

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

新年度になりました！ 今年も健康診断を受けましょう！

十勝勤医協では、皆さんへ病気の早期発見・早期治療を目的として、年に一度の健康チェックをすすめています。もしかしたら、昨年、一昨年と新型コロナウイルス感染症の影響で、健康診断を見送られた方がいると思います。新年度を迎え、あらためてご自身の健康チェックはいかがでしょうか。例年、年度末に健康診断を受ける方が集中し混雑しますので、ぜひ早めの受検をお勧めいたします。

勤医協でも帯広市・音更町・ 幕別町・芽室町・本別町の 特定健診を受けることができます！

勤医協では管内5つの自治体の健診が受けられます。勤医協で受けると心電図検査を標準項目で実施しています。さらに、友の会員の方には胸部レントゲン検査も追加して実施しています。帯広市・音更町・幕別町・芽室町・本別町の方で対象となる方は、ぜひ勤医協をご利用ください。

特定健診・後期高齢者健診

	帯広市	音更町	幕別町	本別町	各保険組合
帯広病院	○	○	○	○	○
白樺医院	○	○	○	—	○

特定健診は予約が必要ありません！ 都合の良いときにお越し下さい。

<必ず保険証と自治体や健康保険の発行する受診券をお持ちください>

特定健診は受付時間内であればご予約無しで受けられます。保険証と各自自治体・保険組合から届く受診券をお持ち下さい。

特定健診・後期高齢者健診対象者

- 帯広市・音更町・幕別町・芽室町・本別町にお住まいの40才以上の国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者
- 各社会保険の40才以上の扶養家族の方
- 各保険組合が発行する受診券をお持ちの方

受けっぱなしにいませんか？

特定健診に限らず、会社の健康診断を受けてそのままにいませんか。もちろん「受ける」ことも大切ですが「その後」も大切です。もし異常があった場合には健康診断の結果を放置せず、再検査や精密検査、治療について必ずかかりつけの医師に相談しましょう。

帯広市の方はオプション検診も一緒にいかがですか？(帯広市保健事業)

帯広市の各種検診も特定健診と一緒に受けることができます。ご希望の方は受付の際にお申し出下さい。

検診項目	対 象
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない40歳以上の方
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性
前立腺がん検診	50歳以上の男性の方
大腸がん検診	40歳以上の方

※詳しくは受付でお問い合わせ下さい。



聴診器

▼ロシアが一方的にウクライナの東部地域に侵入して攻撃をはじめ、今なお軍事行動は続いている。今回のロシアの行為は、ウクライナの主権と領土を侵し、国連憲章や国際法を踏みしめる、まぎれもない侵略行為であり、決して許されることではない▼しかし、自民党や日本維新の会などが、紛争の平和的解決・武力行使の禁止という根本原則を覆し、「核共有」「敵基地攻撃能力」など「力には力」との論理を振りかざし憲法9条の改憲を目論んでいる。今問われるのは、いかにして平和のルールを実効化し、侵略に糾弾の声を上げることであり、この事態を憲法9条への攻撃に利用することは全くの逆行だ。憲法9条を持つ日本政府の責務は、国際社会の分断を修復し、ロシアの侵略に反対し、アジアの紛争を武力によらないで解決する枠組みを作るために各国に働きかけることであり、憲法9条の改憲を許してはならない。

シリーズ

憲法があぶない

上士幌 山本政俊

ロシアがウクライナを侵略しました。思い出したのは80年前の日本の行動です。

自国の防衛にとって必要だから、自国が発展するための生命線だからと、自作自演で捏造し侵略を始める。戦争が始まれば見境なく市民を殺害する。抵抗するものは容赦なく攻撃をする。そして傀儡政権を確立し、意のままに操ろうとする。国際社会の批判には耳を傾けず、孤立の道を行く。戦争反対を公言するものは、法に違反していると次々捉え自由な言論を奪う。政府に都合のいい情報だけを流し、それ以外にはふれさせない。戦争はどんどん拡大し、最後に訪れたのは国民生活の破綻と体制の崩壊でした。

自分の思う通り国を動かして甘い汁を吸いたい。政権に異を唱えるなど非国民だと自由で民主的な社会を嫌う政治家たちは、日本を戦前に戻そうとしています。「そら、見たことか。憲法9条なんて役に立たない!」「核武装だってできる」「やられるまえにやっつけてしまえ」と叫んでいます。ですが、軍事力で他国を脅かしたり、攻撃することは国連憲章や日本国憲法で否定されています。「力対力」に頼るなら日本の未来も人類の将来も危うい。安全保障は抑止力に依存すると考え、ひたすら軍備拡張に走る。そのために医療や社会保障がどんどん削られる。年金は下がる。こんな政治はごめんです。

