

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

台風10号上陸 各地で甚大な被害!!

8月に北海道を襲った台風は十勝地方に大きな被害をもたらしました。被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

台風7号では足寄町を中心として浸水被害が発生、そのすぐ後には台風10号が通過し、十勝管内の多くの河川が氾濫、農村地帯で甚大な被害がありました。各地の住宅街でも避難勧告、避難指示が相次ぎ、被災された方は、住居の浸水、橋の崩落や断水などで不自由な生活をいられています。今回、台風10号で大きな被害があった地域の友の会の方々に職員が訪問し、お話を伺いました。

農業被害は深刻



高橋さん

芽室町では芽室川が国道38号線付近で氾濫し、西町や緑町などで浸水被害が出ました。9月5日に訪問した際は、水は引けていましたが、付近の道路だけでなく住居の庭先までも泥をかぶった跡があり、住民の方々は泥をかぶって水流で散らばったゴミの片付けなどに追われていました。



美生地区 ジャがいも畑

美生地区では、美生川から流れ出た濁流で川が方向を変えて畑を縦断するなど、目を疑うような大きな被害が出ています。高橋さんは「収穫して見ないと実際の被害はわからない」「来年の農作業にも影響が出るだろう」と話します。



なぎ倒された防風林

芽室友の会の高橋さん（芽室友の会会長）は博進地区で農業を営んでいます。この地域は河川の氾濫による被害はありま

地域や友の会で助け合い

清水町は河川の氾濫から1週間が経過した9月7日現在でも行方不明者2名の捜索が続けられ、約3千戸の断水、31名の方が避難所生活を余儀なくされており、被害の大きさを物語っています。

そんな中、清水町では友の会員の行動が始まりました。9月7日、友の会の世話人さん4名が集まり、断水地域の友の会員さん宅への訪問行動を行いました。断水はあと2週間続くため、水の確保に困っている方への給水と生活状況の確認が訪問の目的です。「徒歩で水を運ぶのがひと苦



清水友の会

「入浴、洗濯が出来なくて大変。」「一人暮らしなので、水も少しずつ使っ

は給水のお手伝いを継続しながら、入浴が出来ていない方の支援も考えていくと話されていました。新得町の佐藤さんは独居で息子さんも管外に住んでいます。自宅が少し高い位置にあり、目の前が坂になっていたので浸水被害はありませんでした。現在は断水していて、水の使用に制限があることに一番困っています。

また、給水所までは行けませんが重たいポリタンクを運ぶことが出来ませんでした。町内の方が毎日運搬を手伝ってくれて助かっていると話されます。入浴が出来ませんが、友の会の役員さんが屈足の温泉に他の友の会員さんを誘って連れて行ってくれてとても嬉しかったと話されていました。その他の地域でも、友の会の役員さんが独居の高齢者を給水所まで送り迎えしたり、タンクを運んだり、お互い助け合いながら過ごしています。

管内ではこの他にも多くの被害が出ています。特に農村地帯の被害は深刻です。今回、被災された方々の少しでも助けになればと考え十勝勤医協でも義捐金の取り組みを行っています。ご来院の際には是非ご協力お願いいたします。また、健康被害の他、交通障害によって受診しづらい方は、帯広病院で無料送迎を行っています。介護相談、療養相談などとあわせてお気軽にお問い合わせください。

聴診器

▼三つの台風の相次ぐ上陸、直後の台風10号の豪雨は、十勝管内全域で甚大な被害をもたらしました▼帯広市では、畑の冠水447ha、放牧地被害200ha、橋梁の崩落2橋、河川敷の運動施設の冠水150haなど被害額の特定はできていませんが、甚大な被害になる模様です▼被害の大きかった川西地区、中島地区の現地を視察しました。

シリーズ

憲法があぶない

9条署名で訪問したら、若い夫婦が長く話し合いの結果、戦争には反対だが、署名はできないと話されました。今の領土問題や核実験などを反映しているのと思います。安倍政権は、「戦後レジームからの脱却」と叫び、今の状況を変えようとし

