

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

十勝健康まつり

第27回



メインステージで演奏するナイタイ高原太鼓・響の皆さん

今年で27回目を迎えた十勝健康まつりは晴天に恵まれ、近隣地域内外から幅広い年齢層の住民のみなさんが訪れました。10時の開会に先立ち、帯広大谷高校の吹奏楽部のファンファーレ、帯広市保健福祉センター副館長の名和靖史氏よりご挨拶をいただきました。

その後、続けて帯広大谷高校吹奏楽部による演奏、KBCカマダバイシクルクラブのみなさんの演技、合唱団エルデさん、tokachi紅さんによるよさこい演舞が会場を盛り上げました。今回のメインステージは、土幌で活躍している「ナイタイ高原太鼓・響」のみな

第27回十勝健康まつり（実行委員会主催）が6月19日、ドリームタウン白樺（白樺16西2）で開催されました。内科の医師等による無料健康相談やステージ企画、健康チェックなど1,400人を超える人たちにぎわいました。



無料健康相談で相談を受ける小倉 Dr

さんに担っていただき、躍動感あふれる太鼓と獅子舞の演武を披露いただきました。また、帯広市内の医師（計6科）のご協力をいただいた無料健康相談、健康や病気の予防等をテーマにしたパネル展示、血圧・体脂肪・尿検査等の測定を行うことが出来る健康チェックコーナーには多く利用があり、



大にぎわいだった模擬店



無料健康チェックの様子

長蛇の列が出来ていました。会場内テントでは、リサイクル品、野菜、飲食物等の販売も行われ、売り切れが続出するほどの大盛況ぶりが見られました。抽選会では、ドリームタウン白樺内店舗よりご協力いただいた商品をはじめ、お米券、商品券、図書券、家電製品等の様々な商品が出され、司会者から当選番号が発表されるたびに歓喜やため息が上がり、おまつりをさらに盛り上げてくれました。【事務局 池田 大輔】

聴診器

熊本地震発生から1ヶ月が経過した。体に感じる揺れは1、400回を超えてもおさまらず、被災者は心も体も休まる余裕がない。熊本県だけでも今なお1万人以上が避難所生活を余儀なくされているが、自家用車やテント、損壊している自宅に住み続けている方も多く、安心できる住まいの確保が急務だ。▼また、被災者の不安を更に大きくさせているのが、川内原発の運転が続けられていること。「前震」といわれる震度7の地震発生以来、「本震」を挟んで繰り返される地震のなか、原子力規制委員会などは今後も想定範囲であれば大丈夫と言っているが、今回の熊本地震や東日本大震災は想定外のはず。熊本だけでなく日本列島と周辺の地震活動が活発になっているなか「地震大国」である日本に原発はいらない

▼全日本民医連は「患者・利用者の命を守る」「職員の健康を守る」「被災者・地域住民・友の会員の健康と生活を守る」ことを当面の支援として呼びかけ、十勝からも3名の職員が支援に入った。余震が続く不安を抱えながら頑張っている被災者・熊本民医連の仲間を、自分が出ること支援していきたい。(Y)

シリーズ

憲法があぶない

最近、元、ボクシングの世界チャンピオンだった、モハメド・アリ氏が亡くなったというニュースが流れました。

60年のローマ五輪で優勝したアリ氏、米国に帰国後、黒人であることを理由にレストランの入店を断られ、金メダルを川に投げ捨てたというエピソードがあります。プロに転向し、批判にさらされても信念を曲げず、微



士幌9条の会
輔田 等

最近の安倍政権、メディアや教育、平和や民主的な運動への攻撃、あらゆる手段で政権を維持するのには必死です。

戦争法・消費税・TPP・社会保障・原発再稼働・沖縄、米軍属による凶悪犯罪、米軍基地問題など、どれだけ国民を欺けば気が済むのか、戦争法が成立した後も、多くの市民、団体が休まず運動を続けており、「政治の流れを変えよう」という世論と共同の広がり運動し、改憲を阻止し、安倍政権を退陣に追い込む、大きなきっかけになっています。

この流れに確信をもち、選挙にも勝利を飾りたいものです。

第25回友の会連絡協議会総会が5月28日（土）、帯広市内「とかちプラザ」で開催され、37友の会から代議員98名（代議員定数117名）、オブザーバー2名、職員11名が参加しました。

