています。

検診を受けない理由としては、「（検診を）受ける時間が無いから」、「がんであると発覚するのが怖い」、「健康であるため受診の必要性を感じない」といった理由が挙げられています（内閣府「がん対策に関する世論調査」より）。実際に、「去年受けて大丈夫だったから」と受検しない方もいらっしゃるようですが、翌年検査をしてがんが発見されるケースもあります。しかし、大腸がんは早期に見つけて治療すればほぼ治癒が可能です。大腸がん検診の結果が「陽性」で「要精密検査」と出た方は、医療機関で精密検査

（内視鏡検査や注腸バリウム）を受けられることをお勧めします。

2015年度に入り、また年に一度の大腸がん無料検診が始まります。便をこすりとって容器に入れて封筒で送るだけの自宅でも手軽で簡単にできる検査です。

ぜひ大腸がん検診を受けましょう！

大腸がん検診の受け方

期間

・4月～3月までの年度に1回です。

検査方法

・便潜血2回法（2日間にわたり便を採取していただきます）

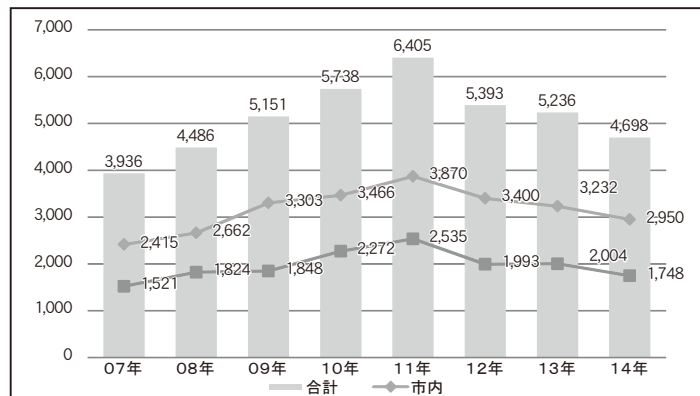
・採れたら返信用の封筒で郵送していただくか、十勝勤医協の病院、診療所にお持ちください。

料金

・40歳以上の友の会員は無料
検診グッズについて

・友の会世話人さんが手配りしている地域もあります。
・帯広病院より、昨年の受検者にお送りする場合もあります。
・極力重複しないようにいたしますが、検

大腸がん検診の推移



	06年	07年	08年	09年	10年	11年	12年	13年	14年
市 内	2,662	2,415	2,662	3,303	3,466	3,870	3,400	3,232	2,950
町 村	1,820	1,521	1,824	1,848	2,272	2,535	1,993	2,004	1,748
合 計	4,482	3,936	4,486	5,151	5,738	6,405	5,393	5,236	4,698
新 患 数	1,475	542	384	346	383	362	529	509	430
陽 性 数	276	383	387	249	300	370	320	346	381
悪性腫瘍	13	10	12	7	13	27	13	3	5

診グッズが複数届いた場合はご連絡ください。
・検診グッズが届かない、または早めに検査をしたいという方はご連絡ください。

聴診器

3月も半ばになりました。まだまだ雪の日はありますが、日増しに春が近づいている気がしますね。さて春と言えば卒業や新入学など、新しい事の始まりの季節です。皆さんのご家族の中にもワクワクしながら入学を待つピカピカの新生さんや、期待と不安で一杯の新社会人になる方がいらっしゃるのではないでしょうか。

▼十勝勤医協にも今年、新入職員が数名入職する予定です。▼新しい仲間との出会いは、私たちにとって大変嬉しいことであると同時に現在の職場や業務内容を見直す良い機会となります。ですから私たちもドキドキしながら準備を整え新入職員を迎えたいと思っています。

▼例えば20数年前、私が新入職員だった頃。色んな失敗や珍プレーがありました。あえて、詳細には触れませんが、よくぞここまで勤められたなあ、としみじみ感じています。▼困難に直面した時、支えてくれたのはやはり頼りになる先輩達や地域の友の会の方の情熱、みんなが「この人のために何が出来るか」と一つになれる民医連の理念だったと思います。▼これから社会人となって様々な事を学び、成長していくフレッシュな皆さんの未来が夢と希望で満ちあふれていますように。

(U)

