帯広病院　21−4111
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

～アウトリーチとつながる力を活かして安心して住み続けられるまちづくりを～

民医連十勝ブロックでは、困難に寄り添う医療介護活動をすすめています

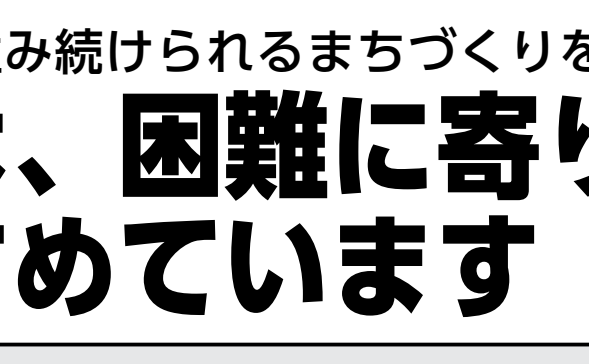
新年を迎えても蔓延する新型コロナウイルスの脅威により、地域の皆様方も大変なご苦労をされていることと思います。多くの皆様が全く予想も出来なかった事態の中、コロナ禍による「新秩序」のもとで、ますます私たち民医連の医療・介護・社会保障活動が、必要とされています。困難の先にある希望に満ちた新たな時代を切り開くため、地域の皆様の生活を守るため、十勝勤医協は地域の皆様とともに全力で取り組みます。

医療や介護でのお困りの場合はぜひご相談ください。また、我々が取り組む社会保障活動に可能な限りのご協力をお願いいたします。

①帯広病院ブロック　医療費に困ったら躊躇せずに相談してください

Aさんは飲食チェーン店でホールや調理などの仕事をしていました。正職員ではなかったAさんも仕事が認められ昨年春からは正職員への登用が決まっていました。ところが、3月以降の新型コロナウイルスの感染拡大でお店の経営が立ち行かなくなり、関連店舗も次々と閉鎖、非正規職員だったAさんは正職員優先のシフトに入れず仕事が激減、正職員登用の話もなくなりました。当時から持病があり通院していましたが、そのころにはお金が無くなり治療を中断せざるを得ませんでした。いよいよ生活が立ち行かなくなり、仕事も辞め、貸付金に頼って生活していました。持病の悪化もあり、無料で診てくれる病院を探して、帯広病院への受診につながりました。

最近は若い世代で、しかも非正規で働く方の相談が増えています。無料低額診療は困難に置かれている方々の命綱になっています。遠慮なくご相談ください。



②白樺ブロック　保護申請や介護の各種お手続きもお手伝いします

Bさん(67歳・男性・要介護3)から「貯金がなくなったので生活保護の申請に行きたいので同行してほしい。」と連絡を受けました。Bさんは中学卒業後に建築会社で働いていましたが、45歳で椎間板ヘルニアを発症し仕事が出来なくなってしまいました。障害年金がありますが貯蓄を切り崩しながら生活でした。生活保護申請時は、家賃未払い、所持金もわずかでした。Bさんの生活保護受給開始の際は安堵の表情を浮かべていましたが、支援している叔母も高齢のため、この先どうなるのだろうと心配されていました。今後もBさんとご家族の困難に対応する支援を継続していきます。

③あじさい薬局　生活困窮が続く患者さんへの支援策を検討

昨年12月にあじさい薬局で事例検討会を行いました。その時の事例を紹介します。

Cさん(男性)は、糖尿病で5年ほど前から帯広病院に通院している患者さんです。通院当初から経済的困難を抱えています。仕事を始めても体調不良などを理由に長続きせず、常に生活が困窮している状況でした。昨年は、コロナの影響もあり、就職活動もすすまず、家賃も滞納してしまい、部屋を退去せざるを得なくなりました。お金がないことを理由に受診の中断を繰り返し、糖尿病の治療がなかなかすすみません。

あじさい薬局の職員で「Cさんがお金の心配なく、治療を続けられるためにはどうしたらよいか」話し合った結果、帯広病院とも連携しながらAさんに支援制度の活用などをおすすめしていくことにしました。

