

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

秋の大運動 困っている人を助けたい!!

地域へ 足を踏み出す!

〈フアーマケア十勝〉

フアーマケア十勝では、秋の大運動の前半は、地域に足を踏み出し、健康づくり、安心して住み続けられるまちづくりをすすめる取り組み、友の会・職員・地域との共同を追求し健康づくりとまちづくりをすすめる取り組みを中心に行いました。

10月5日(水)、光南友の会健康相談会が行われ、帯広病院から小林恵津子看護師、あじさい薬局から岡山薬局長、澤谷事務員が参加しました。今回は、「高齢者のための薬の知識」をテーマに岡山薬局長が講師となってお話をしました。参加された会員さんからは、「週1回の薬を飲み忘れた時はどうしたらいい?」、「薬の飲み忘れ防止のために、飲んだらカレンダーにスタンプを押している」などの話も出され賑やかな健康相談会となりました。

10月13日(木)には、清水友の会の旅行会の昼食時間にお邪魔し、台風被害の大きかった清水町のボランティア活動の経験をお話ししました。また、継続した支援と安心して住み続けられるまちづくりを追求することの大切さをお伝えしました。

訪問前に打ち合わせを行う参加者



10月14日(金)には、鉄

職員と友の会が地域へ

南友の会との合同地域訪問に参加しました。友の会から6名、職員1名の参加となりました。地域訪問をした結果、全体で21名の方とお話しすることができました。訪問先では、「家族の介護が大変」、「医療費が高い」、「介護保険制度がこれ以上悪くなることもやっつけいけない」などの深刻な地域の実情も知ることができ、そうならないためにも医療、介護制度の改善を求める署名にご協力くださいと運動に力が入りました。

地域友の会と合同訪問

〈白樺医院〉

白樺医院では、秋の大運動期間に、新緑・柏林台・白樺・緑西友の会と協力して、地域訪問を行っています。ケアセンター白樺の職員にも協力してもらい、職員と世話人さんでペアを作り、特定健診・大腸がん検診のお誘いもしながら、会員さん宅へ訪問しています。



玄関先で署名を訴える山本看護師

訪問先では、一人暮らしの不安や、夫の介護の悩みなどを世話人さんへ率直に話され、日常的な世話人さんとのつながりの重要性があらためて感じました。ほとんどの会員さんが、医療・介護の改善に、不安や、怒りを訴え、署名にも多くの会員さんが協力してくれました。

白樺医院では、今後とも地域友の会との合同訪問や気になる患者さんへの訪問を予定しています。

【白樺医院事務長 高田 弘之】

気になる患者訪問

〈柳町医院〉

10月14日は、処方された薬のお薬カレンダーへのセットのお手伝いにと、「気になる患者訪問」。永塚忠さん(左)とサイ

聴診器

▼日本の子どもの貧困率は16.5%。30人のクラスならそのうち5人が貧困の状態にあるということです。「いつでも元気」5

月号で長野県健和会病院の和田医師が、全国の民医連の小児科に呼びかけ「貧困と子どもの健康調査」を実施し、「貧困群の小児には繰り返し入院したりぜん息の患者が多い。貧困の家庭には肥満が多いことも明らか」と調査結果を紹介しています。▼帯広市では、学校健診の心臓検診で精密検査が必要とされた児童のうち11人未検査であることがわかりました。虫歯と貧困、そして肥満や視力との関係など健診データから読み取れる様々な情報を「子どもからのサイン」として分析し、貧困の連鎖を断ち切る仕組みづくりが重要です。▼同時にこの問題の背景にある雇用問題や高い国保料、子どもの医療費、就学援助制度など安心できる社会保障制度の充実がなければ、子どもの貧困はなくなりません。▼帯広・十勝母親大会で川田忠明さんは、水槽の中の熱帯魚が病気になる時、その原因が水槽の中にあつたなら、その魚だけを取り除いても問題は解決しない。水を取り替えるなど魚の住む条件を良くしなければ、と社会を変えることの大切さを伝えました。▼憲法をくらしに生かす社会保障の大改善にストップをかけるために、民医連組織の出番/署名を地域のすみずみに広げたい(智)



【柳町医院事務長 三浦 紀秋】

シリーズ

憲法があぶない

私は、今でこそ幕別町の町議会議員として、日常的に社会や制度のことに触れており、憲法に親しむ機会も多いですが、それまではドロドロに泥のようになって疲れて泥のように眠る、どこにでもいる一般的な労働者でしたので、憲法を身近に感じる機会など全くありません

私と憲法



札幌東友の会
板垣 良輔 氏

このままでは暮らしていけなくなるのでは……？と未来に期待できな社会。今から何か手を打たなくちゃと焦燥感にかられ、どうやら簡単に起業できて割と楽に取得できる行政書士という資格があるらしいというところで試験勉強、その中の科目のひとつに憲法