シリーズ

憲法があぶない

3月1日、今年も管内でいっせいに高校卒業式が行われました。

昨年に続いて、芽室高校前で「憲法」パンフの配布行動に取り組みました。「芽室九条の会」と1年半前に結成された「芽室友の会九条の会」の共同行動です。

通学列車とバスから降りてくる高校生に配布します。保護者の車で校門から入る人も多く、沢山は配れませんが、それでも「おはよう」「卒業おめでとうございます」「憲法九条知ってる?」と声をかけ



芽室九条の会
梅津 伸子氏

ながら手渡します。「戦争は絶対イヤだよ」の呼びかけに、「うん」と応えが返ってきました。日本と世界の宝、憲法九条をいかす主権者になつて欲しい。地域での平和のバトンタッチ行動、続けなければと思います。

安倍政権の「戦争する国」づくり、歴史を逆行させる狙いにつながらる動きが身近に出ています。芽室町でも教育長の首長任命制度が、議会の賛成多数で導入が決定されてしまいました。そして3月定例議会でも、芽室町を含む十勝管内3議会に、歴史の事実を歪める中学校歴史教科書採択を狙った陳情が提出されました。

芽室町では、審査付託された委員会では、全会一致「不採択」としましたが、本会議採決まで予断は許されません。

教科書採択は、管内教育委

【芽室友の会 梅津 伸子】

60歳台後半の男性が孤独死されていました。7年前の健診がきっかけで当院と関わりが始まりました。数年前に妻を亡くし、以来独居だった方。親類はなく、派遣会社などでわずかな収入を得て暮らしていました。糖尿病などを患っていたため医療費は高かったものの滞納せず、収入を得た時によく受診をしていました。仕事の忙しさのためか、時々受診を中断し、電話料金が支払えないため携帯電話がつかないことがたびたびありました。「薬を切らしてはいけない」と、その都度、気になる患者訪問を行ってききましたが、直接会えない状況が続きました。こちらでも、受診を勧める手紙を置いておくなど必死に努力をしながら、お金の心配なく受診できるようにと、無料低額診療や国保法44の適用をお勧めもしました。しかし「まだ働ける」「頑張る」とおっしゃり制度利用に至りませんでした。昨年10

チができない状況でした。そのわずかな期間に一人トイレの中で孤独死されていました。近所の方の情報では、心配になった近所の方が、12月初

医療・介護の現場から

シリーズ⑥①

【柳町医院 事務長 三浦 紀秋】

旬に警察に連絡を取り、警察は2階の窓から家に入り、死亡しているのを発見したとのことです。ちよつとしたスキマの期間、あの時もつと関わっていたら、帯広病院の無料低額診療につなげられていれば、と悔いが残りました。

身寄りがいない人、「自分で頑張れる」とがんばつてしまう人への関わり方。無料低額診療や国保44条など、社会資源や制度を利用したくないという方への対応。ただ単に、受診してください、「困ったときはご相談してください」というだけでは、本人の気持ちや生き方への核心には触れられない。気になる患者さんへの粘り強いフォローや「気に患訪問」の大切さと同時に、医療とお金の問題、「受診」というつながりだけではその人を支援しきれない現実など、今後の課題を突き付けられた出来事でした。

月頃より、再度携帯電話がつながらない。気にはなっていたものの、忙しいインフルエンザの時期と重なり、1ヶ月ほどこちらからもアプロ



帯広駅前広場に51名が集い、原発ゼロを訴える

0308 NO NUKES DAY 反原発★統一行動

3月8日(日)午後1時から「0308 NO NUKES DAY 反原発★統一行動 福島を忘れない！再稼働を許すな！リレートーク集会in帯広」が、JR帯広駅南広場で行われました。この集会は、「反原発首都圏連合」・「さようなら原発1000万人アクション」・「原発をなくす全国連絡会」の3者が共同で呼びかけた行動で、うたごえやリレートークが行われました。リレートークを行った1人帯広市議会議員の

佐々木とし子さんからは、「福島原発事故から約4年。福島の子供たちの健康の問題、放射能汚染がどこまで広がっているのか、そのことを考えると、未来を担う子供たちのためにも絶対に原発は稼働してはいけません。原発ゼロ、その声を北海道・国にも届ける立場で、皆さんと共に頑張つていきたい」という強い思いが伝えられました。最後に51名の参加者全員で、「放射能被害はもうたくさん、原発がなくても生活はできる、きれいな自然を未来に残そう」等コールを行い、原発再稼働反対を力強く訴えました。

