

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
 白樺在宅総合センター 41-1167

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

医療を受けることはすべての人に保障された権利

地域で困難を抱えている方は
 いらっしやいませんか？



相談を受ける倉部相談員

事例①

他病院から無料低額診療の対象にならないかと相談のあったAさんは障害年金とアルバイトで生計をたてています。生活状況を伺うと喘息の症状が安定せずアルバイトも収入が不安定な状況でした。家族は事情があり支援できる状況ではありません。内科、婦人科、眼科、歯科など複数の病院にかかっており、その中でも内科の治療費が高く、医療費が大きな負担となっていました。生活費を削ったり、クレジット会社から借り入れをして受診料を捻出していました。無料低額診療の適用となったため、帯広病院にて喘息の治療を行い、歯科については、他の無料

低額診療実施医療機関に相談することとなりました。Aさんは治療を行い症状が安定したら、アルバイトの時間を増やしたいという意欲もあります。今後は体調を整え、Aさんの希望でもある自立した生活を送れるよう相談援助を継続していきたいと思えます。

事例②

診察中に経済的事情を抱えていることがわかったBさん。受診時、検査が必要な状態でしたが、お金がなかったため検査を受けることを迷っていました。診察終了後、お話を伺うと夫との離婚を機に経済的に苦しくなっていることがわかりました。仕事は不定期の農家の仕事のみで年金と併せても医療費を払えるような状況ではありませんでした。医療費で悩まず安心して医療を受けられることになったBさんはほっとした表情をされ、後日検査を受けられました。Bさんは「今まで受診を我慢することが

事のみで年金と併せても医療費を払えるような状況ではありませんでした。医療費で悩まず安心して医療を受けられることになったBさんはほっとした表情をされ、後日検査を受けられました。Bさんは「今まで受診を我慢することが

地域無料健康相談



「小倉ドクターと何でもトーク」をテーマに開催

- 日 程：3月10日（木）午後3時～4時
- 場 所：十勝勤医協白樺医院
- 講 師：小倉 浩夫 白樺医院院長

多くの方の参加をお待ちしております。

【問い合わせ電話番号】0155-38-3500 十勝勤医協白樺医院

あつたけど、今は安心して病院に受診できる」ともおっしゃられました。

帯広病院と白樺医院では無料低額診療を実施しています。無料低額診療とは生活が困難な方が経済的理由によって、医療を受けることに制限されることがないよう、無料または低額で医療を受けたいと相談する方に対し、「社会福祉法」にもとづく事業です。

対象となる方は経済的な理由で医療費の支払いが困難な方となります。基準として1ヶ月の収入が生活保護基準の120%以下の場合及び就学援助の適用を受けている世帯は、医療費の一部負担金が全額免除となります。また、1ヶ月の収入が生活保護基準の140%以下の場合には医療費の1割が免除となります。世帯構成などにより生活保護基準も変わってきますので、まずはお尋ねください。

また、無料低額診療の他にも、生活保護や国保法44条などの社会資源の活用も含め相談援助活動をすすめていきたいと思えますので、地域で困難を抱えた方がいらっしやいましたらご相談下さい。

聴診器

医療機関を受診した際にかかると診察代や薬代が4月から変わると。2年に一度の診療報酬改定だ。今改定は診察代などの本体部分は0.49%引き上げられるが、薬価・材料などは引き下がり、全体で1.31%のマイナス改定だ。▼背景には安倍内閣が「骨太方針2015」で高齢化等による社会保障費の自然増（通常1兆円）を毎年5千億円程度に抑えようという医療「構造改革」路線がある▼更に2018年の医療・介護同時改定を見据え、「地域包括ケアシステム」の推進と医療機能の分化・強化、連携を重点としながら、内実は現場に安上がりの医療・介護体制を強いるものとなっている▼入院では急性期の要件を厳格化し「重症」以外が入院から締め出す、その受け皿として「地域包括ケアシステム」の名の下の「かかりつけ医」の普及を図るなど、医療現場の疲弊、入院難民の増加が危惧される▼紹介状なしに大病院を受診した場合、診察代とは別に初診で5千円以上の定額負担の義務化や、湿布薬の処方枚数制限（一処方70枚まで）なども盛り込まれている▼地域の介護・福祉サービス等も不十分な中、わずかな財源で入院、在宅・外来の全現場に更なる負担を求めている、地域医療が崩壊する事態も懸念される。引き続き、いつでも、どこでも、だれもが安心できる医療の実現をめざそう。