憲法9条（戦争を放棄した日本）その①



音更北友の会
重堂 登氏

ています。戦後（レジーム）体制を変えるということは、今の憲法、教育基本が悪いから、元に戻すことを意味します。憲法は押し付けられたものと宣伝し、憲法9条を削除するのが目的です。最近、戦争放棄をうたった憲法9条の考えを提案したのが、幣原（しではら）喜重郎首相（1946年1月24日。連合国総司令部最高司令官マッカーサーに提案）であることがわかりました。堀尾東大名誉教授によって発見されました。日本の首相が憲法9条を廃案し

たことになりました。私たちは憲法9条に誇りを持ちたいものです。安倍暴走内閣は「強い日本を取り戻す」と憲法9条を壊し、日本がアメリカと肩を並べて世界で「戦争する国」になることを目指しています。これは、「共に血を流せ」とアメリカの要求に従うことです。これに對抗するのが、市民と野党共闘です。参議院選挙ではこの力が実を結んでいます。市民の中に、政治は変えられるという実感が生まれています。

加賀温泉郷に約2,000人が集結

全国の取り組みを学習し大いに交流した
共同組織活動交流集会 in 石川

「決めるのは私たち憲法をいかに平和・人権・環境を守ろう 地域まるごと安心して住み続けられるまちづくりを」をメインテーマに、第13回全日本民医連共同組織活動交流集会が9月4日（日）5日（月）、石川・加賀温泉郷で行われ、十勝からは6名が参加、全国より約2,000人が集いました。



一日目、オープニングでは、石川県輪島市・名舟町に伝わる無形文化財の和太鼓御陣乗太鼓（こじんじょだいこ）が披露され、その特徴的な面立ちと勇壮な響きで圧倒された中、開会式を迎えました。記念講演は、NNDキムメンタリー番組「笑って死ねる病院」に登場した内科医、柳澤深志氏（全日本民医連副会長）より、民医連の綱領と歴史、患者観、姿勢、闘いの課題、共同組織の力等々多岐にわたる内容を、ご自身の息子さんに宛てた手紙にして語る手法は、胸が熱くなり、とても感動的な講演でした。その後の基調報告では、台風10号の水害被害への募金の訴えもされ、連帯感に包まれた会場の雰囲気にも感激しました。リレートークでは、神奈川・岡山・大阪・熊本・沖縄より各地の共同組織の多

彩な取り組みや課題が紹介されました。二日目は分科会、7つの分科会が25会場、また特別分科会と動く分科会（内灘闘争跡と小松基地）が準備され、各々の希望した分科会に参加し、各地の経験を大いに学びました。この二日間を通して、進んだ友の会の経験や様々な事例から学び、十勝での取り組みに生かしたいと思いました。これから地域との結びつきがさらに求められる時代に、地域を丸ごと見る視点での支え合い活動、健康づくりや居場所づくり等、自分たちの友の会では何ができるのかを課題に据えて行っていくかと思えました。たくさんの方の元気をもらった2日間となりました。

【連絡会事務局】

評議員会方針を学ぶ全道学習集会

夏から秋にかけて連続して北海道を襲った台風は、十勝にも大きな爪あとを残しました。

まだかろうじて札幌行きのJR特急が間引き運転していた8月27日、全日本民医連の方針を学ぶ全道学習集会が札幌市で開かれました。交通機関の乱れを乗り越えて全道から勤医協の職員、友の会の代表など190名が集まりました。

集会には中央から全日本民医連会長の藤末衛医

師がかけつけ、「参院選後の情勢と民医連運動の視点」について講演しました。講演の中では、高まる国民の不満・要求を、運動の側がしっかりと捉えて共同を広げるために、何が足りないかを掴み取る情熱と行動が重要であることが強調されました。会議ではこの秋から冬にかけてのとりくみの方針が提起されました。

