

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

今年も…今年こそ！
 大腸がん検診をうけましょう！

郵送するだけでできる
 簡単な検査です！

10年間で113名の大腸がん発見！

今年度は9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の大腸がん無料検診は、この4月で丸10年がたちました。友の会の特典と言え「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す。また、2015年度は2月29日現在で4,331人が受検しています。そのうち、帯広市内では2,550人の会員が、町村では1,781人の会員が受検しています。陽性者は339人でそのうち、9名から大腸がんが見つかりました。この10年間でなんと113名の大腸がんが見つかりました。

大腸がんの症状

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、痔と思いがんで発見が遅れ、がんが進行してしまうこともあります。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。

早期発見・早期治療で完治が可能

国立がん研究センターによると新たにがんを診断される患者数は年々増加し、中でも大腸がんは新たに診断される方が増え2015年度は1位となる予測がされています。死亡者数では男性が3位、女性が1位で男女計では2位となる予測がされています。

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診率の目標を当面40%としています。しかし、2013年度の「地域保健・健康増進事業報告」によると、受診率は、全国平均で19%、北海道平均では17%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いますが、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、大腸がんは早期に発見し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。

2016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行える検査です。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。

対象

○40歳以上の友の会会員。

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があります。

○極力重複しないようにいたしますが、検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

体が丈夫なことだけが自慢(？)の私でしたが、ある日脇腹の痛みで目覚めたことがありました▼「さて？ 寝違えたか？ぶつけたのか？」と記憶をたどってもこれといった原因が思い当たらない！まあそのうち治るでしょう…と、いつものようにのんきに仕事をしていました▼「仕事、ふと床に落ちたテープを拾おうと左手をのばして拾った瞬間に「コキッ」と変な音がし、痛みを感じていたあたりに痺れが広がっていきました。こりゃおかしいと病院で診察を受けたらば

なんと骨折していたのでした▼脳裏に浮かんだフレーズは「いつのまにか骨折」。桃井かおりさんのCMでおなじみですね▼いまや40歳代女性の10人に1人は骨粗鬆症(又は予備軍)と言われています。真剣に、検査を受けてみようと思いましたが、待合室で思いました▼いつまでも元気で、頑張っていたい気持ちはいくつになっても変わりませんが、やはりそうあるための準備や管理は必要です▼4月になり、また1年がスタートします。自分の体をいたわり、元気の1年を送るためにも健康診断は受けましょう。勤医協でも骨粗鬆症の検査ができますよ。

シリーズ

憲法があぶない



女性9条の会
久保 寿枝さん

2000万人署名をしてきた人が、「戦争になつては大変」と友人に話すと、「今時戦争なんてするわけないしょ」とあつさり否定されたと言っていた。戦争したい輩は「積極的平和主義」「国際貢献」などと美辞麗句を並べたてる。気がついた時、国民はその戦争に加担させられて行く。

昨年あの強行採決。あの時の驚きと怒り。「これは本当に今の日本で起きている事なのか!?」毎週金曜駅前18時30分より「戦争法反対!立憲主義を守れ!」と発信し続けている無党派の個人参加の集会がある。今年元日、駅南に行くとも誰もいない。夜は通行人もまばらで、深々と寒さが

身体に染み渡って来た。後日知ったのですが、この日は昼間道行く人にもお汁粉を配り楽しい集会だった様です。憲法9条おじさんや沖繩の基地反対闘争の方々の事を思うと、勇気が湧いてきた。私は一人、時折通る車に向けて「戦争法反対」のポスターを掲げ続けた。街頭で署名を求めると、避けるように足早で去って行く人がいる。「戦争になつたらどこにも逃げる」ことなど出来ない!と次来る人に掛ける声が大きくなる。

今、黙っていることは戦争法を認めること。平和な日本を守る為共に力を出し尽くしましょう。

3/13 さよなら原発 十勝集会

つながろう福島! 守ろういのち! リレートーク集会 in 十勝

3月13日(日)午後1時から「さよなら原発 十勝集会」が、JR帯広駅南広場に反原発運動の団体や各友の会から合わせて約60人が集まりました。福島原発事故から5年、再稼働を許さず、一日も早い脱原発社会を実現する思いを込めたプラカードや横断幕を掲げ、うたごえやリレートークが行われました。集会のチラシを見て飛び入り参加した日本科学者会議事務局長の米田貢氏は、「高浜原発運転

