

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

第28回

十勝健康まつり

第28回十勝健康まつり(実行委員会主催)が6月18日(日)、ドリームタウン白樺(白樺16西2)で開催されました。各科医師による無料健康相談や毛細血管血流チェック、ステージ企画、健康パネル展示等1,350人を超える人たちにぎわいました。

今年で28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、帯広市保健福祉部 地域包括ケア担当部長、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、合唱団エルデさん、KBCカマダバイシクルクラブのみなさんの演技tokachi紅さんによるよさこい演舞が会場を大いに盛り上げました。



演舞するtokachi紅の皆さん

また、帯広市内の医師(計5科)のご協力をいただいた無料健康相談、初めての試みとなった毛細血管血流チェックは、受付前から希望者が殺到し希望者全員が受検できないほど混雑しました。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でき健康チェックコーナーにも多く利用がありました。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、好天にも恵ま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。



無料健康相談



柳町医院職員の皆さん



大谷高等学校吹奏楽部のステージ



新婦人帯広支部の皆さん

【実行委員会事務局 池田 大輔】
 詰め合わせ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。

聴診器

▼「自民歴史的
 大敗、安倍政権に打撃」—安倍自公政権への審判と都政の転換が大争点となつた都議選が2日投開票され、自民党は前回獲得した59議席を大幅に減らし、過去最低の38議席の大幅に下回る23議席と歴史的な大敗となりました。前回選挙と比較し議席も得票も得票率も増やしたのは、安倍政権や石原都政以後の自公都政と真正面から対決してきた日本共産党だけでした▼憲法違反の秘密保護法や戦争法の強行成立に加え、共謀罪は国会法も無視して強行採決、戦争する国づくりへまつしぐらの安倍政権。さらに森友学園や加計学園に代表される国政の私物化とお友達優遇の政治に、国民・都民の怒りが噴出した結果となりました▼7月に入りもう一つ、歴史的な出来事がありました。人類史上初めて核兵器を違法化する核兵器禁止条約が7日、国連本部で開かれていた「交渉会議」で、122カ国の圧倒的多数の賛成で採択されました▼この条約に背を向ける安倍政権は、許されません。憲法をこわし、平和をもてあそばす安倍政権は、倒すしかありません。

シリーズ

憲法があぶない

憲法の基本的人権に係わる「共謀罪」法が強いに強行可決された。このところ狂暴政権は次々と悪法を成立させ異常この上ない。

私は四年生で敗戦を迎え、中学一年生であの幻の教科書「あたらしい憲法のはなし」を習った数少ない世代である。空腹も忘れ胸ときめかせて学んだ民主主義、男女平等、中でも戦争の放棄を知った時の喜びは今も忘れられない。人生を支え続けてくれた誇り高い憲法は、ゆさぶりの嵐に耐えよ第九条（2001年道新時事川柳掲載の拙作）といった時期を乗り越えて今

また最大の危機に見舞われている。九条を世界にの願ひも遠い今、せめて日本は憧れ・目標・世界の灯台であり続けたい。

五月恒例の「憲法を讀む会」今年も画期的だった。高校生達の活躍めざましく、特に日常の暮らしと憲法条文を結びつけたのは、過ぎし日の蜷川府政を彷彿とさせた。こんな若い力が育っていることに望みを託し、かつてない悪性に立ち向かわねば

—いつかきた道はごめんです！

【女性九条の会 萩原 恵子】

第17回反核平和自転車リレー開催



6月24日に、反核平和自転車リレーが開催されました。帯広病院から、浦幌を經由して本別までの90kmの行程です。

天候は雨模様でしたが、時折太陽もみられ涼しさを感ぜながら、無事に完走することができました。折しも、核兵器禁止条約の会議で、日本が不参加を表明した時期でもあり、応援に来ていただいた友の



会の皆様は、鼻息も荒く、心強い応援となりました。学習企画では、「原発をなくす十勝連絡会」事務局長の藤岡博史さんに、ご講演を頂き、原発問題や、再生可能エネルギー資源が十勝には多くあることを学び、貴重な経験となりました。

【帯広病院 吉野和孝】

ACCPでついでに学ぶ学習会を開催

6月30日(金)看護部教育委員会主催で、函館稜北病院 総合診療科川口篤也先生を招いて「事前指示からACP(アドバンス・ケア・プランニング)へ」本人家族と共に歩む意志決定支援」の学習会をおこないました。

参加者は、46名で医師・看護師をはじめ、リハビリ技師・介護福祉士・検査技師など様々な職種に参加と地域からは、友の会の方や、他の医療機関・保健所の方の参加がありました。ACPとは、健康なうちに自分の受けた医療や終末期の過ごし方について大切な人や、医療従事者等と話し合い