【連絡会副会長 村上 隆久】



先日、台風10号は十勝に大きな被害をもたらしました。白樺医院の患者さんには、直接的な被害はありませんでしたが、清水町や新得町・芽室町などでは、大きな被害を受けた方も多くいらっしゃいます。心からお見舞い申し上げます。

私が住んでいる帯広市の北側（十勝川に近い場所）にも避難指示が発令しました。携帯電話（スマートフォン）の大きな音で夜中にメッセージが流れたため、避難指示がでたことに気がつきましたが、独居や高齢者世帯などの人たちはどのようにならしているのかと不安になりました。後日、何人かの高齢者

医療・介護の現場から シリーズ⑦⑤

世帯へ連絡して、被害や体調不良がないか確認しましたが、台風で大変な状況になっていたのは分かっていたのですが、避難指示がでたかどうかまで

は、ほとんど知らず、しても、高齢者だけで避難することもできず、どうしようもないと答える方がほとんどでした。Aさん夫婦は、介護度

3の夫と二人暮らし。近くに家族もなく、在宅で介護サービスを利用しています。台風の時はとにかく情報がなく、どんな状況かも分からず、たとえ分かっていても、避難できず、このまま死ぬしかないと思ったそうです。

安倍内閣は、大規模な公共投資、軍費には積極的ですが、医療・福祉介護には大幅削減をすすめています。今回の台風で、高齢者にも「安心して住み続けられる街作りをすすめる政治に転換しなくては」とあらためて感じました。

【白樺医院

事務長 高田 弘之



【おくすりの話】



タバコについて考えてみませんか？

あじさい薬局 薬剤師 佐藤 郁美

～気にしていますか？たばこの煙～

たばこの煙に含まれる発がん性物質などの有害物質。実は、喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも、たばこの先から出ている煙（副流煙）の方に多く含まれているをご存知でしょうか？たばこを吸わない人でも、たばこの吸う人の周囲にいれば、いやでも副流煙にさらされ、たばこの煙を吸い込むこと（受動喫煙）によって、健康への影響を受けることになります。

喫煙に関連する病気として、呼吸器がおかされる、癌になりやすい、動脈硬化を促進、などがあり、妊娠中に喫煙すると流産、早産、新生児死亡などの確率が高くなります。

★禁煙により得られる10の利益★

1. 禁断症状というストレスから解放されます
2. 歯と歯茎が喜びます
3. 人との距離が“より”近づきます
4. 禁煙で“老け”を予防できます
5. 異性からの印象が良くなります
6. 子宝に恵まれるチャンスが増します
7. 料理の味が変わります
8. 咳や痰がすっきりします
9. 禁煙でお金を貯めましょう
10. 健康な体になります



★正しい禁煙法★

①期日を決めて一気に禁煙を開始する

喫煙本数を減らしたり、軽いタバコに変えたりするのはNG。禁煙を考えたなら、『一気に』始めましょう。

②一定の禁断症状は覚悟する（3～7日がヤマ）

③喫煙と結びつく生活パターンを変える

- 食後はすぐに席を立てて歯みがき
- コーヒーや飲酒を控える

④吸いやすい『環境』を作らない

- タバコ、ライター、灰皿は捨てる
- 喫煙者や喫煙場所に近づかない
- 3原則は『捨てる・買わない・もらわない』

⑤吸いたくなったら『代わりの行動』を

- 深呼吸、水や茶を飲む、体操、歯みがき、など



～薬について～

禁煙のための薬剤は、ガム、パッチ、飲み薬の3種類で、医師の治療を受ける方法と、薬局で購入する方法があります。

ニコチンを含まない (禁煙外来のみ)	ニコチンを含む (禁煙外来にかからなくても使える)
バレニクリン (チャンピックス)	ニコチンガム
・ニコチンを含まない飲み薬は、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くするほか、たばこをおいしいと感じにくくします。 ・眠気が出やすいので、車の運転や機械を操作する人は使用を控えましょう。 ・禁煙外来での健康保険による禁煙治療で処方されます。	・ニコチンガムは、禁煙中、たばこの代わりにニコチンを補給することで、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くします。 ・ニコチンを含んだガムで、口の粘膜からニコチンを吸収します。 ・薬局・薬店で購入できます。
	ニコチンパッチ
	・ニコチンパッチは、禁煙中、たばこの代わりにニコチンを補給することで、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くします。 - ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。 ・薬局・薬店で購入できますが、禁煙外来での健康保険による禁煙治療でも処方されます。