不自由ながらそれなりに満足して暮らしていましたが、いまからだいたい10年くらい前にリーマンショックが起き、景気が悪くなっていることを実感するほどに賃金が下がっていききました。

安倍首相は、憲法をしっかりと勉強しなさい。何をしても、何をしないことが、2度も原爆投下された当時の日本人の切なる願いだったのかがわかるから。

そういふ動機で勉強してみた憲法だけど、いやいや、憲法は学べば学ぶほどおもしろい！前文に、9条、13条、25条の条文ひとつひとつに、もう二度と戦争はしたくない、平和で自由で抑圧のない社会にしたいという当時の日本人の願いがこもっているのを感じました。

10月7日、札幌市の自治労会館で「STOP再稼動！さようなら原発北海道講演会」が開催されました。まず、北海道が

さようなら原発北海道集会 in 大通公園



尾正道氏より「長寿命放射性元素体内取り込み症候群について」と題して、極めて微小な放射性微粒子による内部被爆の危険性や、稼動時の原発から排出されるトリチウム(三重水素)の危険性についてなど、講義がなされました。特に、原発事故後に政府の出した被爆限度の上限が、科学的な根拠もないまま、事故前に比べて引き上げられているとの内容を聞き、暗たんたる思いでした。続いて、

村の再処理工場、むつ市の中間貯蔵所など、次々と破綻している実態についての講義がなされ、「今こそ、脱原発運動の全面展開を」と、呼びかけていきました。翌8日には、市内の大通公園西8丁目広場を会場にして「STOP再稼動！さようなら原発北海道集会」が開催され、北海道大学名誉教授の小野有五をはじめ、前日の講演会の講師だった西尾氏や鎌田氏などによるリリーススピーチが行なわれたのち、「原発ゼロ、原発なくせ」と参加者によるパレードが実施されました。

【柳町医院 栗山 秀樹】

署名下さる方、お急ぎの所趣旨の大切さから足を止め署名下さる方等々たくさんの方がご協力くださり、全体で医療介護署名62筆、戦争法廃止署名56筆の合わせて118筆を取り組み事ができ、大運動の後半戦に弾みのつく街頭宣伝となりました。

第44回 民医連全道青年ジャンボリー in道南開催 (9月24~25日)

全道の民医連から100名近い青年職員が函館に集まり、学習と交流を行いました。地域包括ケアシステムを知り、地域で暮らすことについて考える内容でした。障害があっても自由に旅ができるよう活動している「ひまわり号を走らせる実行委員会」の方のお話では、実際に障害がありながらも運営する楽しさについて「幸せです」とお話する姿に感銘致しました。車椅子

子や松葉杖などを使つての買い物体験では、道路や施設が、いかに障害者の目線に立っていないかを肌で感じることができました。我々医療者は、患者様だけではなく、住んでいる地域を知ることが大切であると学びました。友の会活動の「歌声喫茶」にも参加、新入職員にとつては、民医連職員として成長する貴重な場となりました。



【ケアセンター白樺 吉野 和孝】

職員・友の会合同駅前行動デーに28名参加

10月15日(土)帯広駅南口にて、友の会と合同街頭宣伝を行いました。秋晴れの中、市内町村の9友の会より13名、職員は6事業所より15名の合わせて28名が参加し、「国の責任でお金の心配なくだれもが必要な医療・介護をうけられるように」の国会請願署名と、「戦争法の廃止を求める統一署名」を市民に訴えましたが、対話し納得して

署名下さる方、お急ぎの所趣旨の大切さから足を止め署名下さる方等々たくさんの方がご協力くださり、全体で医療介護署名62筆、戦争法廃止署名56筆の合わせて118筆を取り組み事ができ、大運動の後半戦に弾みのつく街頭宣伝となりました。



【本部組織部 池田 大輔】

【薬剤師の仕事】

ドーピングとは、スポーツファーマシストとは、その活動は

阿部 浩文



ドーピングとは

スポーツ競技能力を高める為に禁止された薬物・物質や方法を用いることです。また、その使用を隠したり、ドーピング検査を拒否することも違反とされています。さらにコーチや監督などの関係者がドーピングを支援した場合にも罰せられることがあります。

禁止物質や禁止方法は禁止表により定められており、リストは毎年改定されます。

ドーピングはフェアプレーの精神に反するとして、全世界、スポーツ界全体で禁止されています。また、ドーピングをすることでアスリート自身の社会的信用を失うだけでなく、スポーツ全体の価値を損なうことにもなります。私たちは、アスリートが正々堂々と競い合っている姿に感動を覚えるものです。一人のアスリートの過ちで、その期待と信頼を裏切ることになりかねないのです。ドーピングはスポーツの公平性を欠くことだけでなく、薬の副作用により心身への悪影響も知られています。スポーツを愛する者として当然やってはならない行為であり禁止されています。