【本部組織部 池田 大輔】

診療体制のお知らせ

- 2015年4月1日より診療体制が変更となります。
- 水曜日の午後外来の担当医が変わります。
- 診療体制は出張・学会出席のため、予告なく変更する場合がありますので、念のためお問い合わせください。

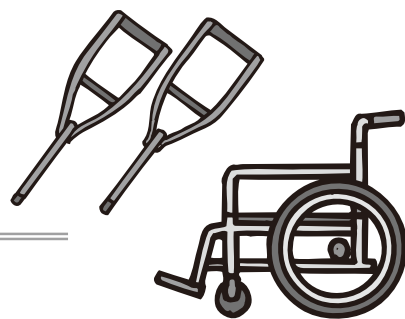
	月	火	水	木	金	土
	深町	深町(予約)	深町	深町(予約)	深町	深町
	瀬川高志	瀬川高志	瀬川高志(予約)	瀬川高志	瀬川高志(予約)	瀬川高志
午前	舘野(予約)	浅沼	舘野	舘野	舘野	瀬川美樹
	瀬川美樹 ※12時30分まで	瀬川美樹 ※12時30分まで	瀬川美樹 ※12時30分まで	瀬川美樹 (2.4週) ※12時30分まで	瀬川美樹 (2.4週) ※12時30分まで	※第2、第4 土曜日は休診
				田村 (1.3.5週)	田村 (1.3.5週)	
午後	浅沼	深町	深町 (14時～16時) ※16時から 医師が変更と なります。	休診		浅沼 田村 (1.3.5週)
夜間				毎週変更になります		

十勝勤医協帯広病院
電話：0155-21-4111

【リハビリだより】

装具療法について

帯広病院作業療法士 塚越 健一郎



帯広病院にリハビリが開設して6か月になります。

この6か月の間に手の装具を作製したので、装具療法について紹介したいと思います。「装具」とは

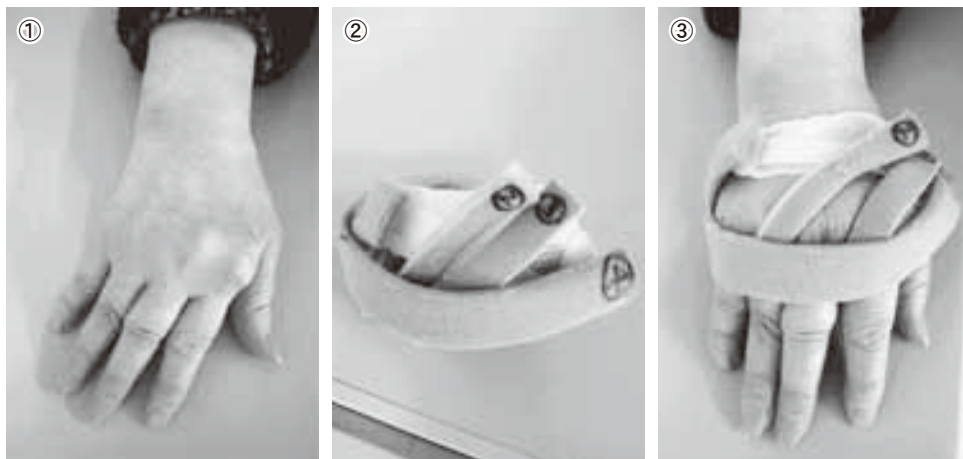
四肢（手足）・体幹（胴体）の機能障害の軽減を目的として使用する補助器具として定義されています。

【目的】

- 1) 変形の予防・矯正
- 2) 不随意運動（意図しない動き）の抑制
- 3) 病的組織の保護・安静・固定
- 4) 失われた機能の代償または補助

帯広病院では関節リウマチの患者様に手の装具を作製しています。

尺側偏移防止装具



写真は今回協力を頂いたAさんの手です。写真①では指が小指側に変形しています。このまま、何もしないとより変形が強くなる可

能性があります。そのため写真②の装具を装着し予防と矯正を行います。Aさんは家事を行うため水に強く、壊れにくい物の希望がありました。市販の装具は布製なので濡れてしまうこと、汚