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。

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、お手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、FAX0155-21-4145
✉ 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14,000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面下部掲載）にて承ります。ご協力をお願い致します。

新入職員の紹介



帯広病院

看護師 水上颯斗

様々な思いを抱え来院される患者様の思いや不安に立ち止まり、患者様の痒い所に手が届く看護師になりたいです。

緊急時宅訪問で救急対応

Aさん(70代男性)は、「在宅生活は無理」という判断を何度も指摘されていましたが、施設での生活を拒否していました。

2年前から体力も低下し、栄養失調で入院を繰り返していましたが、身寄りもなく、食事はきちんととらずにお酒ばかり飲むため、下痢も頻繁におこります。なんとか施設に入っていたきたい、関係事業所のスタッフと連携しています。

今年2月半ばのある日の朝、

白樺医院に「動けない!」「歩けない!」「立ち上がれない!」という電話が入りました。自宅へ向かい、倒れたAさん

医療・介護の現場から

シリーズ ⑪

の姿がありました。すぐに救急車を呼び、搬送依頼。なんとかB病院へ入院することとなりました。1ヶ月の入院を経て自宅へ。本来であれば、施設での生活が望ましいのですが、自宅で暮らしたいという要望に合わせて、要介護度の区分変更も行い、要支援1から要介護4へ。

ヘルパーを週3回以上の利用を導入し、施設の雰囲気を知ってもらうためにショートステイの利用も促していきます。往診も開始し、健康を維持しながら生活をしていただくために、在宅生活を支援していきます。

【白樺医院 三浦 紀秋】

2022年度十勝健康まつりの中止について

毎年6月に開催しておりました十勝健康まつりについて、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を鑑み、今年度も開催を見送ることといたします。開催を楽しみにして下さっている皆さまには残念なご案内となりますが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

十勝勤医協友の会第31回連絡会総会のお知らせ

5月28日に予定しておりました第31回連絡会総会は、新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ代議員による文書総会といたします。



病院・診療所の薬剤師の仕事



帯広病院 薬剤主任 山口 章江

保険薬局の薬剤師以外に、病院や診療所の中でも薬剤師が働いています。それぞれがどのように仕事をしているかをご紹介します。

病院薬剤師の仕事

帯広病院の薬剤師は、主に入院患者さんに関わっています。患者さんが入院する際、自宅から普段使っている薬を持参されます。当院の処方だけでなく、複数の病院から処方されている薬もひとつずつ、薬の名前と数を確認して書面で医師、看護師に報告します。中には、必要な薬が飲めずに体調が悪化していたり、副作用による体調不良が考えられる場合があるので、薬剤師としての視点で患者さんを診ていきます。

入院中は様々な薬(点滴、注射剤、内服剤、外用剤)を使って治療を行うため、患者さんが安全に効果的に治療が行えるよう、薬剤師がサポートしています。患者さんの腎臓や肝臓などの機能に合わせて薬の量を調節したり、症状や検査の結果などから治療効果は出ているか、副作用は出ていないかなどを観察します。薬が飲みこみづらい場合は、錠剤から粉薬、飲み薬から貼り薬、場合によっては注射剤にと剤形を変更します。自分で薬を管理するのが難しいなどの問題があれば、薬

の種類を減らして用法を簡単にしたり、薬カレンダーなどを使用してもらうなど、個々の患者さんに合わせた剤形や管理方法をご提案しています。また、患者さんやご家族が薬のことを理解し、不安なく納得して使っていただけるよう、丁寧に服薬指導を行っています。

多職種の医療チームの一員として、薬があるところにはすべて薬剤師が関わりたいという気持ちで、患者さんの治療、療養のお手伝いをしています。病院薬剤師についてもっと知りたいという方は、病院薬剤師が主人公の漫画、「アンサングシンデレラ 病院薬剤師 葵みどり」(荒井ママレ著 ゼノンコミックス)をぜひ読んでみてください。

《診療所薬剤師の仕事》

白樺医院では外来患者さんの処方箋を薬剤師が院内で調剤しています。医師の診察後に発行される処方せんに基づいて調剤をして薬をお渡ししており、一包化にも対応しています。院内で薬を調剤することのメリットとして、カルテの診察内容や検査値などを見て確認し、お薬手帳で他院での併用薬なども確認しながら、患者さんに合わせた薬の調剤ができることがあげられます。顔見知りの患者さんが多いため、気軽に相談していただいています。