好成績を目的としていないドーピングがあるのはご存知でしょうか？

病気の治療を目的とした薬の中にもドーピングに違反する成分が含まれています。治療のために何気なく使ってしまうドーピングに違反してしまうことを、うっかりドーピングと呼んでいます。うっかりドーピングでも規則違反になるので競技出場停止の厳しい処分をうけます。

うっかり飲んだかぜ薬や花粉症の薬、漢方薬、サプリメントにも禁止物質が入っていることがあるため注意が必要です。薬を購入する際には、アンチ・ドーピングに関する専門知識を持つJADA公認の薬剤師、スポーツファーマシストに相談するようにしましょう。

十勝勤医協及び、あじさい薬局には、現在2名のスポーツファーマシストが在籍しています。うっかりドー



ピングを防止する為、競技者を含めた一般の方や指導者の方からの相談も承っております。お気軽にご相談ください。

スポーツファーマシストとは、その活動は

スポーツファーマシストという名前、存在をご存知でしょうか？聞き慣れない、見慣れない方がほとんどだと思います。(財)日本アンチ・ドーピング機構(JADA)が創設した公認スポーツファーマシスト制度によりスポーツファーマシストが日本に誕生したのは、7年前の2009年のことです。2015年4月時点で認定スポーツファーマシストの数は6,359名と、年々、認定者数は増加しています。

スポーツファーマシストは、ドーピングについての正確な情報・知識を持った薬剤師が、競技者を含めた一般の人に対しドーピング防止に関する適切な情報を提供する活動をしています。

全国的な規模や各都道府県、地方での具体的な活動をまとめてみました。

- 国民体育大会に向けての都道府県選手団への情報提供、啓発活動
- トップレベル競技者及び指導者への情報提供、啓発活動
- 学校教育の現場における薬物に関する情報提供、啓発活動
- ドーピング防止教育啓発活動における講習会での講師

2017冬季アジア札幌大会。来年2月19～26日に札幌・帯広で開催されます。その中で薬剤師・スポーツファーマシストがボランティア活動を行います。



聞いてみよう、スポーツファーマシスト



真のチャンピオンのために

毎年、看護学校受験を控えた高校3年生を対象に、受験応援企画セミナーを開催しています。今年も、入職2年目の田村美緒看護師が、看護



体験談を語る田村看護師

です。私は、当時の訪問に出していた看護師から、利用者さんのひ孫である田村さんが看護師を目指して頑張っていることを聞いていたので、勤医協

学校受験から現在までの体験を話してくれました。高校入学から親元を離れ、祖母と曾祖父の住む帯広に移りました。自宅で曾祖父が訪問看護を受けているのを見て看護師を目指したと言います。その訪問看護師は勤医協の訪問看護です。

看護部門の取り組み

恒例のセミナーを開催

【ケアセンター白樺 副施設長 野口 寿恵】

田村さんは、患者さんが何をしたいか汲み取って声をかけたり、接することを大事にしています。その体験談を聞いた高校生からは「頑張っている田村さんみたいな看護師さんになりたい」という感想をもらいました。田村さんの話を聞いた高校生が、勤医協に戻ってくるかも知れない3年後を待ち遠しく思います。

白樺医院では、毎月第2木曜日の午後3時から、



ふまねつとに汗を流す参加者

「地域無料健康相談」を実施しています。10月13日(木)は「脳トレと運動」というテーマで、17名の方々に集まっていただきました(今年2番目に多い参加人数です)。最初に体操をし、「ふまねつと」の実証効果の事例をDVDで鑑賞し、その後実際に「ふまねつと」を行ったいただきました。参加者の方からは「聞いたことはあるが見たこともや

白樺医院

笑いあいの「ふまねつと」

ったこともない」という声が多く、簡単な基本ステップから「どんぐりころころ」の歌に合わせて歩くステップなど、笑顔や拍手・声援も上がり楽しく行いました。今後予定しているテーマは、11月10日に「インフルエンザと薬」、1月には茶話会などを予定しています。年度締めは3月は小倉浩夫院長が講師です。どなたでも参加可能です。笑顔あふれる白樺医院にみなさんお越し下さい。

【白樺医院看護師 山本 有貴】

生き生き広場

ふまねつと語り継ぐ 戦争体験の集いを開催

札内東友の会

9月15日、いつもより30分早く開場。ふまねつとの前に語り継ぐ戦争体験の集いをしました。他の行事と重なって常連さんが数名参加できませんでしたが、9人で行いました。