れると洗にくいいためスプリント素材（プラスチックのようなもの）でAさんの手の状態に合わせて作製しました。写真③が装着した手の状態です。小指側への変形を矯正することができます。指の間や指の付け根を覆っているのはスポンジ製で指の負担を軽減させています。

十勝勤医協友の会連絡協議会 第25回 総会のお知らせ

と き：5月23日（土）13時30分～
ところ：とかち館
代議員：各友の会事務局に代議員数を連絡します。

医療法人 十勝勤労者医療協会 第37回 通常社員総会のお知らせ

と き：5月16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。



白樺医院では、毎月第二木曜日（祝日等での変更有り）に、地域無料健康相談会を開催しています。

白樺医院

毎月白樺医院で 無料健康相談会

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二〇一一年七月より開始しました。

体操・「水俣病」についてなど、医療から介護制度について幅広いテーマで行いました。特に三月に実施した、「ドクターと気軽にトーク」では、日頃診察室で聞けない病気の話や、医療の話がきけて、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。※写真は三月十二日に行われた「ドクターと気軽にトーク」（講師小倉浩夫院長）学習会の様子です。

【白樺医院事務局長 高田 弘之】

帯広病院

高校生の 「卒業を祝う会」を開催

将来、看護師を目指す高校生の「卒業を祝う会」を3月4日に行いました。十勝勤医協で一日看護体験や受験応援企画に参加してくれた高校生に案内をしたところ、2校から2名が来てくれ、職員とともにお茶とケーキとおしゃべりで楽しい時間を過ごしました。2人とも見事に看護学校に合格し、4月からは十勝を離れる予定です。初めての独り暮らし、厳しい看護学校の勉強や実習を乗り越え

ていけるか？など不安は尽きないようで、先輩看護師にたくさん質問していました。それでも、目標への第一歩を踏み出した2人はキラキラの笑顔でした。看護師のたまごとして元気にすくすくと育ち、いつか十勝に帰ってきてくれることを期待しています。

【帯広病院総務課長 渡辺 景子】



友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二二・四二四四

生き生き広場

苦手だった「レバー」の料理に「美味しい！」

開西友の会

2月18日(水)いつでも元氣誌12月号の「食と健康」のページより、貧血予防の「鉄分」は毎日の食事から十分とる、吸収力が良くなる食べ方のお話と料理を勤医協帯広病院の増川管理栄養士さんから教わりました。「レバー」の竜田揚げネギソース」「小松菜の煮浸し」「ひじきと人参のサラダ」を作りました。

特に、貧血には血液の色に近い食べ物から……と、豚レバーを使用。貧血には良いと分かっている「レバー」は、ちよつとね……となりがち。作って食べてみると何とレバーは嫌いだった人も「美味しい！これなら食べられる」「美味しい！」の連発でした。

また、鉄は胃酸が分泌されると吸収されやすくなるので、酢や梅干しなどのすっぱいものを食べ

たり、良く噛んで食べたりすることで、胃酸の分泌を促し、吸収率を高める事などを学びました。

他の2品も絶賛で、「普段のおかずの一品にできるね」と参加者一同大満足の料理教室でした。



【開西友の会 石澤 英子】

恒例の調理実習

音更東友の会

『トロリとした卵焼きに包まれたオムライス』を作ってみたという要望があつて、企画しました。当日は、増川さんと山畑さんの協力があつて、よくかむ物、体を温める物をと、他に三品のメニューが用意されていました。男性も含む四人がグループになつてそれぞれで調理となり、きざんだり、ゆでたり、ワイワイ、ガヤガヤ、鍋の音も入つて、すごいにぎやかな時間でした。炊飯器のチキンライスが、「めつこ？」



となつてあせつたり、卵焼きはいつものものになつてしまつたり……。でも皆で作ると、おいしくて楽しい時間になりました。帰りは、生姜が効いたのか、陽気のせいなのか、手袋も帽子も要らなかつた。

【音更東友の会 畠山 豊子】

頭の体操

次の□の中に二字熟語ができるように漢字を入れてください。□に入つた漢字を組み合わせると答えになります。

出題者は村上礼二郎さん(帯広市)です。

中 関 北 京 内 輪 鼻

竹 力 競 呂 力 車

券 強

ヒント

安倍政権はまさに。

【答え】

□□□□ (漢字でご記入してください)