シリーズ

憲法があぶない



九条の会上士幌山本 和子さん

昨年暮れ、久しぶりに映画鑑賞、それも一気に二本「母と暮らせば」「杉原千畝」会館を出るときは、目は真っ赤、鼻はグスグスでした。

吉永小百合が「町子ちゃん」の結婚を喜んであげなくてはいけないのに、原爆が投下されなかったら、浩ちゃんが結婚して幸せになるはずだったのに、「こんなふうと思う、なんてなんて悪いお母さんでしょ」「声ふるわせ泣き崩れるシーン。みんなみんなそう思う。ヒットラーによるユダヤ人の虐殺は150万人とも。この時、杉原千畝は「ビザ」を発行し続け、何千人ものユダヤ人の命を守った。「アンネの日記」を思い出しながら、このむごさ、悔しさがこみあげま

した。数年前、運河沿いにある「アンネの隠れ家」を訪ねてこともあり、映像が心に突き刺さる感じでした。

そして、今日(七日)北朝鮮がミサイル発射。署名を集めていると、やつぱり出会うのです。「アメリカが守ってくれ」とか「撃ち落とせばいい」と。戦争法への後押しにならないように、真実をきちんと伝えなくてはと思います。

何より、「二度と戦争はしない、犠牲者を出さない」この思いは一致できる思いです。九条署名、ニュースを発行し続けたいと思っています。

2月に入り、インフルエンザが流行りはじめました。市内の多数の小中学校で学級閉鎖となつていきます。帯広病院では今のところ入院患者さんのインフルエンザは発生していませんが、いつ職員・面会の方などからのウイルスの持ち込みにより発生するかわからないので、職員には手指衛生の学習会を実施したり、朝会などで注意を呼び掛け、患者さんや面会の方向けに手洗い・うがい・マスク着用をお願いするポスターを掲示しています。みなさん、ご協力の程よろしくお願いします。

帯広病院には、院内の感染対策に取り組む実行部隊である感染制御チーム(略してICT・Infection Control Team)が設置されており、いろいろな職種

医療・介護の現場から

シリーズ⑥8

マニユアルの整備、院内ラウンド、職員研修の実施、外部研修



佐川 文子

【帯広病院臨床検査技師主任】

会への参加などに取り組んでいます。目に見えないウイルスの感染を予防することに絶え間なく努力し続けることは難しい事ですが、多くの職員がどれだけの気を付けていても、たった1人の職員がそうしなかっただけで院内感染は起こる可能性があるため、今後も日々努力を続けます。

宜野湾市長

選挙支援



1月11日、12日の2日間、江口課長と2人で沖縄県宜野湾市に行き、市長選挙の支援に行きました。普天間基地の閉鎖・撤去、辺野古新基地移設反対を掲げるシムラ恵一郎氏の応援をしてきました。2014年の名護市長選挙、沖縄県知事選挙、衆議院選挙では「辺野古に新基地は造らせな

あり、引き続き、「辺野古に新基地は造らせない」と様々な組織や団体が応援に駆けつけてくれました。1月11日は全国各地から民医連の仲間が約70名集まり、共に行動しました。

現地で行った支援は①宜野湾市内のご自宅を訪問し、シムラ氏の政策を知らせて支持をお願いす

る(コンコン作戦)、②ハンドマイクを使って宜野湾市内を練り歩き、政策を訴える、の2つでした。コンコン作戦では、訪問先の多くの宜野湾市民から「辺野古新基地移設反対」の声を聞くことができ、勇気づけられました。

また、沖縄協同病院で新春決起集会が開催され、シムラ氏も参加されるといふことで、私達も参加してきました。シムラ氏

「今回の選挙の最大の争点は普天間基地の閉鎖・撤去と辺野古への新基地移設の是非ですが、現職市長は普天間基地の危険性除去を公約としながら、その方法として辺野古新基地建設による移設の是非については言及しない」といふことでした。選挙戦で辺野古への新基地建設を強行に推し進める政府・自民党の手厚い支援を受けた現職市長はおそらく辺野古への新基地建設を推し進めるのだろうと感じ、改めてシムラ氏に辺野古への新基地建設をさせないように尽力してほしいと思いました。

