

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



原水爆禁止  
 2016年世界大会 in 広島

核兵器のない平和で公正な世界を

8月4日〜6日に広島で行われた原水爆禁止世界大会に十勝勤医協から3名の代表を派遣しました。多くの募金・署名にご協力いただきありがとうございます。参加者よりそれぞれ感想をお聞きしました。



と「核兵器はこの世からなくすべきだ」と伝える事は簡単です。でも、「なんで？」と聞かれると言葉に詰まってしまう自分がいました。しかし、今回歴史的事実をしつかりと捉えたことで、被爆者の切実な思いと戦争の悲惨さを伝えることが出来る自信ができました。また、息子もただ『怖い戦争』という思いだけではなく、命の尊さや平和の大切さを学んでくれたと感じています。「俺、幼くして次々に家族が亡くなる様を見届けた方、生き延びても原爆症や差別と偏見に苦しめられる方など、71年前に起きた被爆のあまりの悲惨さに心が揺さぶられ涙が止まりませんでした。改めて「核兵器は人間として死ぬことも人間として生きることも許さない、人類とは決して共存できないもの」と強く感じ、71年間の苦しみや被爆の実相を学び感じた私達が核兵器廃絶を訴えていかなくてはならないと思

小学校2年生の息子と共に参加させて頂きました。分科会では似島年少女のつどいに参加しました。日清戦争以来、軍都広島とともに戦争と深いかわりを持つてきた島で、戦争の加害と被害の実相を学びました。子に「戦争はいけないこ

し、今回歴史的事実をしつかりと捉えたことで、被爆者の切実な思いと戦争の悲惨さを伝えることが出来る自信ができました。また、息子もただ『怖い戦争』という思いだけではなく、命の尊さや平和の大切さを学んでくれたと感じています。「俺、幼くして次々に家族が亡くなる様を見届けた方、生き延びても原爆症や差別と偏見に苦しめられる方など、71年前に起きた被爆のあまりの悲惨さに心が揺さぶられ涙が止まりませんでした。改めて「核兵器は人間として死ぬことも人間として生きることも許さない、人類とは決して共存できないもの」と強く感じ、71年間の苦しみや被爆の実相を学び感じた私達が核兵器廃絶を訴えていかなくてはならないと思



また、被爆者の方も平均年齢80歳を超え被爆体験を聞ける機会が減少する中、私たち世代が被爆の実相を被爆者の思いを伝達継承していくことが大切な役割です。核兵器が存在する限り、いつ誰かが被爆者になるかもわかりません。今後も「反核・平和」への取り組みを進めていきたいと思

今回、私は初めて原水爆禁止世界大会に参加させていただきました。実際に被爆者や被爆2世の方の話を聞くことができ、当時の凄惨さと、後世まで続く健康被害の実態について知ることができました。被爆体験を話してくれた方々は、健康面の不安や差別などの苦難がありながらも、世界から原水爆をなくすために声をあげ、広島・長崎で命を落とした方のためにも運動を続けているのだと話してくれました。この運動や活動は若い世代にも継承し、続けるべきだと思います。私もこの経験を機に、今後も関心を持って勉強していきたいと感じました。



▼意識していないければいつもと同じ一日で終わりがかけていた終戦記念日▼何気なく見たテレビ番組に衝撃を受けた。番組名は「忘れられない雨―認知症と沖縄戦の記憶」▼認知症のため新しい記憶は抜け落ちるのに、戦争で母を亡くしたときの惨状を鮮明に思い出し辛い、という85歳の女性。認知症を患い記憶の整理がつかず、夜暗くなると9か月の娘が餓死した真つ暗な壕にいる錯覚に陥り、夜一人で過ごせなくなった95歳の女性▼精神科医によると「沖縄の認知症の人は、最も強烈な記憶として地上戦の記憶が鮮明に残っていく」という▼認知症高齢者数は400万人を超え、認知症の予防や治療に様々な取り組みが進められている。医療や介護の現場で働く職員は、認知症高齢者の不安を受け止め、その時その瞬間を心穏やかに過ごせるように努めている▼それでも過去の記憶の中に戦争が大きく横たわり、消し去ることのできない苦しみに繰り返し襲われている方がいるとしたら？私たちが何ができるのだろうか▼その方のお話に何度でも耳を傾け、寄り添うこと。そして、誓おう。戦争は二度としない、絶対に！