停止の決定は画期的な事である。高浜原発で事故が起きたら関西中の人が生活できなくなる。『あんな原発いらぬ』の世論が変えたので」と、力強く訴えました。最後に、参加者全員で、「原発なくして未来を守ろう」等のコールや楽器が帯広の空に鳴り響き、全国の原発ゼロの思いをつなぐ統一行動の日となりました。

【友の会連絡会事務局 真田 若子】



介護保険施設に入所すると、低所得の方は、「負担限度額認定」という制度で居住費と食費の料金の軽減を受けられます(ちなみにケアセンター白樺入所者の約7割が認定を受けています)。しかし、この制度が平成27年8月から変わり、所得だけでなく、「資産」もみられることになりました。この資産とは、預貯金(タンス預金も含む)等のことで、単身者は1000万円、配偶者がいる場合は両方で2000万円以下でなければならぬのです(通帳のコピーの提出が必須)。この制度の改悪での混乱をご紹介いたします。①施設で手続き支援ができず、申請が遅れてしまう方が増えました。②生活保護の方も通帳のコピーの提出を求められ、その必要性について疑問を感じ

る人が少なくありませんでした。③通帳のコピーを提出すること

十勝勤医協の診療案内

受付時間		月	火	水	木	金	土※1
帯広病院 ☎21-4111	午前	7:00~11:30	○	○	○	○	○
	午後	11:30~16:30	○	○	○	○	
	夜間	16:30~19:00				○	
柳町医院 ☎30-3111	午前	8:00~12:00	○	○	○	○	○
	午後	—			○※2		
白樺医院 ☎38-3500	午前	8:00~11:30	○	○	○	○	
	午後	—					

休診・変更の場合がありますので、電話又は受付にてお確かめ下さい。

- ※1 第2・4土曜日は休診です。
- ※2 健康診断のみ(要予約、第4木曜日のみ)

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28日(土) 13時30分~
 と ころ: とかちプラザ (帯広市西4条南13丁目1)
 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38回 通常社員総会のお知らせ
 と き: 4月30日(土) 14時00分~
 と ころ: とかち館 (帯広市西7条南6丁目2)
 ※詳細については、追って招請状にてお知らせ致します。

医療・介護の現場から

シリーズ⑥9

に納得できず担当者との口論になった方がいました。④家族が申請したところ定期預金で30万ほどの超過のために該当にならず、月6万円の年金ながらも施設利用料が月9万円近くなりました。つたという利用者がいました。そもそも年金収入だけでなく、こつこつと貯めてきた貯蓄までも確認して利用負担を増大させる改悪はおかしいと感じます。また、個人情報保護とうたいながら、貯蓄額という特別な個人情報を出さなければならぬということも疑問に感じます。相談員としても制度説明の際にある程度の預貯金額を知り得なければならぬことにいつも戸惑いを感じております。

【ケアセンター白樺 相談員 高橋 香織】

【おくすりの話】

外来での薬剤師の仕事

ファーマケア十勝 薬局長 岡山和也

今月からは薬剤師がこのコーナーを担当させていただくことになりました。1年間よろしくお願いたします。

外来の患者さんにお薬をお渡しする場合、院内処方箋の場合は院内の薬局で（柳町医院や白樺医院）、帯広病院のように院外処方せんの場合は保険薬局でお薬をお渡ししています。患者さんに薬が渡るまでの流れは次のようになります。

①処方監査

処方箋の内容が患者さんにとって適切であるかをチェックします。例えば「過去にその薬で具合が悪くなったことは無いか」「処方箋に書かれている薬の用法、用量は適正か」などです。お薬手帳を確認して他の病院の薬との重複や飲み合わせについてもチェックしています。必要に応じて医師に問い合わせをし、処方内容を変更してもらう事もあります。

②調剤

ここが一番皆さんのイメージに合う部分かと思いますが、処方箋に書かれている内容に従って薬を準備します。錠剤などを取りそろえる他に、散剤を量って分包したり、錠剤を一包化したりと患者さんごとの飲み方に合わせた方法で調剤します。

③調剤監査

調剤された薬剤の種類や数は正しいか、医師の処方に疑問点はないかを別な薬剤師の目でも点検します。調剤した人とは別の人がチェックすることで安全性を更に高めています。

④渡薬・服薬説明

患者さんから情報を聞きながらお薬をお渡しします。ここでも患者さんとの話の中から処方された薬が適切なものであるか、副作用がないか等を確認しています。お渡しする際には「飲み方」「副作用」などの注意事項についても説明しています。皆さんからも、薬や健康について何でも聞いてください。