しかし、今回の選挙は

非常に残念な結果となつてしまいました。ただ、辺野古への新基地建設が支持されたものではないと思つています。また、米軍基地の沖縄への展開が支持されたものでもないと思つています。選挙戦を振り返ると、「とにかく普天間基地を早く何とかして欲しい」という声が多量に、宜野湾市民がどれほど長く、普天間基地の爆音と事件・事故の恐怖にさらされてきたのかを痛感させられるものでもあ



野口 貴弘

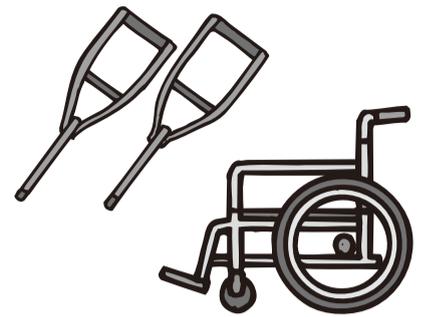
【ケアセンター白樺SW】

りました。今年の6月には沖縄県議会議員選挙があります。辺野古への新基地移設を反対する翁長県政の与党を死守し、7月の参議院選挙ではオール沖縄の候補者を勝利させるために頑張つていきたいと思つています。

【リハビリだより】

重要なのは体重減量ではない！ 脂肪減量！！

ケアセンター白樺 理学療法士 中川力哉



友の会の皆様は健康な体づくりをしていますか？メタボリックシンドロームという言葉が世間に飛び交うようになり、運動と食事に気をつかうという方が増えてきているなか、上手く成果を出せている方、成果が出せていない方、様々でしょう。たくさんの方々にご好評をいただいていた？と思います「脂肪のお話」は、今回をもって終了とさせていただきます。

最近、運動を始めようとしている方にお話を聞くと皆さんが同じ言葉を返してきます。「食べてないのに太るんだよね〜」とか「たくさん運動しているんだけど痩せない」という言葉です。「太る」理由は至ってシンプルです。エネルギーの需要（消費）と供給（食物摂取）のバランスがとれていなく、エネルギーの余剰が毎日の生活で出てしまうからです。1日約240kcalのエネルギー余剰があると1ヶ月で1kg弱の体重（脂肪）増加となります。1年で12kgですよ！200kcalというとおよそお茶碗1杯分のご飯ですが、これを1日の総食事量からマイナス出来るか否かの問題なのです。あるいは、運動で消費出来るか否かの問題なのです。

運動をどれくらい行えばカロリーを消費できるか例をだして説明します。例えば、速歩き（運動強度4メッツ）で10分歩いた場合、運動量0.7エクササイズに相当しますので、体重50kgの人で約25kcalを消費できます。又、自転車（運動強度4メッツ）で20分乗った場合、運動量1.3エクササイズに相当しますので、体重60kgの人で約65kcal消費できます。このように、カロリー消費は簡単なようではなかなか困難

です。ですから、運動だけではなく食事にも少し気をつかい、健康な身体へ少しずつ近づいていって欲しいと思います。食事制限の重要なことは、急激に食べる量を減らすのではなく、間食を少し減らしたり、ご飯を2杯食べているところを、1杯半に減らすなど、少しずつ減らす事が体重減量の鍵になりますので、焦らず長い目で取り組んでいってください！

他の国の話ではありますが、アメリカでは肥満の人は自己管理能力が低いと見なされ、会社での昇格などにかかなり影響してしまうそうです。自己管理能力という言葉で表現されると大げさに聞こえますが、太る原因のほとんどは「意志」によるコントロールが原因であり、ちょっとした知識と意志で肥満は防止改善できます。

仮に体重減量に成功した人は、成功後も「体重を維持すること」が大切です。体重減量に成功したからといって、一度やめてしまうと、リバウンドする人も多いので、長期間にわたり、体重を維持するために、引き続き生活習慣に気をつけて暮らしをしていきましょう。

まだ、外は寒いですが、運動をするのに最適な季節がもうすぐやってきますので、自分で「太っている」と感じている方、服を1枚ずつ脱ぐように、脂肪も少しずつ身体から落としてみたらいかがでしょうか。