【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】

〒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

【締め切り】

4月20日(当日消印有効)発表は第372号(5月号)紙上です。

【第370回の正解者】

答えは「学級閉鎖」でした。

応募総数157通、正解者156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)

増田 信隆・高橋 利男

伊藤 幸彦・鳥宮 勝江

高岡 章吾 (音更町)

村上 典子 (幕別町)

休場 美子 (芽室町)

室本 敏行 (土幌町)

小川 文章 (本別町)

石谷 麗子 (陸別町)

一年中コツコツと健康相談会を

芽室友の会

今年度最後の健康相談会を2月13日、「ふれあい交流館」で開きました。人集めの準備不足はいつものことですが、ケアマネの宮田さん、看護師の今野さんに来て頂き、全部で10人とまずまずの集まりに、ホッと胸をなで下ろしたところです。

今年の相談会参加者は職員さん以外で12人程です。決して多くはない

あなたと健康をつなぐ旬刊誌

MIN-IREN いつでも元気 4

2015 月号 380円

巻頭エッセイ／権力のダイエット 國分 功一郎

元気スペシャル

「見守って伸ばす」看護師育成

新卒研修生10年連続ゼロ 吉森・健生病院

特集1 *共同組織はHPHの大使になれる。 国分HPHネットワークCEOハンタ・ターネンさんへ聞く

特集2 認知症 伊古田 俊夫

食と健康 読者のハートから 骨粗しょう症

発行＝新保健康出版研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-6 早稲と栄養センター6階 電話 03-5642-5656(代) FAX 03-5642-5657



のですが、5人の役員が中心に取り組みましたので、初めて参加する方も含め、和やかに話が交わされました。芽室友の会で健康相談会は春夏秋冬と年4回の計画を立て、2月に集めたアンケートから選んだテーマは「認知症」2回、「えんげ障害」「介護サービス」各1回を実施して来ましたが、会員の声を聞きながら来年度も続けたいと考えています。

【芽室友の会 梅津 美政】

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 ☎二五五・三二・七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 ☎二五五・三〇・八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 ☎二五五・三二・六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【音更東】和田 鶴三 ☎二五五・四二・二一九九
- 【土幌】山本 政俊 ☎二五五・四二・二一九九
- 【新得】土山 武志 ☎二五五・四二・二一九九
- 【清水】妻島 靖子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【鹿追】武田 耕次 ☎二五五・四二・二一九九
- 【芽室】梅津 美政 ☎二五五・四二・二一九九
- 【中札内】西村 和正 ☎二五五・四二・二一九九
- 【更別】大津寿美香 ☎二五五・四二・二一九九
- 【大樹】有岡千恵子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【広尾】前崎 茂 ☎二五五・四二・二一九九
- 【幕別】小林 正明 ☎二五五・四二・二一九九
- 【札内東】鈴木志摩子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【札内西】成沢せい子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【忠類】増田 武夫 ☎二五五・四二・二一九九
- 【豊頃】岩井 明 ☎二五五・四二・二一九九
- 【池田】吉田 清治 ☎二五五・四二・二一九九
- 【本別】加藤 孝一 ☎二五五・四二・二一九九
- 【足寄】田利美智子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【陸別】餌取 貢 ☎二五五・四二・二一九九
- 【東】加藤 みち ☎二五五・四二・二一九九
- 【柏】加藤 昌明 ☎二五五・四二・二一九九
- 【光南】村上やよい ☎二五五・四二・二一九九
- 【鉄南】牧野美智子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【中央】田村カオリ ☎二五五・四二・二一九九
- 【啓北】内田 豊 ☎二五五・四二・二一九九
- 【栄】及川 洋子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【開西】石澤 英子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【西帯広】清水美喜子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【西南】田所 豊之 ☎二五五・四二・二一九九
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 ☎二五五・四二・二一九九
- 【白樺】高宮 裕 ☎二五五・四二・二一九九
- 【新緑】千田 濱子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【柏林台】横塚恵利子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【緑西】村上久美子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【稲田北】平 麗子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【稲田南】藤田 功 ☎二五五・四二・二一九九
- 【大空】畑中 庸助 ☎二五五・四二・二一九九
- 【川西】伊沢佐恵子 ☎二五五・四二・二一九九
- 【大正】岡山 幹男 ☎二五五・四二・二一九九