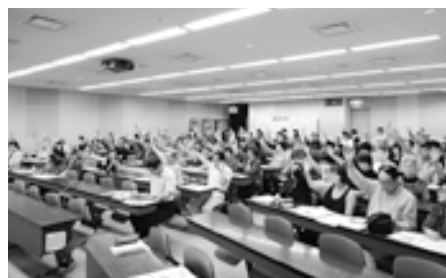


山本会長の挨拶

来賓として、日本共産党十勝地区委員会委員長佐藤系江氏、十勝勤労者医療協会理事長深町井知博氏よりそれぞれ挨拶を頂き、その後2015年度の活動総括と2016年度の活動提案、討論



退任役員を代表して挨拶する石澤英子副会長



議案は満場一致で採択

に入りまし

討論では、大腸がんグ

ツズ手渡し活動の取り組

み、地域での友の会活動

や見守り活動について、

会員拡大と友の会活動、

ふまねつとに取り組んで、

地域で安心して暮らせる

ために、特定健診の取り

組み、友の会九条の会を

立ち上げて等、合わせて

8名からの発言がありま

した。職員からは、健診

と医療活動、老健施設の

介護活動についての発言

がありました。また、十

勝勤医協から反核・平和

自転車リレーへの協力の

訴えがありました。

今総会では、提案され

た全議案が満場一致で採

択されました。

【総会事務局 池田 大輔】

医療安全研修会

～認知症について学ぶ～

6月15日（水）18時～
「2016年度第1回医療安全研修会」が行われ、各事業所から計54名が参加しました。テーマは「認知症」で、講師は認知症看護認定看護師の大森亮子氏でした。主に認知症患者さんの入院生活を支えるための対応の仕方、環境づくりなどについて学びました。この研修会

をきっかけに職員の意識・対応に変化が見られるはず。今後も研修会を年2回は開催し、患者さんの安心・安全のために全職員で学び続けます。

【医療安全委員会
事務局 佐川 文子】



となり、デイへの参加：なじみの方との再会を楽しみに参加されています。

B氏90歳代男性は、昨年冬から利用されています。「俺は農家しかやっ

医療・介護の現場から シリーズ⑦②

てこなかった、こういうものは出来ないんだ。」と、手作業や学習などの活動に苦手意識を持っていました。雪解けの時期を迎えるころから、「畑

【デイサービスのほか
介護主任 西村 正直】

今年度は、職員2名の異動がありました。日々の業務の中で、利用者様と一緒に楽しみ、温かい利用者様に支えられながら、笑顔で利用者様と過ごさせて頂いています。

今後、利用者様が親しみやすい、個性を発揮して生き生きできる環境作りを意識して、日々のケアに努めたいと思います。



【おくすりの話】



副作用と救済制度

帯広病院 薬剤師 川島 寿之

副作用とは

薬を使用したことによって生じる望まない作用のことをいいます。例えば、肩の痛みで湿布を貼っていたらかぶれてしまったとか、血圧を下げるために降圧薬を飲んだら頭痛がしたなどというときの「かぶれ」や「頭痛」が副作用にあたります。ほとんどの薬で副作用が起こる可能性はあります。

副作用が起きたら

副作用が疑われたときは医師や薬剤師に相談することが必要となります。副作用によって、薬の服用をすぐにやめる、様子を見ながら服用を続ける、薬の量を少なくする、似たような有効成分のある薬に変えるなど、対応が異なります。

薬によっては、副作用があっても服用をやめてしまうことのデメリットが大きい場合もあります。逆に無理をして飲み続けると、副作用がひどくなることもあります。これらを自己判断するのは危険なので、必ず医師や薬剤師に相談してください。

また、副作用が起きた後の対策も大切です。副作用が起きたときに病院や診療所から発行される副作用カードや、起きた副作用を記録したお薬手帳を利用することで、再び同じ薬で副作用を起こさないことにつながります。

医薬品副作用被害救済制度について

病院や診療所で処方された薬や、ドラッグストアなどで購入した

薬を正しく使用していた場合で、入院しなければならないほどの重い副作用が起きた場合、医療費や年金の給付を受けられる「医薬品副作用被害救済制度」が利用できることがあります。救済給付にはいくつか種類があります。