たばこをやめられないのは、意思の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。正しい方法で禁煙生活を始めましょう。



8月18日(木)に、毎年夏の恒例行事となつていすずらん夏祭りを開催しました。

昨年同様、柳町医院の協力も頂き盛大に行う事ができました。

少しずつ準備を進め、手作業の一環で利用者さんと一緒に飾り作りも行いました。

今年も5つの出店を用意しました。食べ物ブー



デイサービス すずらん

夏の恒例行事！ 夏祭り開催！！

スは、かき氷、たこ焼きと昨年から登場したフラックフルトを出しました。ゲームコーナーは、射的とヨーヨー釣りを用意しました。

当日は13名と利用者さんの人数は少なかつたですが大変賑わいました。

当日は天気も良く暑くなつた事もありかき氷もたくさん出たのとたこ焼き・フラックフルトも「おいしいよ」と皆さん食べられていました。ゲームコーナーも賑わい、ヨーヨー釣りでは、1回で2個取れた方や2回、3回と釣りに来られた方もいました。

射的も景品を用意していた事もあり、狙いを定めて的を倒していました。中には、「射的なんて生

ケアセンター 白樺

毎年恒例の スイカ割りを実施



ついています。

7月は、毎年恒例のスイカ割りをおこないました。

なかなか割れないスイカに悪戦苦闘しながら、スイカが割れると大きな歓声と拍手がわきあがりました。その後は、ちょうど良い大きさに切り分

け、3時のおやつにおいしくいただきました。

普段あまり食欲がない方も、行事の時には食が進み「おいしかった」と笑顔で答えてくれると、私たち職員もうれしく思います。

これから利用者様に楽しんでいただけるよう、色々な行事を企画していきたいと思っています。

【ケアセンター白樺
看護師長 佐藤美由紀】

まれて初めてやったわ」と話された利用者さんもいて、とても楽しいと話されていました。

今年も余興で出し物を2本立てで行いました。1本目は「エビカニックス」というダンス、2本目はヒロシ&キーボーの「3年目の浮気」をデュエットで披露しました。

大変盛り上がりました。今年は今までの準備の間に利用者さんからリクエストがあり、利用者さんによるカラオケの披露があり素晴らしい歌声を聞かせて頂きました。

最後は踊れる利用者さんには前に出てきて頂き、職員と一緒に盆踊りを踊って夏祭りを締めくくりました。

来年もまた盛大に行いたいと思います。

【デイサービスすずらん
介護主任 山上 登】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二一・四二四四

生き生き広場

名付けて「直線裁ち」

川西友の会



近な病状のこと、近年にない台風の話、映画鑑賞の感想等々、集まれてよかったの幸いです。

わが友の会は月に1度の例会、ニュースの封筒詰め、連絡事項など、身

この度、連絡会に「ウエス」をお届けしました。これは朝ドラと姉ちゃんでヒントを得ました。幼少期に重なる部分が多々あります。「直線裁ち」これなら出来ると思いついたものです。「手が痛くて切れない」と云われる方もありますが、綿であれば古着でもOKです。最寄りの世話人さんまで、