聴診器

▼新型コロナ感染症の拡大は私達の生活様式、経済活動を大きく変え困難な状況を作り出している▼医療や介護現場でも感染への不安から受診控えや介護サービス控えが起こり体調不良や病状の悪化などで緊急入院が増えている▼２０２１年を迎えてすぐに看護師として人権について考えさせられる出来事があった▼「人権」とは誰もが生まれながらに有している権利を言い、幸せに生きる為には無くてはならないものである。私達は誰もが幸せに暮らしたい、人間らしく生きたいと願っている。基本的人権は「幸せに生きることの出来る権利」ともいえる▼職場の同僚と「人権とは何だ」「民医連医療看護の役割って何だろう」「無差別平等って」と論じ合った▼最も基本になるのは、生命＝いのちを保つことと、人としての尊厳を守ることである▼人権を守ることは当然のことだが常に困難が立ちはだかり容易なことではない▼だからこそ、私たちは患者さんの立場に立ち、患者さんの人権を守るために▼原点である民医連綱領（理念）に立ち返り、「いつでも、どこでも、だれもが安心できるよい医療・福祉を」「住み慣れた地域で最後まで安心して暮らしたい」という要求にしっかり寄り添い応えられるような私たちでありたいと強く思った。

（H）

医療・介護の現場から シリーズ⑨

コロナ拡大で医療体制が困難になる中救急搬送も受け入れてもらえないケースが…

デイサービスすずらんの事例を紹介します。

Aさん(70代女性・要介護3)は、ご主人と娘さんの3人で生活し、3年前から「すずらん」を週2回利用されています。最近は、徐々に認知症状が進行し、自宅やデイサービスでも暴言や暴力行動がみられるようになりました。主治医(精神科)からも、施設入所を勧められていましたが、ご主人は「俺が看れるうちは家で看てやりたい」と在宅介護を強く希望され、デイサービス以外の在宅サービスについても「俺がやるから大丈夫」と利用に至りませんでした。

そんな中、向精神薬の副作用で活動量が低下し、寝たままの状態が続き大きな褥瘡が出来ていました。12／29(火)、ご主人から「ずっと寝ている。起こしても起きない。ご飯も食べない」と電話で相談があり、すぐにかかりつけ医へ連絡するように伝えました。主治医からは内科受診をすすめられ、近隣の病院に受診。点滴を受け、あらためて精神科への受診を進められました。翌日、精神科へ相談したものの、受け入れてもらえず、年内最後のデイへは行ける状態でないとの連絡が入りました。年末年始に入るため、おうちの状況確認のため急遽訪問させていただくこととしました。

Aさんは、数日間、食事や水分を摂っておらず、発熱と喉元からゴロゴロが聞かれる状態で寝ていました。酸素濃度の低下も見られたため、すぐに救急車を要請。救急隊員へ情報提供を行いながら、救急車へ同乗しました。しかし、救急隊が受け入れ要請をするものの、主治医は「うちでは対応できません」、先日受診した内科病院も、「発熱している方の受け入れはしていません」と、受け入れてもらえません。最終的に当番病院で対応いただき、誤嚥性肺炎のため入院となりました。

コロナ感染拡大で、24時間365日診察してくれた町内の病院が休業中。救急搬送の受け入れも発熱がある場合は、不可となることが実際に起き、命の危機を強く感じる事例でした。コロナ禍で医療体制が困難になる中、利用者さんの健康を守るための日常的な関わりや支援が更に大切になることを実感しました。Aさんが元気に回復された際は、ご本人、ご家族が安心して在宅生活が過ごせる支援をしていきたいと思います。

医療・介護の現場から シリーズ⑩

一生働き続けないと普通に生きていけないのでしょうか…

自転車で出かけることが好きなAさん。配送業をしていた家族の仕事を手伝っていましたが、転倒し骨折、リハビリ後も杖に頼り歩行する生活となってしまいました。

そんな中、昨年7月に家族が体調を崩し、仕事を続けられなくなりました。一定の年金収入はありますが、利用していた介護保険サービス利用料の支払いが滞りがちになり、利用回数を減らさざるをえない状況に…。