Aさん50代男性は無料低額診療を行っていると聞いて受診されました。1週間前から腹痛と微熱もついでに、保険証をもっていないので市販の薬を飲んでがまんしていました。6年前までは会社勤めであり、社会保険に加入していましたが、その後独立し個人で仕事を始めました。本来はその時点で国保の加入となりますが、前年までの収入で保険料が決まるため、とても払える保険料では

を重ねることを言い、今回はそのプロセスについて学びました。

参加者からは、「患者さんと一緒に考え、患者さんの思いを共有していきたい」「その人らしく、最後まで生きる意志決定を支えたいと思った」「自身自身の終末期をどう生きていきたいか考えさせられた」等の感想が聞かれました。

近年、終活という言葉も良く耳にするようになってきました。またエンディングノートも書店へ行くとも数多く並んでいます。

私たち医療従事者も患者さんの思いに寄り添う医療・介護を提供できる

ありませんでした。結局会社を辞めた今でも国保に加入していません。住んでいる市営住宅は減免を受けて月に1,500円。使えるお金は3万円程度、保険証がないので高血圧の薬をインターネットで購入したこともありますが、邪程度なら市販薬で済ま



よう地域とも連携を取りながら進めていきたいと思えます。

【白樺病院看護師長 佐藤 美由紀】

医療・介護の現場から

シリーズ⑧

せていました。帯広病院では、現在無保険である事と、国保への加入を援助させていただく事前提として、初診から無料低額診療の扱いで受診してもらいました。しかし症状と検査結果から、外科的処置が必要となり、医師より無料低額診療と外科の

ある市内の他の病院へ連絡、事務からは地域医療連携室に事情を話し、受け入れてもらう事が出来ました。このように、社会保険加入者が離職後、国保料が心配で保険に入らないケースが度々報告されます。「全額払わないと加入できない」という誤解がいのちの危険にまで発展します。払う意思さえあれば入れる保険(加入義務)という事を多くの人に知ってもらおう事が必要です。

(帯広病院相談室)

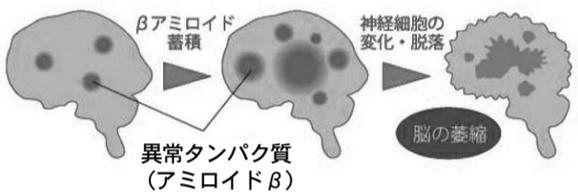
看護師奮闘記

認知症予防は40歳から!

◆認知症を予防するには、まず生活習慣を改善

最近の研究では、アルツハイマー型認知症と生活習慣病が大きく関連している事がわかってきました。認知症は発症するずっと前からの生活習慣の積み重ねが関係します。

認知症の多くは異常タンパク質の蓄積によって引き起こされます。この異常タンパク質は、発症の25年も前から溜まりだすというデータがあります。高齢期が65歳だとすると、早い人で40歳から溜まってしまふ事になります。40～65歳までの健康管理が、きわめて重要であることが明らかになっており、働き盛りからの予防対策が重要だといわれています。40歳を過ぎたら認知症予防を始めましょう。



◆高血圧と糖尿病

生活習慣病の中でも、特に高血圧と糖尿病は高い確率で認知症を引き起こします。

高血圧の人は脳卒中を起こしやすいことが知られています。75歳以上の高齢者の認知症は、脳卒中の影響がさらに大きく、脳卒中を防ぐことで認知症の人の数は確実に減ります。

糖尿病では、アルツハイマー型認知症のリスクが2倍になります。役割を終えたインスリンを分解する「インスリン分解酵素」は、異常タンパク質を脳の外に排泄してくれます

が、糖尿病の人では、インスリンの分解に忙しくて、異常タンパク質の分解まで手がまわりません。そのため、糖尿病患者では、より多くの異常タンパク質がたまってしまふといわれています。

高血圧も糖尿病も、きちんと治療すれば認知症を発症するリスクを半減できます。

◆食生活の改善 ～認知症予防食とは～

最近の研究成果をもとに、「認知症予防食」とよばれる食品群が提唱されるようになってきています。野菜や海藻、魚介類、大豆製品や乳製品などを継続的に食べる人たちはあまり食べないひとたちと比較して、認知症発生率が30%以上も低いことがわかってきています。

- ・魚介類：特にイワシやサンマ、アジなど。貝類も含まれる
- ・野菜：緑黄色野菜、ナス、トマトなど。
- ・海藻：わかめ、昆布、めかぶ、もずくなど。
- ・植物油：オリーブオイル、ゴマ油など。
- ・飲料：緑茶や紅茶。
- ・大豆製品：豆料理、納豆、豆腐。
- ・その他：乳製品、芋類、果物など。