聴診器

今回初めて広島で行われた原水爆禁止世界大会に参加させていただきました。毎年、代表者の報告から原爆の悲惨さを学び共有し理解しているつもりでしたが実際に被爆地である広島を訪れ、被爆者の方の辛い体験談をお聞きすると壮絶な苦しみの中で亡くなった方、

今回、貴重な経験と学びの機会を与えて頂きありがとうございます。【十勝勤医協帯広病院 林下 亜希】

世界大会に参加して、とても貴重な経験ができました。ありがとうございます。【ほつららん 高橋 由衣】

【景】

シリーズ

# 憲法があぶない

8月15日。2000万人のアジアの人々、310万人の日本国民の命を奪ったアジア・太平洋戦争の敗戦から71年目を迎えました。第2次世界大戦での町内戦没者346人。私の住む芽室町では毎年7月に町主催の合同慰霊祭が行われます。今年は13日でした。参列される遺族のみなさんの顔をしながら毎年、71年間のご苦労はいかばかりだったかと思わずにはいられません。戦死した叔

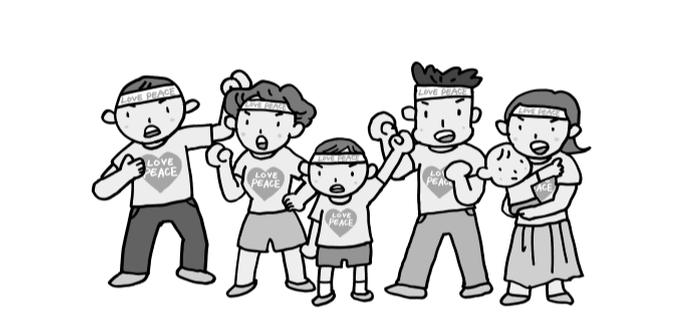


会 9 条 室 芽  
梅津 伸子

父たち、そして生前働きづくめだった両親、祖母のことを思い出してしまいます。慰霊祭への参加は私にとって「戦争は許さない」との決意を新たにしている行動の一つでもあります。

町内で、平成18年度から28年度まで11年間に、自衛隊入隊式に参加した若者は58人。今年28年度は1人と知りました。千歳から自衛隊員が派遣されている南スーダンの状況をj知るにつけ、「若者を戦場に送るな」の思いは地域の多くのみなさんの共通した願いとなっています。安倍暴走政治の憲法改定の企みは断じて許さない。先の参議院選

なりました。渡辺さんの行動への尊敬と、若すぎる死を惜しむ気持ちに包まれていました。一方で、残った者は、「絶対に平和を勝ち取らないといけない」、「諦めず戦い続けよう」と、奮い立つ思いも生まれていました。オホーツクからは、反核平和自転車レーのゴールを矢白別にし、20名を超える若者が参加していました。渡辺さんの意志が引き継がれるように、新たな希望が繋がっているのを実感す



挙で改憲勢力が3分の2を得ました。しかし戦争放棄を宣言した「日本国憲法」は世界の宝。暑い夏、思いを新たにしています。

柳町医院の訪問診療をうけながら療養生活を送っていたAさんの自宅へ職員3人でお悔やみ訪問に行きました。Aさんは、娘さん夫婦と暮らし、発熱をきっかけに入院し治療を受けてきましたが、残された時間が短いことがわかりました。自宅で療養させてあげたい家族の希望を主治医へ相談し、訪問看護を利用して自宅で点滴治療を受けながら過ごしていました。最期の時は、家族が見守る中お亡くなりになりました。ご家族の話では、退院するときに、サビース担当者会議を開き、自宅にいても困ることがないよう万全の準備を整え

てもらったことが良かったと話されていました。ケアマネージャーを決めるときは友人に相談し評判のいいか、こんな時はどうしたらいいのかなど具体的に細かく決めておいたのが安心につながりました。と学ぶことができました。これからも「最期は自宅で過ごしたい」という思いに寄り添っていきたいと思いました。

判の良い勤医協にしたことや、入院中の出来事を振り返り「本当に勤医協さんで良かった」として

## 医療・介護の現場から シリーズ⑦④

もううれしい言葉を頂き、最期を自宅で看取ることができとても満足している様子を知ることができました。訪問した職員は「Aさんらしい笑顔の遺影を見ることができて良かった」「ご家族の生の声を聞いて良かった」「自宅で看取るには不安が伴うが、どこに連絡したらいいのか、こんな時はどうしたらいいのかなど具体的に細かく決めておいたのが安心につながりました。と学ぶことができました。これからも「最期は自宅で過ごしたい」という思いに寄り添っていきたいと思いました。