家族の仕事の手伝いが無くなってから、ほぼ唯一と言っても過言ではない社会参加であった介護保険サービスの利用が減ってしまう事は、運動量の不足による筋力低下、社会参加機会の減少による認知機能低下の進行など、在宅生活を継続する上で様々な悪影響が心配されます。

現状では、年金額の圧縮や受給開始年齢の引き上げ、保険料など様々な税負担の増大により、安心してができる要素がどんどん減らされています。経済的に余裕が無いために介護サービスが利用できず、伴い身体・生活の状況が悪化する。まさに負のスパイラルです。

今回のケース以外にも、身寄りがなく日常的な支援に困難を抱えるケースや、身寄りがいても様々な理由から支援が期待できないケース、コロナウイルス感染拡大による介護サービスの利用不可・利用控え、介護のために家族が離職する、老々介護世帯である、介護拒否や経済的搾取など、困難にも様々な要因が隠れています。日々かかわる利用者さん、患者さん、友の会員さん、相談される困難事例などにも別の要因が隠れているかもしれません。そこまでたどり着いてこその「アウトリーチ」、アンテナを高く事例を深く理解できる関わりを追裕してゆきます。

【ケアセンター白樺事務課長　浅野健太朗】

友の会員の皆様へ 住所変更などの際はぜひご一報ください

日頃から「友の会ニュース」をお読みいただきありがとうございます。

年度末が迫ってまいりました。会員の皆様の転居等に伴い、「友の会ニュース」の配布先が変更になる場合、お多数ですが各友の会事務局もしくは連絡会事務局までご連絡下さい。また、転居され不明となった会員さんの情報についても、同様にお寄せいただけますようお願い申し上げます。

◉各友の会事務局　本誌４面下部に掲載しています。
◉連絡会事務局　☎0155-21-4144、FAX0155-21-4840（友の会）
✉ soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

「友の会ニュース」配布にご協力ください

十勝勤医協が毎月発行する「友の会ニュース」は、十勝管内の約16,000人の友の会の皆さんに、各地域世話人さんから主に手配りで配布されています。しかしながら、世話人さんの高齢化や転居などにより配布者が減少、配布が困難になっている地域もあります。月に１回の配布にご協力頂ける方を募っています。ご連絡は各地域の友の会事務局（本誌４面下部に掲載）にて承ります。ご協力をお願い致します。

早期発見で早期治療！　１日の健診で１年の安心を！

『特定健康診査』もうお済ですか？

年度末が近づいています。まだの方はお早めに。

予約なしで受検いただけます。受診券と保険証を必ずお持ちください。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気 MIN-IREN
2021 2月号 380円　好評発売中

核兵器のない世界へ
けんこう教室　依存症（上）
うちでも元気　体操&脳トレ
知られざる軍事大国化（上）
まちのチカラ　新潟県津南町
食と健康　便秘予防の食事

発行＝㈱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　FAX 03(5842)5657

栄養士のとびら～ちょっと美味しい は・な・し～

帯広病院　管理栄養士　増川祐子

寒さはまだまだ続く。冷え性対策！

体を温める食べ物と冷やす食べ物の見分け方

冷え性を和らげるには、体の中に取り入れる毎日の食事や飲み物が重要です。

寒い時には温かいものを口に入れたくなりますが、温かい食べ物や飲み物でも、体を冷やしてしまうことがあります。体を温めるもの、冷やすものを正しく見分けて、冷え性対策に役立ててみませんか？

１. 育つ環境で見分ける

寒い地域では体に熱を吸収して蓄える必要があるため、体を温める果物や野菜が育ちます。反対に暖かい地域では体内にこもった熱を下げるため、体を冷やす食べ物が育ちます。

２. 地面の下で育つもの

土の上で育つものは体を冷やし、土の下で育つものは体を温めます。例えばキャベツ、レタス、ナスなどは体を冷やし、長芋、れんこん、ごぼうなどは体を温めます。寒い季節には根菜類を積極的に取り入れることをおすすめします。