これらの食品群が、現段階での「認知症予防食」と考えます。

◆眠らない脳には異常タンパク質がたまる

寝不足の方や、夜中に何度も起きてしまう睡眠の浅い方は注意が必要です。熟睡できない方は、脳髄液による異常タンパク質の排出量が減少し蓄積しやすい状態にあります。ただし、眠らなかった期間の約3～4倍の期間をしっかりと眠れば、たまった異常タンパク質

は正常範囲に戻ります。日中はしっかり活動し、夜はしっかり眠る生活が、異常タンパク質の過度の蓄積を防いでくれます。

◆アルコールと認知症

長期にわたる飲酒には、単独で認知症を引き起こすだけではなく、アルツハイマー型認知症や血管性認知症などをグッと悪化させるリスクもあります。すなわち、アルコール性認知症を含む「混合型認知症」が少なくないことが心配されています。

適量飲酒であれば健康によく、認知症の予防効果もあるといわれています。適度のアルコールには血管拡張作用があり、高血圧予防をもたらしますが、たくさん飲むと健康に悪いので注意しましょう。

大量の飲酒は、短期的にも長期的にも健康を損ねるリスクがあります。長く親しむためにも、くれぐれも適量を心がけましょう。

◆生活習慣病を治療する

生活習慣病を疑われても、治療せず放置する人が多いという事がいろんなデータから分かっています。しかし治療も受けず、生活習慣も改善しなければ、良くなるはずがありません。自分が将来がんなどになるかもしれないと考える人は多いのですが、認知症になるかもしれないと思う人は以外に少ないものです。認知症を生活習慣病の一つとしてとらえ、がんなどと同様に予防に取り組んでいきましょう。

6月の行事は夏らしい流しそうめんを行ないました。入居者の皆様は普段と違った表情を見せていて、夢中でそうめんを食べる方、我先にそうめんを掬う方、黙々とマイペースにそうめんを楽しまれる方など、それぞれの楽しみ方で参加されていたようです。

行事の開催は入居者の皆様にとって貴重な日常の変化であり、楽しみの一つではないかと思えます。



しらかば療養棟では、季節感を味わっていたたく為に毎月行事を行なっています。

今回の流しそうめんも普段は麺類が嫌いな方も自分から希望されて参加されたり、自分の順番が早くこないかと並んで待機される方など普段とは違う雰囲気を感じました。残念ながら参加できなかった方もいます。

【ケアセンター】白樺 副施設長 野口 寿恵

しらかば 今回の流しは 流しそうめんを行いました!



柳町医院に併設するデイサービスすずらんは、運動器機能や口腔機能向上

柳町医院に併設するデイサービスすずらんは、運動器機能や口腔機能向上... 柳町医院に併設するデイサービスすずらんは、運動器機能や口腔機能向上... 柳町医院に併設するデイサービスすずらんは、運動器機能や口腔機能向上...

お問い合わせ先 生活相談員 村上 電話30-5161

すずらん すずらんで一緒に楽しく過ごしませんか?

上などの機能訓練を実施している通所介護事業所です。

8月からサービス提供時間を9時30分から15時40分までに変更し、より安心・安全なサービスが提供できるようになります。通所介護サービスの利用を考えている方の見学や1日体験も受け入れていきますので、お気軽にご相談ください。

友の会連絡会「ナー」 ☎0255-321-4244 生き生き広場

西帯広友の会 総会の報告

西帯広友の会

七夕を前に一年に一回の集になる会員さんも含めてニコニコと元気を喜び合い開く。

十勝勤医協理事の稲葉典昭氏、白樺在宅総合センターのセンター長片桐正晃氏、連絡会より事務局長の真田若子氏、池田大輔氏に参加いただきました。今の情勢、福祉、健診などの説明と尿検査

を実施。講演では、特に介護・安心して暮らしていくためにはということ、施設の話が多くありました。「一強」の社

会にすっかり疲れしました。ここでちよつと休み。会員の手に笑ひも出て心が温かくなりました。手品のようにパツと花が咲くことを祈り、ニュースの配布率約100%に理解・協力が進みお陰で還元。満足していただき弁当とこれからの明るい活動を確し、心とお

ウエスを施設に寄 付して記念撮影！

中央友の会



平成29年度ウエス切り3度目。いつも病院の窓口にお渡しするのみで終わっていましたが、中央友の会の会議の中で、「せっかくだから、ケアセンターに届けてその風景を写真に撮ってもらったらどうだろう」という事となり、カメラ持参でウエス2か月分を6月28日に届けま