入院を必要とする程度の治療を受けた場合

①医療費 ②医療手当

日常生活が著しく制限される程度の障害がある場合

③障害年金 ④障害児養育年金

死亡した場合

⑤遺族年金 ⑥遺族一時金 ⑦葬祭料

平成27年度の副作用救済制度の請求数は1499件で、多くの場合は給付の対象となっています。ただし、薬の使用目的が不適切な場合や、用法通りに正しく使用していない場合、抗癌剤による副作用の場合は給付を受けられません。給付は副作用が出た本人または死亡した場合遺族が請求することになりますが、その際には医師の診断書や投薬・使用証明書、受診証明書などが必要になります。給付の具体的な内容については医師や薬剤師に相談してください。



このたび、北海道民医連が表彰する【藤井敬三賞】を受賞しました。この賞は学術の活動や諸運動を奨励し優秀な活動を表彰する伝統のあるとても貴重な賞です。今回私が取り組んだのは、高齢と疾病による嚥下障害（飲みこみの障害）に対する内容で、栄養士会



ケアセンター
白樺

北海道民医連表彰【藤井敬三賞】を受賞しました!!

十勝支部の仲間で行っている「とちか摂食嚥下食を考える勉強会」と施設での摂食嚥下についての取り組みをお話ししました。利用者様が他施設・病院に移る際、提供する食事の形態・情報が上手く伝わる様に嚥下調整食分類という基準について学び、共通の形態基準で食事が提供できる様式を考え、食べる事への支援に取り組み低栄養予防・誤嚥性肺炎（食べ物・唾液が誤って気管に入り肺に細菌が増えて起こる）予防を目指し勉強会を行っています。また、学ん

十勝勤医協では高校生の一日看護体験を積極的に受け入れています。3月には4校から65名、5月には2校から8名が参加してくれました。看護志望と言っても実

は進路に迷っている生徒さんは少なくはありません。看護師の姿を見たことはあっても実際にどんな仕事なのかなかなかイメージできないからです。一日看護体験では、白衣を身に着けて、血圧測定を練習したり、患者さんの足浴を行ったり、検査機器を見たり、現場の職員とのコミュニケーションを取りながら進めていきます。



十勝
勤医協

高校生が「看護を体験」

体験終了時には「もつと患者さんと触れ合いたい」「絶対看護師になりたい」「こんな病院で働いてみたい」などのうれしい感想が寄せられます。たった一日の体験でも看護現場のイメージができることで「やってみよう」という気持ちが生まれて、迷いが決意に変化していくようです。未来の看護師さん誕生までの初めの一歩ですが、今後も全職員の力も借りて看護体験を継続していくと考えています。

【帯広病院 総看護師長

渡辺 景子】

「いつまでも口から美味しく食べる・食することは生きることを大切に、今後も一人でも多くの方を支援していけるよう多職種と連携し頑張っていきたいと思っています。有り難うございました。」

【ケアセンター白樺 管理栄養士 長谷川美幸】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二一・四二四四

生き生き広場

青空健康チエックを開催

札内東友の会



6月2日(木)14時より、恒例の札内東青空健康チエックを開催しました。

前日までの雨がやっと上がったので、きつとパークゴルフをする人も多いであろう期待して会場へ行きましたが、寒くてプレイする人もまばらでした。たった10人の青空健康チエック(札内東友の会のパークゴルフサークルからは6人の参加)でしたが、昨年も来たよ!という声も聞かれ、青空チエックも少しずつみんなの目に残るようになっただんだなと思いました。7月は、7日七夕の日に、

高令で筋力、活力が衰える「フレイル」について学びました。

音更南友の会



また実施したいと思います。

【札内東友の会 鈴木志摩子】

6月10日、地域交流サロンで健康相談会を行いました。十勝勤医協柳町医院からケアマネジャーの小川美香さん、看護師の篠崎里夢さん、事務の鈴木亮祐さんに来ていただき、血圧測定、尿検査の後、小川ケアマネジャーから高令期の健康についてお話しがされました。

「虚弱」のことを今は「フレイル」と言うそうで、初めて聞く言葉に皆真険に聞きました。

健康長寿のための「3つの柱」として栄養、身体活動、社会参加が大切だということ学びました。

【ヒント】

沖縄県民の悲願

【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】

○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

○メール

soshiki@tokachi-kin-

ikyō.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。

毎日、しっかり噛んで、しっかり食べるため、歯や口の中の健康管理、少しの筋トレやウォーキング、お友だちと食事や社会参加などが大切だとわかりました。「サロンに来ればふまねつとやお茶、