【柳町医院 看護師長 樋口いづみ】

## 「矢白別平和盆踊り大会」に参加して



8月6日に道東の矢白別にて第52回矢白別平和盆踊り大会が開催されました。矢白別には日本最大規模の自衛隊演習場があり、長射程射撃訓練や、米海兵隊の訓練も行われる場所です。その演習場のど真中に、土地買収に際して住み続けた川瀬氾二さんを励まそうと始まったのが平和盆踊り大会です。今大会は、2004年から矢白別の住人になり、川瀬さん亡き後も、その意思を引き継いで住み続けていた渡辺佐知子さんが、2016年6月25日に逝去され、追悼の思いが込められた大会と

なりました。渡辺さんの行動への尊敬と、若すぎる死を惜しむ気持ちに包まれていました。一方で、残った者は、「絶対に平和を勝ち取らないといけない」、「諦めず戦い続けよう」と、奮い立つ思いも生まれていました。オホーツクからは、反核平和自転車レーのゴールを矢白別にし、20名を超える若者が参加していました。渡辺さんの意志が引き継がれるように、新たな希望が繋がっているのを実感す



ることができました。恒例の花火や歌や盆踊りは、いつも以上に命の尊さを感じることができました。十勝からもぜひ、平和の炎を絶やさぬために、多くの若者で参加しに行きましょう。

【ケアセンター白樺 吉野 和孝】

帯広病院  
胃カメラ休日特診のご案内

10月16日(日) 予約制 (午前中)

予約枠には限りがございます。  
ご希望の方は、帯広病院へお電話ください。

☎ 211-4111

※事前の診察が必要な場合がございます。  
予約時に職員にお問い合わせください。



# 【おくすりの話】



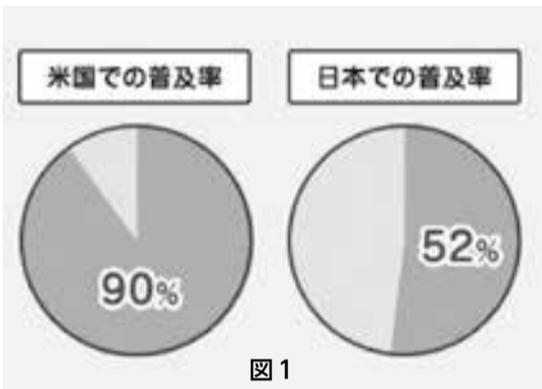
## ジェネリック医薬品について

あじさい薬局 薬局長 岡山和也

「ジェネリック」とは「一般的な」という意味で、「ジェネリック医薬品」とは一般的に広く使用され、効能や安全性が確立された医薬品の事を意味します。添加物はメーカーによって違いがあるので、まったく同じ薬剤だとは言えませんが、薬効となる成分は先発品と同じものが使われています。また厚生労働省の厳しい審査をクリアし、新薬と同じ効き目、安全性、品質であることが確認されています。薬効成分の種類や含量が同じであれば「味」「色」「形」については変えても良いことになっているので、先発品よりもサイズが小さかったり、味が工夫されていて飲みやすくなっているなど、ジェネリック医薬品の方が改良されている場合もあります。

なぜ先発品よりも安い価格になっているかというと、ジェネリック薬品は新薬の薬効成分の研究開発と特許取得に必要な高コストがかかっていないからです。

アメリカでは90%以上をジェネリック医薬品が占めています(図1)。日本におけるジェネリック医薬品のシェアは52%と、他の国に比べて低い値となっています。しかし、国



全体での医療費高騰が財政に及ぼす影響を踏まえ、「医療費抑制に貢献するくすり」として注目され、医療費抑制のためにも国の方針としてジェネリックの使用を促進する環境が整ってきています。

十勝勤医協でも多くのジェネリック医薬品を採用し、患者さんの自己負担軽減に努めています。

また、院外処方の場合、患者さんの希望により先発薬品をジェネリック医薬品に変更する事も出来ます。現在あじさい薬局でのジェネリック医薬品の使用率は80%を超えています。あじさい薬局の薬の説明書にはもらった薬がジェネリック医薬品かどうか書かれていますので、ジェネリック医薬品への変更をご希望の方は、一度医師か薬剤師にご相談ください。ただし処方されている先発品が新薬の場合、特許期間はジェネリック医薬品が無いために(図2)、変更することができない場合もありますので、ご了承ください。