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。

員 □ 位 □ 本 □ 季 □
唯 □ 由 □ 院 □
炎 □ 活 □
洛 □ 気 □ 往 □ 習 □
太 □ 修 □

お声をかけて下さい。相談会やレクリエーションも出来ずにいますが、直線だちで頑張りたいと思っています。

【川西友の会 伊澤佐恵子】

交流を深めた懇親会

池田友の会



友の会員の交流を深めようという行なっている行事の一つ「パークゴルフと懇親会」を8月7日に行いました。会員の高齢化は進んでいます。世話役の事務局も元氣なうちは続けようと思っっています。

【ヒント】
必ずめぐってきます
【答え】
□□□□

【漢字で記入ください】
【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@tokachi-kin-
ikyō.or.jp

【賞品】

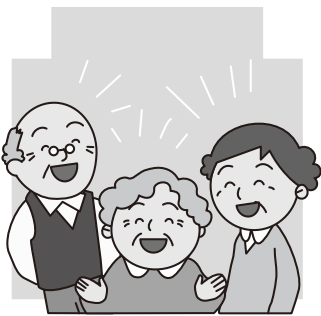
抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

うとして話し、皆んなの力で阻止しようとして話しました。その後パークゴルフの成績発表があり、男女別に順位に従い商品が渡されました。お腹がいっぱいになった。屋敷散会しました。

【池田友の会 吉田 清治】

光南友の会総会を終えて

光南友の会



光南友の会では長い間、全友の会員を対象にして毎年1月に総会と新年交流会を行っていましたが、

2013年からは1月に新年交流会を行い、総会は世話人総会として会計年度のスタートも4月に変更して行ってきました。今年の総会は6月に予定していたのですが、折から参院選の最終盤とあつて延期せざるを得なくなりました。

会議では会員の高齢化が話題となり、増やした数以上の会員が亡くなったり、施設に入ったりしているのが、昨年達成できなかった目標を今年こそやりあげよう。さらに選挙の結果を受けて安倍内閣が憲法改正に踏み出すとしている。友の会9条の会としての活動を具体化させようと話し合いました。

【光南友の会 村上 隆久】

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

好評発売中

2016 10月号 380円

巻頭エッセイ 300号発刊おめでとう！ 蒔 昭三

おかげさまで 300号

- ・お祝いメッセージ
- ・巻頭を飾った多彩な方々
- ・漫画「いつでも元気」職場活用法

【けんこう教室】 お腹が痛いのですが 原 和人

食と健康 健康の源となる食を大切に

発行＝東京医歯薬大学 発行所＝〒113-0034 ●有明駅前文芸書局2-4-4 平和と対話センター4階 電話 03-5642-5656(代) FAX 03-5642-5657

各友の会連絡先

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 【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 | 【土 幌】和田 鶴三 | 【新 得】土山 政俊 | 【清 水】田中 けい子 | 【鹿 追】武田 耕次 | 【芽 室】梅津 美政 | 【中 札内】西村 和正 | 【更 別】大津寿美香 | 【大 樹】有岡千恵子 | 【広 尾】前崎 茂 | 【幕 別】小林 正明 | 【札内東】鈴木志摩子 | 【札内西】成沢 せい子 | 【忠 類】増田 武夫 | 【豊 頃】岩井 明 | 【池 田】吉田 清治 | 【本 別】加藤 孝一 | 【足 寄】田利美智子 | 【陸 別】黒沼 明美 | 【東 川】加藤 みち | 【柏 川】加藤 昌明 | 【光 南】村上 隆久 | 【鉄 南】牧野美智子 | 【中 央】田村カオリ | 【啓 北】内田 豊 | 【栄 川】及川 洋子 | 【開 西】岡本 顕 | 【西 帯広】清水美喜子 | 【西 南】田所 豊之 | 【緑ヶ丘】片石 祐一 | 【白 樺】高宮 裕 | 【新 緑】千田 濱子 | 【柏 林台】横塚恵利子 | 【緑 西】村上久美子 | 【稲 田北】平 麗子 | 【稲 田南】藤田 功 | 【大 空】畑中 庸助 | 【川 西】伊沢佐恵子 | 【大 正】岡山 幹男 |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|