民商健康相談会

『大腸がんについて』



6月10日(金)北栄支部7班の健康班が3名の参加でおこなわれました。

勤医協帯広病院から看護士さんと相談員さんの2名を招き「大腸がんについて」を学習しました。

最初に大腸がんにかかりやすい要因や生存率などの説明を受けました。

大腸がんは50歳頃から増加する人が多く、男性のほうが女性の2倍かかりやすいといわれています。

かかりやすい要因では直系の家族に大腸がんの人がいる、肥満、飲酒・喫煙、加工肉などの食生活

おかしを食べて、おしゃべりしたり、いいんだね。」と話しはがみましたが、13名の参加でしたが、もっと多くの人たちに聞いてもらいたかった内容でした。

【音更南友の会 坂本 恵子】

などが影響すること。生存率は比較的高く、早期発見であれば、かなりの確率で完治することなどが話されました。

参加者からは「女性の大腸がんが多いと聞くけど、男性のほうがなりやすいんだね」「食事のバランスが大事だね」といった声があがっていました。

次に症状についての説明、大腸がんには特徴的な症状がなく、毎年の便潜血検査が一番負担の少ない最も有効な検査であるとのこと。排便に関する症状では、血便・便が細い・下痢・便秘・腹痛などがあげられ、看護士さんからは「自分から健診を受けていこうということがないと発見が難しい。毎年検査を受けることで死亡率が60%減少する」ことが話されました。

最後に血圧測定、尿検査の結果を確認し、参加者全員が正常値で安心した様子でした。毎年の受診・検査で早期発見・早期治療が大事だと実感し、健康班会を終えています。

各友の会連絡先

【音更東】菅原 一晴	〇一五五・一三〇・九五
【音更西】増田 浩毅	〇一五五・三〇・八八六〇
【音更南】坂本 恵子	〇一五五・三〇・八八六〇
【音更北】中嶋 晴子	〇一五五・三〇・八八六〇
【土 幌】和田 鶴三	〇一五五・四二・二一九九
【上士幌】山本 政俊	〇一五五・四二・二一九九
【新 得】土山 武志	〇一五五・四二・二一九九
【清 水】田中 けい子	〇一五五・六四・四七二六
【鹿 追】武田 耕次	〇一五五・六六・二一七六
【芽 室】梅津 美政	〇一五五・六六・二一七六
【中札内】西村 和正	〇一五五・六七・二七七四
【更 別】大津寿美香	〇一五五・八四・八三八七
【大 樹】有岡千恵子	〇一五五・八七・五二二八
【広 尾】前崎 茂	〇一五五・八二・四三三〇
【幕 別】小林 正明	〇一五五・五四・五二二一
【札内東】鈴木志摩子	〇一五五・五六・六七五七
【札内西】成沢 せい子	〇一五五・五六・六五九〇
【忠 類】増田 武夫	〇一五五・八八・二六〇七
【豊 頃】岩井 明	〇一五五・七四・二六三四
【池 田】吉田 清治	〇一五五・七二・二八六〇
【本 別】加藤 孝一	〇一五五・二二・四八二二
【足 寄】田利美智子	〇一五五・二五・四〇〇〇
【陸 別】黒沼 明美	〇一五五・二七・二六六七
【東 川】加藤 みち	〇一五五・二七・二六六七
【柏 木】加藤 昌明	〇一五五・二七・二六六七
【光 南】村上 孝一	〇一五五・二五・五五八八
【鉄 南】牧野美智子	〇一五五・八四・九六六五
【中 央】田村カオリ	〇一五五・二六・〇七
【啓 北】内田 豊	〇一五五・二六・〇七
【栄 川】及川 洋子	〇一五五・二二・三八三二
【開 西】岡本 顕	〇一五五・四四・六五二一
【西帯広】清水美喜子	〇一五五・二七・二七二八
【西 南】田所 豊之	〇一五五・二七・二七二八
【緑ヶ丘】片石 祐一	〇一五五・三三・一四四三
【白 樺】高宮 裕	〇一五五・三三・一四四三
【新 緑】千田 濱子	〇一五五・二二・四四〇八
【柏林台】横塚恵利子	〇一五五・四一・七七九〇
【緑 西】村上久美子	〇一五五・三三・六八五二
【稲田北】平 麗子	〇一五五・四八・〇七二五
【稲田南】藤田 功	〇一五五・四八・六九五二
【大 空】畑中 庸助	〇一五五・〇八・九三六六
【川 西】伊沢佐恵子	〇一五五・〇六・二五〇六
【大 正】岡山 幹男	〇一五五・六四・五五五三