⑤薬歴（カルテ）記載

保険薬局の場合は、薬をお渡しした後に患者さんとの話から得られた情報や薬の内容、次回薬を渡すときに確認すべき事項などについて薬局のカルテに記録します。

このように患者さんに薬を使ってもらうために見える部分でいろいろな確認・記録を行っています。一定の時間がかかってしまう事へのご理解をお願い致します。



美味しいお寿司を食べました！

2月22日(月)〜26日(金)の5日間回転寿司羽衣亭に出掛けました。以前より利用者さんから「回転寿司行きたいね」と声があった事もあり、今回企画させて頂きました。皆さん出掛ける前から何を食べようか考えていて、必ずこれは食べたいと決めていく方もいらっしやいました。お店に行かれると、早速注文票を手に取り好きなネタを次々と書いて注文される方や、何を頼んで良いか迷っている方もいました。食後のデザートでゼンざいやパフェを注文される方や、ラーメンやそばを食べられている方もいました。デイに戻って来られてからもお寿司の話題で盛り上がりがありました。



【デイサービスずらん 介護主任 山上 登】

「また行きたいね」との声が多く聞かれたので、また企画したいと思えます。今後も利用者さんに楽しい時間を過ごして頂けるよう、外出レクや室内行事を企画していきたいと思えます。

手作りおやつ行事

今回は、「白樺デイサービスセンターほのか」で行った行事から、「手作りおやつ」を紹介したいと思います。「手作りおやつ」は、外出行事のほかに施設内行事として月に1回程行いました。今年度は、「クレープ・団子・ポップコーン・大芋・蒸しパン・カップケーキ・チョコレートフォンデュ」などを行い、先日の3月11日は「お好み焼き」を行いました。ホットプレートで調理



【白樺デイサービスセンターほのか 介護主任 西村 正直】

これからも、「見て・触れて・類ばって・楽しめる、おやつ作り」を利用者様と一緒に続けていきたいと思えます。デイの活動に興味のある方は、是非一度見学にいらしてください！！

友の会連絡会「ナー」 ☎0255-131-4244

生き生き広場

柏友の会総会報告

柏友の会

平成27年度第七回柏友の会総会を行いました。1月27日(水)、午前11時から「白樺茶寮」レストランで開催いたしました。加藤昌明世話人代表の挨拶で始まり、若月玲子氏の司会・進行で進められました。

友の会事務局から村上隆久副会長・江口献事務局のお二人が参加され、勤医協友の会の情況・年度の行事の確認をし、

勢を語られた。

自己紹介・任務分担等

議案書に従って進めま

した。会計報告・柏友

の会例会報・ニュース

宅配者9人の紹介・柏

友の会独自の「かしわ

友の会」発について・

月例会報告等々。

午後から昼会、兼新

入会歓迎と交流会で楽

しみました。定番のゲ

ームで景品を開けてま

たにぎやかに笑いし

べりました。平成28年

度の行事の確認をし、



【柏友の会世話人 田口裕子】

約3時間半、総会と親睦と交流会を終え英気を養う一日でした。小規模ではありますがですが28年度も頑張ります。

ふまねっと&健康相談会を開催

札内東友の会

2月18日(木)13時30分よりふまねっとを開始。なんと26人もの参加者。

指導者の今井さんが入院中であやしげな無免許指導者2、3名でなんとか

やりくりして1時間楽し

みました。初心者3名の

うち、1名が友の会に入

会してくれました。14時

30分より健康相談会「誤

嚥を防ぐために」を開催。

12月の「肺炎を防ぐため

に」に続く第2弾の学習

でした。人数が多くプリ

ントが足りなくなる嬉し

りします。

【締め切り】

4月20日(当日消印有

効)。発表は第385号

(6月号)紙上です。

【第381号の当選者】

答えは「悪法廃止」で

した。

応募総数96通、正解者

92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)

石山良明 平井正則

山口良子 中田真知子

島貫正道 (帯広市)

和田真由美 (音更町)

田澤トスエ (幕別町)

鈴木健一 (新得町)

鈴木茂 (陸別町)

山下陽子 (大樹町)

安心食材とお酢でさっぱり料理

音更東友の会

恒例となった音更東友の会の料理教室は、帯広病院の増川栄養士さんを講師にお酢を使った料理3種類を教えていただき、参加者は腕を振るって作りました。

インフルエンザ等で参加できなくなった人も多く、参加者11人と人数では寂しい状況でしたが、内容は「美味しい！」と舌鼓するほど充実！前日の食材調達のため、とことん国内産にこだわ安心の食材用意。