図2 新薬の特許有効期間とジェネリック医薬品



デイサービス  
ほのか

### ほのかの夏祭り

8月6日(土)の午後2時から、毎年恒例の「夏祭り」を行いました。今年の出し物は、「ポップコーン・ホットドッグ・クリームソーダ・ヨーヨー釣り」を用意しました。ボランティアさん2名参加され、利用者様や職員と一緒に出し物周りをしてくれました。

今年の出し物の中で、特に利用者様から好評だったのは「クリームソーダ」で、アイスクリームを炭酸ジュースに混ぜながら、「昔よく飲んだわ。」

7月28日(木)、今年も毎年恒例の「病棟夏まつり」が開催されました。今年のお楽しみは流しそうめんとパフェ、それにお菓子引きを行いました。

病棟の職員数名は浴衣やはつぴを着て夏まつりの雰囲気を出します。患者さんたちは、なかなかとれない流しそうめんに笑顔でチャレンジしていました。



広院  
帯病

### 恒例の夏祭りを開催

ました。当日は患者さんのご家族にも参加していただき、1時間という短い時間でしたが楽しく時間を過ごしました。病気のために食欲が落ちていたKさんも、夏まつりではそうめんもパフェも平らげ、その日を境に食欲が戻り周囲をビックリさせています。



と、ニコニコしながら話してくる方がたくさんいました。

一息ついた方から、他の利用者様と一緒に「北海道盆歌」に合わせて、踊りに参加され「夏祭り」を楽しまれました。

「ほら、みんなで踊りましょう。」「こうやって踊るのよ。」など、元気な声がかれました。来年も利用者様と一緒に、楽しい夏の思い出を作れるように職員一同力を合わせていきたいと思えます。

【白樺デイサービスセンターほのか  
介護主任 西村 正直】

# 友の会連絡会「ナー」

## とりの友の会と美術館へ

緑西友の会



夏の一日「いつでも元氣」の読者21名で、帯広美術館で開かれていた「歌麿とその時代」黄金期の浮世絵 美人画と役者絵」展を鑑賞しました。「独特な線だね」「これが美人の表現!!」とヒソヒソ話しながら、沢山の作品を堪能しました。開西から12名、緑西からは9名の参加でしたが、昼は20名の大ランチ。互いに見知っている人も多く、絵の感想や近況を出し合ったりして美味しく

いただきました。開西の岡本事務局長より、「健診を必ず受けて下さい」「元氣もふやそう」との声で散会しました。

## 「憲法のお話と茶話会」を開く

札内西友の会

夏の暑い時期にと参議院選挙の後に憲法について学びたいと計画しました。4月の総会で「札内西友の会9条の会」を発足し初めての取り組みとなります。講師には、世話人でもある幕別町議の中橋友子さんに依頼しました。

7月27日は9時30分から世話人6名で友の会二ユースの封筒詰め作業の後、白玉団子を作り茶話会の準備をしました。10時半には12名の参加で初めに「憲法のお話」。そもそも「憲法とは何か」から説明し、憲法は、国民のために、国民の権利・自由を国家権力から守るためにある。また、法律との違いで、法律とは私たちが守らなければならぬもの、そして違反すると処罰されることもあるもので、国民を縛るものです。そして、日本国憲法の特徴は第2次世界大戦への痛切な反省から、

## 「笑いヨガ体験」面白かったよ

芽室友の会

徹底した恒久平和主義を採用した事など学びました。参加された皆さんからは、憲法と法律の違いがよくわかり、また自民党の憲法改憲草案では戦争する国になってしまうと、心配になりました。9条を守る運動は、まず知る事からだと思います。茶話会では、案内では「冷やしぜんざい」でしたが、連日の低温気候でしたので、暖かい「お汁粉」とトコロテンにお茶を頂きながら、憲法の話が尽きませんでした。

【札内西友の会 岡崎 節子】

7月15日、今年で5回目となる花巡りツアーは、前日まで続いていた悪天候がウソの様に青空が広がり24名の参加で幕別の十勝ヒルズを訪れました。

美しい水蓮や見頃を迎えたバラ園、珍しいハーブの花々に「わあーきれいだね。」「これは何と云う花なの?」と花好きのメンバーから感嘆の声があふれます。

昼食は和食処で一番人気の豆料理を味わい、花の苗やお土産を買い幕別町内のスーパーで買物タイム、新会員も増えました。

帰りのバスの中では「来年はどこへ行くの?」と暑い中、歩き廻った割には皆さんとても元気でオシヤベリにも花が咲きました。

澄んだ空気と美味しい料理、そして美しい花達に心も体も癒され、又明日から頑張ろうと思える楽しい一日になりました。

- 【清水友の会 田中 圭子】
- 【芽室友の会 梅津 美政】
- 【穿室友の会 梅津 美政】

# 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。

出題者は鈴木史彦さん(帯広市)です。

塩 □ 虫 指 □ 目  
水 □ 農 草 □ 目  
百 □ 大 草 □ 目  
食 □ 拒 尾 □ 球  
対 □ 源 球 □ 球  
交 □ 源 球 □ 球