※投薬による体重増量に関しては例外です。

帯広病院

医学生が帯広病院で研修

愛知医科大学5年生の清野修平さん（帯広出身）が、1月21日（木）、22日（金）の2日間、帯広病院で研修を行いました。この研修は、大学の教育プログラムの一環で以前に勤医協中央病院で1日医師体験を行ったこともあり、今回の研修で北海道勤医協や道東勤医協、そして十勝勤医協を回ることになりました。

この2日間で、知識、技術的な側面から内視鏡、放射線、エコー、病棟研修を行いました。また、十勝勤医協ならではの研究として、冬季高齢者生活調査の同行や西南友の会世話会に参加してふまねつとや友の会ニュース折り込み作業を行いながら、世話人さんと交流しました。

最後に清野さんからは、この2日間の研修を通して「病院には検査や身体診察だけでは良く分からない症状の患者さんもいて、そのままに



されがちですが、生活歴や家族歴にもっと注目するようにになりました」、「友の会のような地域の人々が集まる組織があることが印象的でした」などの感想が話されました。

【帯広病院事務課長 江口 献】

ケアセンター白樺

2016新年会に

猿軍団が登場！

今年も申年。デイケアらしい新年会に猿軍団が登場しました。猿の正体は、デイケアの介護職員・老健事務職員・理学療法士です。

一輪車・竹馬・ローラー・スケート・フラフープ・大縄飛びと、猿回し顔負けの技や芸を披露しました。芸が失敗したら、ちゃんと反省。利用者さんからの盛大な拍手をもらい、「ウツキー！」と喜ぶ猿軍団でした。

去年の暮れには、クリスマス&忘年会を行いました。ステージには手作りのミラーボールが下がり電飾の看板もあって、とても華やかな雰囲気。カラオケスナックをイメージして、職員が店員に扮し、利用者さんをもてなしました。カラオケデュエット・チークダンスを楽しんで、沢山笑いました。

2016年も、デイケアらしい盛りだくさんの行事を



予定しています。利用者さんの笑顔がみたくて、日々奮闘する職員です。

【ケアセンター白樺介護主任 植原 麻美】

生き生き広場

音更西友の会 相談会について

音更西友の会

年の瀬も迫った師走の21日。何人来るか気がかりでしたが16名来しました。「ふまねつと」の後で「おやじカレー」をおいしく食べ、楽しいひとときを過ごしました。

1時から健康相談会があるとのこと、皆さんちよつと緊張がみでしたが、勤医協柳町医院の婦長さんの明るく親しみや

すい口調のお話で、参加の皆さんの顔が笑顔に変わりました。

筋肉と骨の衰えから来る腰痛を改善したり、腰痛にかららないようにするための、一人でどこでも出来る体操（運動）を図入りの資料に添って丁寧に指導していただきました。

その後、参加した方々に会いましたところ、いただいた体操の図を身近なところにおいて、短時間ですが毎日続けているそ



うです。「年を取った私たちに、このような簡単なことででも出来る体操は、年寄りの集まりの話題にもなるし、励みにもなる」ので、とてもよいことだと好評でした。世話した私たちもホッと一安心でした。今年も

9月と11月に「健康相談会」を予定していますので、宜しくお願いいたします。【音更西友の会 増田 浩毅】

新年総会を行い、 今年の活動方針を 決めました。

鉄南友の会

1月11日午前11時から市内ホテル宮崎において、鉄南友の会定期の新年総会を行いました。開会にあたり青木会長のあいさつや、勤医協帯広病院片桐事務局長、十勝勤医協友の会連絡会山本会長、播磨和宏帯広市議から、あいさつをいただきました。

議事内容は議案にもとづき、昨年の事業報告や決算報告、そして今年度の事業計画・予算計画等検討しました。

新役員は、会長高岡忠さん、副会長干場晃さんに代わりました。今年も今までのように、各事業の推進と会員の交流・親睦を深めようと話し合われしました。美味しい昼食後は、ビンゴゲームやあみだくじを楽しみました。来賓からアドバイスもあり、意義深い総会になりました。