お話をしてくださいる方を数名お願いしてみました。が、病氣療養中とか高齢で来られないという方が

ばかりでしたので、10年前に幕別9条の会で聞き書きした体験談を(2名)紹介しました。

Sさん(他界されています)は「こんな戦争で死んでたまるか!見たこともない天皇のために殺されてたまるか!という意地で生き抜いて来ました」という、南方のハルマヘラ島での2年間の飢えと現地の方との交流を話してください、母の苦勞を思うと絶対死ななかつたという内容でした。

Nさん(小学生が見た戦争)は「すべてががまんの生活。17歳で出征した叔父の涙を忘れない。こんな戦争あつてはならない」という題名で、当時の様子を話してくださいいます。

2人の文書の紹介のあと、会場から「さんが「医師になるために頑張つていた長兄が骨と皮になつて帰つて来たが、6カ月後開院直前に死んでしまった。父母の悲しみ、辛さを思うと絶対戦争をしてはならない。安倍首相の戦争できる国づくりは許せないし、こんな人を選ぶ国民がいることに怒りを感じます。」と話してくださいました。

バス旅行で 1日楽しく

東友の会

毎年恒例のバス旅行、10月10日(体育の日)にダム湖と紅葉と温泉を訪ねトムラウシ東大雪荘に28名で行ってきました。途中、鹿追の道の駅でお買い物も。緑木々の間に

りします。
【締め切り】
11月20日(当日消印有効)。発表は第392号(1月号)紙上です。
【第300号の当選者】
答えは「薬害根絶」でした。

黄色や赤の紅葉を見つけるとは歓声を上げ、台風10号の爪痕や畑の作物を見て、被災の話も運転手さんから聞きました。今年からは半ばあきらめかけていたトムラウシでしたが、道も補修、温泉も再開されみんな大喜び。過去最高の参加数で初参加5名(新入会員3名)。また、久しぶりの顔もあり、ご馳走・温泉・ゲームでみんな打ち解け、笑顔で帰ってきました。



【東友の会 山口久美子】

頭の体操

次の□の中に二字熟語(人名含む)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。

出題者は眞田政俊さん(小清水町)です。

和 □ 馬
意 □ 味
一 □ 雁

免 □ 怒
幅 □ 警
術 □ 伝

激 □ 問
術 □ 国

【ヒント】
あなたのお宅は万全でしようか
【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-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。

ケアセンター白樺

リハビリ技士さん募集

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の資格をお持ちの方、十勝勤医協の病院・施設でいっしょに働きませんか?(正職員・パート)
◎将来一緒に働きませんか?奨学生も募集しています。
詳しくは下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ】
ケアセンター白樺 0155-41-1165 (山本)

- ### 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 一五五-四二二-一九九
 - 【士幌】和田 鶴子 一五五-四二二-一九九
 - 【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
 - 【清水】田中 けい子 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 一五五-六六六-二一七六
 - 【更別】大津 寿美香 一五五-六六六-二一七六
 - 【大樹】有岡 千恵子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【広尾】前崎 茂 一五五-八〇八-八三三七
 - 【幕別】小林 正明 一五五-八〇八-八三三七
 - 【札内東】鈴木 志摩子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【札内西】成沢 せい子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【忠類】増田 武夫 一五五-八〇八-八三三七
 - 【豊頃】岩井 明 一五五-八〇八-八三三七
 - 【池田】吉田 清治 一五五-八〇八-八三三七
 - 【本別】加藤 孝一 一五五-八〇八-八三三七
 - 【足寄】田利 美智子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【陸別】黒沼 明美 一五五-八〇八-八三三七
 - 【東】加藤 みち 一五五-八〇八-八三三七
 - 【柏】加藤 昌明 一五五-八〇八-八三三七
 - 【光南】村上 やよい 一五五-八〇八-八三三七
 - 【鉄南】牧野 美智子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【中央】田村 力 一五五-八〇八-八三三七
 - 【啓北】内田 豊 一五五-八〇八-八三三七
 - 【栄】及川 洋子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【開】岡本 顕 一五五-八〇八-八三三七
 - 【西帯広】清水 美喜子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【西商】田所 豊之 一五五-八〇八-八三三七
 - 【緑ヶ丘】片石 祐一 一五五-八〇八-八三三七
 - 【白樺】高宮 裕 一五五-八〇八-八三三七
 - 【新緑】千田 濱子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【柏林台】横塚 恵利子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【緑西】村上 久美子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【稲田北】平 麗子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【稲田南】藤田 功 一五五-八〇八-八三三七
 - 【大空】畑中 庸助 一五五-八〇八-八三三七
 - 【川西】伊沢 佐恵子 一五五-八〇八-八三三七
 - 【大正】岡山 幹男 一五五-八〇八-八三三七