３. 発酵食品

健康に良い食べ物として有名な発酵食品。発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため、体を温めてくれます。発酵食品の代表的なものは、味噌、納豆、チーズ、漬物、塩麹や酒かすなど。日本の伝統的な食材に含まれています。

４. 色

実は色でも体を温めるか冷やすかを見分けることができます。オレンジや黄色などの暖色系は体を温めるものが多く、反対に紫や緑や白などの寒色系は体を冷やします。トマトのように暖色系でも体を冷やすものもあるので要注意です。

５. 温活飲み物 ～常温、温かいものを

◎白湯（沸騰したら弱火にして約15分そのままに。その後火を止めて50℃くらいの温度になるまで冷ましてから、ゆっくり飲むのがおすすめです）
◎発酵茶（ウーロン茶、紅茶、プーアール茶、ゴボウ茶）など
◎生姜湯、葛湯　◎甘酒

れんこん餅

体を温める効果のある根菜“れんこん”を使った一品です。

免疫力を高め、アンチエイジング、美肌、滋養強壮、風邪予防にも役立ちます。

材料：（直径20㎝１枚分）

- れんこん …… 100ｇ
- ホタテの缶詰 …… １缶
  ※ 固形量40ｇ内容量70ｇのもの
- 白玉粉 …… 50ｇ
- サラダ油 …… 適量
- ごま油 …… 小さじ１
- 長ネギの青い部分 …… 適量

A
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ１
- 酒 …… 小さじ１
- 塩 …… ひとつまみ

B
- しょう油 …… 小さじ２
- レモン汁 …… 小さじ１

＜作り方＞

①れんこんを丁寧に洗い、皮ごとすりおろし、長ネギは刻んでおきます。
②すりおろしたれんこんの中にホタテの缶詰を汁ごと（身はほぐす）入れ、さらに白玉粉、Ａの調味料を加えて混ぜます。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を直径20㎝程度まで広げ、中火で両面をこんがりと焼きます。
④両面が焼けたら仕上げにごま油をまわし入れ、風味をつけながらこんがりと焼き上げます。
⑤器に盛り付けたら刻んだ長ネギを上にのせて出来上がり。
Ｂのタレをかけて召し上がってください。

※Ｂのタレを砂糖としょう油で作る甘辛のタレに変えても美味しく召し上がれます。
※ホタテではなく、ツナに変えても美味しいです。

読者の声

○友の会ニュースの新春特別号、深町先生の挨拶を読みました。コロナ禍で帯広・十勝でもたくさんのクラスターが起き、以前にはないくらい緊張した年末を送っています。それにしても、菅内閣の後手後手ぶり。安倍・吉川・西川の疑惑隠しには、開いた口がふさがりません。挨拶の中での指摘と皆への激励、深く共感しました。
帯広市　堀田省悟さん

○コロナ感染、介護事業所は人との接触が不可欠。現場の実態がもっとたくさん報道されるべきですよね。
帯広市　岩間日出夫さん

○75年も生きてきて初めて経験した「コロナ」、普通に生活できることがどれ程ありがたいことかを、皮肉なことにこの「コロナ禍」でクッキリしたように感じます。「自粛」も大切ですが、気持ちは「萎縮」しないで、こんなときだからこそ、一層しっかりと繋がっていきましょう。
帯広市　若月玲子さん

○コロナで始まりコロナで終わる1年になってとても残念ですが、（新年号1面）理事長の言うように、２０２１年は乗り越え収束することを私も信じています。医療関係者は本当に大変な1年だったと思います。（私自身は）何もできなくて悔しい思いをしています。私も掃除か食器洗いなどをボランティアでお手伝いできないものかと思っています。
更別村　川口香代子さん

○コロナ禍にあって情報も多様。自分の頭で考え、自分で決めていかなければならないと痛感する一年でした。医療・福祉施設の皆様の働きには敬意を表します。人権・生命を守ることの実践に学びます！
士幌町　佐々木あずささん

○日々の健康を保ち、元気に長生きするために欠かせない存在が「十勝勤医協」です。これまでも、これからも頼りにしております。
帯広市　金田ツネ子さん

○医療従事者の皆さんの奮闘に感謝しています。もっと政府の支援が必要だと思いますね。心のない人の医療従事者に対する誹謗中傷や本人・家族に対する診療拒否など、絶対にあってはなりません！妻も以前、看護師をしていましたので、仕事の大変さを痛感します。
池田町　小林賢治さん