【鉄南友の会 牧野美智子】

冬のお楽しみ会 大盛況

札内東友の会

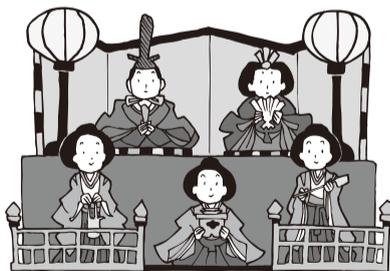
毎年1月のふまねつとの日に、冬の室内おたのしみ会を開いています。

今回は30人の申し込みに食事の準備に大わらわでした。朝からマージャン、卓球、百人一首で大ハッスルしたあとで、豚汁、おにぎり、稲荷寿司、フルーツポンチ、各種つけ物を盛りつけ、みんなで楽しく会食交流。今年

は「花いかだ」さんに来ていた

だいて、南京玉すだれを観せてもらいました。食後は花いかださんの「面踊り」に釘付けです。みんなで楽しみ、みんなで片づけをし、楽しいひとときを過ごしました。2月はふまねつとのあとで「健康相談会」を予定しています。

【札内東友の会 鈴木志摩子】



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。□に入った漢字を組み合わせると答えになります。

出題者は事務局です。

改 雨 遠 況
 迎 □ 衣 □ 気 □ 観
 英 解 究 声
 平 □ 解 □ 未
 調 解 未 声

ヒント

春の穏やかで明るい陽

答え

□□□□

【応募方法】漢字でご記入ください。解答とお名前、住所、電話番号をハガキかメールで、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

○メール

soshiki@okachi-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】

3月20日(当日消印有

効)。発表は第384号

(5月号)紙上です。【第300回の当選者】

答えは「献寿歳旦」で

した。

応募総数50通、正解者47通の中から抽選により、次の20の方が当選しました。

秋葉正幸 梅本妙子 (敬称略)

岡部あき 真田充

柴田珠美 鈴木弥生

田畑好皓 松本裕子

渥美俊樹 加藤久美子 (帯広市)

荻木弘子 (音更町)

高橋照子 (芽室町)

香川明子 (足寄町)

成田勝義 (中札内村)

塩田敏子 (浦幌町)

新田 洋 (幕別町)

石谷麗子 (本別町)

上口義文 (陸別町)

工藤一夫 (幕別町忠類)

(岩見沢市)

【各友の会連絡先】

MIN-IREN 2016年3月号 380円

好評発売中

いつでも元気

巻頭エッセイ「ただ今、を生きる」 阿部恵海

特集 震災から5年 福島の病院はいま

けんこう教室 軽度外傷性脳損傷 石橋 徹

食と健康 社会のなかから 動脈硬化予防の食事

発行=医療福祉研究社 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と分館センター8階 電話:03158425656(代表) FAX:03158425657

【音更東】菅原一晴	【音更西】増田浩毅	【音更南】坂本恵子	【音更北】中嶋晴子	【音更東】和嶋鶴三	【音更西】山本政俊	【音更南】土山武志	【音更北】妻島靖子	【音更東】武田耕次	【音更西】梅津美政	【音更南】西村和正	【音更北】西村和正	【音更東】大津寿美香	【音更西】有岡千恵子	【音更南】前崎茂	【音更北】小林正明	【音更東】鈴木志摩子	【音更西】成沢せい子	【音更南】増田武夫	【音更北】岩井明	【音更東】吉田清治	【音更西】吉田清治	【音更南】加藤孝一	【音更北】加藤孝一	【音更東】田利美智子	【音更西】黒沼明美	【音更南】黒沼明美	【音更北】加藤みち	【音更東】加藤みち	【音更西】加藤昌明	【音更南】村上やよい	【音更北】村上やよい	【音更東】牧野美智子	【音更西】田村力オリ	【音更南】田村力オリ	【音更北】内田豊	【音更東】及川洋子	【音更西】岡本顕	【音更南】清水美喜子	【音更北】清水美喜子	【音更東】田所豊之	【音更西】片石祐一	【音更南】片石祐一	【音更北】高宮裕	【音更東】高宮裕	【音更西】千田濱子	【音更南】横塚恵利子	【音更北】村上久美子	【音更東】村上久美子	【音更西】藤田平	【音更南】藤田平	【音更北】藤田平	【音更東】伊沢佐恵子	【音更西】伊沢佐恵子	【音更南】伊沢佐恵子	【音更北】岡山幹男
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	------------	----------	-----------	------------	------------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	------------	------------	------------	------------	----------	-----------	----------	------------	------------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	------------	------------	------------	----------	----------	----------	------------	------------	------------	-----------

各友の会連絡先