した。古布を提供して頂いた皆様方に感謝申し上げます。中央友の会のウエス切り作業は、友の会の残り時間に行い、お持ち帰りのお弁当とお茶を用意しております。今年もう1回ウエス切りを行う予定です。友の会会員の皆さんの日ごろのお

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。

出題者は長尾千恵子さん（音更町）です。

資	損
品	敗
□	□
言	過
差	笑
私	空
□	□
生	時
公	断
中	隔

ヒント

最近の国会議員の事件でヒントを得ました。こういう人にならないで下さい。

【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。

【締め切り】

8月20日（当日消印有効）。発表は第401号（10月号）紙上です。

【第307回の当選者】

答えは「証人喚問」でした。

- 応募総数114通、正解者110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）
- 大倉 力雄 大山 公子
- 鎌田 俊紀 津村三枝子
- 中川 敏春（帯広市）
- 堀内 隆（音更町）
- 渡辺 敏（芽室町）
- 光枝（本別町）
- 志民 良子（大樹町）
- 小野寺政則（陸別町）

読者の声

手伝い本当にありがとうございます。引き続きご協力をお願いいたします。
【中央友の会 田村カオリ】

垣や宮古にも医療生協の支部ができました。民主的な医療機関を作る運動に足を踏み入れました。

本別町 小澤登美子

今日は朝から雨降り、野菜畑の手入れも出来ませんでしたので、主人と（頭の体操で）勉強させていただきました。刑法体系を大きく変容させる「共謀罪」法案、一般人が捜査対象になる恐れなど、多くの懸念が残されたまま、本心に心配です。「共謀罪」法案絶対反対！

沖縄県石垣市 千葉裕子

友の会ニュースで懐かしい方の名前や写真を見て、元気を頂いています。沖縄医療生協がCOPP沖縄と協定書調印し、石



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2017 8月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ／田上富久さん（長崎市長）

特集 **核兵器廃絶へ**

緊急インタビュー 共謀罪 高山佳奈子

6年目の官邸前 ミサオ・レッドウルフ

けんこう教室 熱中症にご用心

食と健康 COPDの方の食事

発行＝柳保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五-三二〇九九
- 【音更西】増田 浩毅 一五五-三〇一八八〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五-三二一六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五-四二二一九九
- 【土幌】和田 鶴三 一五六-四七四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 一五六-四二二〇八九
- 【新得】土山 武志 一五六-四四四七一六
- 【清水】田中けい子 一五六-六四一三〇五六
- 【鹿追】武田 耕次 一五六-六六一二七六
- 【芽室】梅津 美政 一五五-六二二八五九
- 【中札内】西村 和正 一五五-六七二七七四
- 【更別】大津寿美香 一五五-八四一八三八七
- 【大樹】有岡千恵子 一五五-八七二五二二八
- 【広尾】前崎 茂 一五五-八二四三四〇
- 【幕別】小林 正明 一五五-五五二五三二
- 【札内東】鈴木志摩子 一五五-五六一七五七
- 【札内西】成沢せい子 一五五-五六一七五七
- 【忠類】増田 武夫 一五五-五八二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 一五五-五七四二六三四
- 【池田】吉田 清治 一五五-七二一八六一〇
- 【本別】加藤 孝一 一五六-二二四八二二
- 【足寄】田利美智子 一五六-二五二四〇〇
- 【陸別】黒沼 明美 一五六-二七二六六七
- 【東】加藤 みち 一三三-一六三三八
- 【柏】加藤 昌明 一三三-一五〇八四
- 【光南】村上やよい 一三三-一五五八八
- 【鉄南】牧野美智子 一四七-一八九六五
- 【中央】田村カオリ 一三三-二二六〇七
- 【啓北】内田 豊 一三六-一三三八一八
- 【栄】及川 洋子 〇九〇-一五二一三八三二
- 【開西】岡本 顕 〇九〇-一六四四六五二二
- 【西帯広】清水美喜子 一三七-二七二二八
- 【西南】田所 豊之 一三三-一七五八三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 一三三-一四四三
- 【白樺】高宮 裕 一三四-一八八二
- 【新緑】千田 濱子 一四一-一四〇〇八
- 【柏林台】横塚恵利子 一四一-一七七九〇
- 【緑西】村上久美子 一三三-一六八五二
- 【稲田北】平 麗子 一四八-一〇七一五
- 【稲田南】藤田 功 一四八-一六九五
- 【大空】畑中 庸助 〇八〇-四四〇九三六六
- 【川西】伊沢佐恵子 〇八〇-二五〇六
- 【大正】岡山 幹男 一四一-五九三