増川栄養士さんから「お酢」についての講義、「お酢は日本だけでなく世界中で親しまれている調味料だよ」「お酢には油の粒子を細かくし、さらに均一にする作用があるので、油っこさを和らげる効果につながるよ」などの説明で、料理は科学だと感じました。一回説明を受けても覚えきれずレシピに頼りつ

ばなし、「ん？入っていない！」の栄養士さんのつぶやきも聞きながら…。だいこんとにんじんは皮むきでスライス、ししゃもはたっぷりのお酒に浸しておく、リンゴをすりおろしリンゴソースマリネ、などなど3グループで一生涯命作り「私のグループ、おいしい！」と自画自賛しながら楽しい調理実習を終えました。さあ次回は、何をおしえてもらおうかな？ワクワクです。

【音更東友の会 守屋いづ子】



○お願い

転入・転出で住所等の変更がありましたら、下記友の会連絡先もしくは、協会本部組織部までご連絡いただきますようお願い致します。

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。

出題者は村上礼二郎さん(帯広市)です。

州 棚 □ 資 年 □ 期
幕 □ 産 当 □ 始 □ 席
壊 □ 立 回 □ 出 始 □ 席
公 □ 出 始 □ 席
落

【ヒント】

違憲解釈がこれ

【答え】

□□□□

(漢字でご記入ください)

【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-

ikyo.or.jp

【賞品】

抽選で10人の方に、千

円分の図書カードをお送

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原一晴 一五五-一三〇-九五
- 【音更西】増田浩毅 一五五-三〇〇-八八六〇
- 【音更南】坂本恵子 一五五-三〇〇-八八六〇
- 【音更北】中嶋晴子 一五五-三〇〇-八八六〇
- 【士幌】和田鶴三 一五五-四七二-二一九九
- 【上士幌】山本政俊 一五五-四七二-四四三五
- 【新得】土山武志 一五五-四七二-三〇八九
- 【清水】妻島靖子 一五五-六四一-四七一六
- 【鹿追】武田耕次 一五五-六三二-二五七八
- 【芽室】梅津美政 一五五-六六二-二一七六
- 【中札内】西村和正 一五五-六二二-二八五九
- 【更別】大津寿美香 一五五-六七二-二七七四
- 【大樹】有岡千恵子 〇八〇-六〇四-八三三七
- 【廣尾】前崎茂 一五五-八二二-四三〇〇
- 【幕別】小林正明 一五五-八二二-四三〇〇
- 【札内東】鈴木志摩子 一五五-五五二-六七五七
- 【札内西】成沢せい子 一五五-五五二-六七五七
- 【忠類】増田武夫 一五五-五五二-六七五七
- 【豊頃】岩井明 一五五-五七四-二六三〇
- 【池田】吉田清治 一五五-五七二-八六一〇
- 【本別】加藤孝一 一五五-二二二-四八二二
- 【足寄】田利美智子 一五五-二二二-四八二二
- 【陸別】黒沼明美 一五五-二二二-四八二二
- 【東】加藤みち 二二二-二六六-七
- 【柏】加藤昌明 二二二-二六六-七
- 【光南】村上やよい 二二二-二五五-八八
- 【鉄南】牧野美智子 二二二-二五五-八八
- 【中央】田村カオリ 二二二-二六六-七
- 【啓北】内田豊 二二二-二六六-七
- 【栄】及川洋子 〇九〇-一五二-三三三二
- 【開西】岡本顕 〇九〇-一五二-三三三二
- 【西帯広】清水美喜子 二二二-二七二-八
- 【西商】田所豊之 二二二-二七二-八
- 【緑ヶ丘】片石祐一 二二二-二七二-八
- 【白樺】高宮裕 二二二-一四四-三
- 【新緑】千田濱子 二二二-一四四-三
- 【柏林台】横塚恵利子 二二二-一四四-三
- 【緑西】村上久美子 二二二-一七二-九〇
- 【稲田北】平麗子 二二二-一六八-五二
- 【稲田南】藤田四功 二二二-一七二-九〇
- 【大空】畑中庸助 四八-一六九-五一
- 【川西】伊沢佐恵子 〇八〇-一四五-〇〇
- 【大正】岡山幹男 六〇-二五〇-六