○（新年号理事長あいさつの）深町理事長の意見に同調しています。この先の日本を考えると不安しかありません。早い総選挙望みます！
帯広市　荒木定子さん

友の会連絡会コーナー　生き生き広場　☎〇一五五-二二-四一四四

新型コロナウイルスの感染が広がり、取り組みが制限される中、各友の会では、工夫を凝らした独自ニュースで、情勢や各々の取り組みを会員さんに紹介しています。

今月も各地で発行されたニュースの一部をご紹介いたします。

音更西友の会

西友の会では、世話人さんの労をねぎらうべく、年末に『メッセージお葉書』を送付しています。コロナ禍に翻弄されながらも感染対策の上取り組んだ事柄や、苦渋の中止判断をした『世話人研修旅行』などに触れ、2020年の取り組みへの感謝を伝えています。

東友の会

年末に発行した独自ニュースでは、「新型コロナウイルスに負けない!!　3つの感染症はつながっている」と題し、第1の感染症〝病気〟、第2の感染症〝不安〟、第3の感染症〝差別〟のつながりを図解してお知らせ。長期戦を覚悟し、負のスパイラルに陥らないよう、負の連鎖を断ち切ろうと呼びかけました。新年総会の中止も決定している東友の会ですが、少しでも世話人さんの労をねぎらおうと、19名の世話人さんにプレゼントをお渡ししています。

新緑友の会

年末の独自ニュースにて年度の取り組みを振り返りました。カラオケ会やふまねっとの他、恒例の日帰り旅行も中止としたことなど、自粛を余儀なくされた取り組みや、10月に何とか行えた健康相談会の模様を写真にて紹介しました。最後に各種健康診断(大腸がん検診、特定健診)のお知らせも掲載しています。

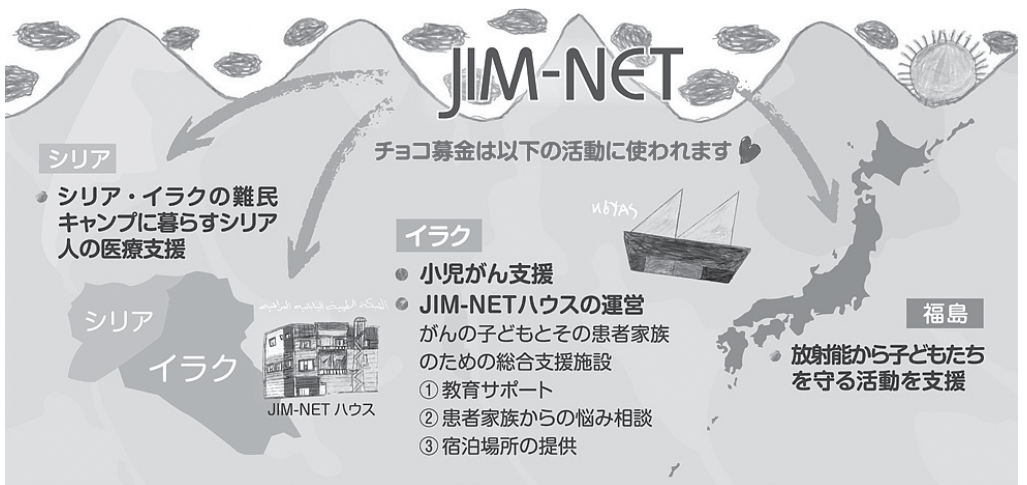
白樺友の会

白樺友の会では、〝「認知症」になっても自分らしく暮らせる社会を!〟と題し、東京都世田谷区で2020年10月1日より施行された「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」の紹介を掲載しました。区の施策や条例の骨子等を図も交えてお知らせし、認知症予防のための「自助」だけではない、支えあう「共助」そして「公助」の取り組みの一〝歩〟が踏み出されたことに、今後注目していきたいとの思いも語られています。