## 【ヒント】

健康が何より大事

## 【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@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】

9月20日(当日消印有効)。発表は第390号(11月号)紙上です。

## 【第386号の当選者】

答えは「墓地撤去」でした。

※問題に誤りがございましたので、「徹」「撤」の何れを使用した場合も、正解といたします。

応募総数74通、正解者

73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)

伊藤博喜 鳥宮勝江

広瀬千裕 山口八重子

(帯広市)

樋渡 恵 (音更町)

本間哲也 (幕別町)

由田禮子 (池田町)

渡辺幸子 (足寄町)

佐藤征子 (芽室町)

伊藤千恵子 (本別町)

## 楽しかったバス旅行

清水友の会



7月15日、今年で5回目となる花巡りツアーは、前日まで続いていた悪天候がウソの様に青空が広がり24名の参加で幕別の十勝ヒルズを訪れました。

美しい水蓮や見頃を迎えたバラ園、珍しいハーブの花々に「わあーきれいだね。」「これは何と云う花なの?」と花好きのメンバーから感嘆の声があふれます。

昼食は和食処で一番人気の豆料理を味わい、花の苗やお土産を買い幕別町内のスーパーで買物タイム、新会員も増えました。

帰りのバスの中では「来年はどこへ行くの?」と暑い中、歩き廻った割には皆さんとても元気でオシヤベリにも花が咲きました。

澄んだ空気と美味しい料理、そして美しい花達に心も体も癒され、又明日から頑張ろうと思える楽しい一日になりました。

## 各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五-一三〇-九七〇
- 【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 鶴子 一五五-四二二-二一九九
- 【上士幌】山本 政俊 一五五-四二二-三〇八九
- 【新得】土山 武志 一五五-六四四-四七二六
- 【清水】田中 耕次 一五五-六六六-二一七六
- 【鹿追】武田 耕次 一五五-六六六-二一七六
- 【芽室】梅津 美政 一五五-六六六-二一七六
- 【中札内】西村 和正 一五五-六六七-二七七四
- 【更別】大津寿美香 〇八〇-八〇八-八三三七
- 【大樹】有岡千恵子 一五五-八七五-二二八
- 【広尾】前崎 茂 一五五-八二二-四三三〇
- 【幕別】小林 正明 一五五-五五五-五二二一
- 【札内東】鈴木志摩子 一五五-五五六-六七五七
- 【札内西】成沢せい子 一五五-五五六-六七五七
- 【忠類】増田 武夫 一五五-五八八-二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 一五五-五七四-二六三四
- 【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 一五五-二二二-四八二二
- 【柏】加藤 昌明 一五五-二二二-四八二二
- 【光南】村上 洋子 一五五-二二二-四八二二
- 【鉄南】牧野美智子 一五五-二二二-四八二二
- 【中央】田村カオリ 一五五-二二二-四八二二
- 【啓北】内田 豊 一五五-二二二-四八二二
- 【栄】及川 洋子 一五五-二二二-四八二二
- 【開西】岡本 顕 一五五-二二二-四八二二
- 【西帯広】清水美喜子 一五五-二二二-四八二二
- 【西南】田所 豊之 一五五-二二二-四八二二
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 一五五-二二二-四八二二
- 【白樺】高宮 裕 一五五-二二二-四八二二
- 【新緑】千田 濱子 一五五-二二二-四八二二
- 【柏林台】横塚恵利子 一五五-二二二-四八二二
- 【緑西】村上久美子 一五五-二二二-四八二二
- 【稲田北】平 麗子 一五五-二二二-四八二二
- 【稲田南】藤田 功 一五五-二二二-四八二二
- 【大空】畑中 庸助 一五五-二二二-四八二二
- 【川西】伊沢佐恵子 一五五-二二二-四八二二
- 【大正】岡山 幹男 一五五-二二二-四八二二