開西友の会

開西友の会では、今年も特定非営利活動法人日本イラク医療支援ネットワーク(JIM-NET)のチョコ募金に「いつでも元気」の還元金から募金を行いました。

このチョコ募金は、2006年から始めた冬季限定のキャンペーンで、今年で16回目を迎えます。イラク小児がん医療支援、小児がん総合支援施設の運営、シリア難民支援、福島の子どもたちを放射能から守る活動の支援などに使われています。



頭の体操

次の□に漢字を入れて熟語をつくり、□の漢字を並べ替え□の中に入れて、答えを完成させてください。出題者は益子隆さん(帯広市)です。

気　故
公□均　悪□由
不　　工
力　　健
階□事　安□便
絶　　不

【ヒント】
コロナの終息で、穏やかな元の生活に早く戻れますように!

【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。「友の会ニュース」へのご感想、ご意見などを添えて頂けましたら、可能な限り紙面でご紹介いたします。(匿名希望の方はペンネーム可)

【宛　先】
〇郵　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
〇メール
soshiki@tokachi-kinkyo.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】
2月20日(当日消印有効)。発表は第443号(4月号)紙上です。

【第439号の当選者】
答えは「五風十雨」でした。
応募総数78通、正解者84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)

江藤由佳理　加藤幸子
草森四男七　瀬古英二
中西恭敬(帯広市)
渡部豊子(音更町)
岩佐重春(芽室町)
長岡泰久(幕別町)
桑原隆一(池田町)
梅村静子(陸別町)

各友の会連絡先

【音更東】守屋　敏紀　〇一五五-三二-三〇八四
【音更西】増田　浩毅　〇一五五-三〇-八八六〇
【音更南】野口　清子　〇一五五-三二-七二一二
【音更北】中嶋　晴子　〇一五五-四二-二一九九
【士　幌】和田　鶴三　〇一五六四-七-四四三五
【上士幌】山本　政俊　〇一五六四-二-三〇八九
【新　得】土山　武志　〇一五六-六四-四七一六
【清　水】田中けい子　〇一五六-六三-三〇五六
【鹿　追】武田　耕次　〇一五六-六六-二一七六
【芽　室】梅津　美政　〇一五五-六二-二八五九
【中札内】西村　和正　〇一五五-六七-二七七四
【更　別】大津寿美香　〇八〇-六〇八四-八三八七
【大　樹】有岡千恵子　〇一五五八-七-五二二八
【広　尾】前崎　茂　〇一五五八-二-四三四〇
【幕　別】小林　正明　〇一五五-五四-五二三一
【札内東】鈴木志摩子　〇一五五-五六-六七五七
【札内西】岡崎節子　〇一五五-五六-四四三二
【忠　類】増田　武夫　〇一五五八-八-二六〇七
【豊　頃】岩井　明　〇一五七四-二-六三四
【池　田】吉田　清治　〇一五-五七二-八六一〇
【本　別】阿保　富男　〇一五六-二-二七五六
【足　寄】田利美智子　〇一五六-二五-四〇〇〇
【陸　別】黒沼　明美　〇一五六-二七-二六六七
【東　】山口久美子　一二五-七七六二
【柏　】加藤　昌明　一二三-五〇八四
【光　南】村上やよい　一二五-五五八八
【鉄　南】牧野美智子　四七-八九六五
【中　央】田村カオリ　一二三-二六〇七
【栄　】佐藤　久輝　三三-六三九九
【開　西】岡本　顕　〇九〇-六四六-五五二一
【西帯広】野坂　潤子　二七-二七二九
【西　南】麻生　恵子　二二-一六一三
【緑ヶ丘】片石　祐一　三三-一四四三
【白　樺】武井　純子　二六-二四二四
【新　緑】瘧師　光枝　〇九〇-七六〇-五五一七
【柏林台】横塚恵利子　四一-七七九〇
【緑　西】村上久美子　二三-六八五二
【稲田北】平　麗子　四八-〇七一五
【稲田南】藤田　功　四八-六九五一
【川　西】原　正子　五九-二四四二
【大　正】岡山　幹男　六四-五九五三