3月22日(火)に、行事「Let's 富士山ハイキング」を行いました。デイケアでは、毎日午前中に集団体操を行っています。季節やイベント事に合わせて行事を行い、利用者の方に少しでも楽しんでもらいながら運動の機会を持つてもらえるよう、工夫して企画を考えています。今回は体操を取り入れた行事を行いました。行事という楽しいことを思い浮かべるかもしれません、デイケアの行事は、運動と口腔体操がメインです。今回は、富士山



ケアセンター白樺 レッツ富士山ハイキング!! ―デイケア行事―

登山をテーマに企画しました。3回目までは、ストレッチと転倒予防のための体幹運動。合間には足踏みをしてどんどんと登っていきます。5回目では、少し体を休めて、ことわざや四字熟語の穴埋めゲームで脳トレを行いました。8回目では、「春が来た」を歌いながら、簡単な動作の運動を行いました。

ついに山頂に到着。「ヤッホー!」と発声し、無事に富士山ハイキングは終了しました。利用者の方からは「頑張って考えてくれてありがとう。楽しかったよ」等嬉しい言葉もいただき、これからも笑顔で通えるようなケアを行っていききたいと思っています。

【ケアセンター白樺 田中 麻衣】

2月22日、ケアセンター白樺のリハビリスペースに歩行練習用階段が導入されました。歩行練習用階段の導入により実際の階段の上り下りや送迎車の乗り降り、玄関の段差などを想定して階段昇降を行うことができるようになりました。階段の高さは20cmが3段と10cmが6段になっており、一人一人の体の状態に合わせて階段昇降を行うことができます。

デイケアでは早速リハビリに取り入れて行っており、利用者の方からは「新しいね、やってみてもいい?」「最近、階段上ってないからしてもいい?」など皆さん興味津々です。実際に階段昇降を行ってみて「楽しいね、毎日やりたいね」「いい運動になるね」「階段が滑りにくいから、とても安心だね」と皆さん笑顔で話されています。

自宅では階段昇降が出来なくても、デイケアで安全に行う事ができますので、ぜひ試してみたい方はリハビリ職員に声をかけてください。階段昇降は体のおとろえを最初に感じる動作です。息切れをする場合は体力低下が考えられ、足のつまずきは太ももや足首の筋力低下が考えられます。



になります。歩行練習用階段には頑丈な手すりとして滑りにくい階段が装備されているので、リハビリ専門職と一緒に安全に階段昇降を行う事が出来ます。

その他、デイケアには筋トレマシーン、エルゴメーター(自転車)、ゴムバンド、リハビリ粘土など多くのリハビリ機器・用具を揃えています。コロナ感染予防のため自宅にすることが多くなっている方や退院後の体力・筋力低下が気になる方はぜひ、ケアセンター白樺までご連絡ください。リハビリ専門職が一人一人の体の状態に合わせてリハビリを進めていきますので、ご安心ください。

【ケアセンター白樺 塚越健一郎】



下が考えられます。「最近、玄関の上がりかまちを上ることが大変になってきた」「何もなかったところでもつまづいてしまう」「車の乗り降りが大変になってきた」など、段差を乗り越える動作は日常生活に必要な動作ですが、転倒が多い動作でもあります。そのため、安全に行う事がとても重要になります。

ケアセンター白樺に歩行練習用階段が導入!

友の会連絡会コーナー 〇二五五・二・四二四四
生き生き広場

白樺友の会

私の「老々介護」回顧記⑧

私は、デイサービスを止め、自宅での入浴も拒み続けている母を、「温泉」に連れ出すことで活路を見いだすことを決めた…。行先は、T温泉に決めた。認知症症状が進み、膝が悪く歩行も困難な母のことを考えると、何度か行ったことがある温泉施設であることが一つの条件だった。母もT温泉のことは覚えていたようだ…。

そして、3月初めの土曜日、「温泉行」がスタートした。12時のオープンに間に合うように出発した。久しぶりの2人での外出だ…。

雪解けの景色が新鮮に見える、こちよいい空気に心が解き放された気分…。母も、見覚えのある景色を追いながら、どこことなく嬉しそう…。

しかし、出発後10分もしないうちに「オシッコしたい…」というのでは…。

私は、ええっ！まさかこんな時に思いながら、「家で、オシッコして来たでしょ…あと、少しで温泉に着くから我慢してよ…」と語気を強めに言ってみたものの、「オシッコしたい…」を繰り返す。私は、急遽トイレを探す羽目に…。

こうして、やっと目的の温泉施設に着いたのだが、また「オシッコ…」。母の脱衣を手伝いながら、手足の2、3ヶ所に打ち身の後なのか青くなっているのを見つけ、私は、母から目を離せない時間がこれから増えていくことを悟った…。

そして、浴室へ。私は、母の左側から支え、右手は「杖」を持たせ、足元に全神経を注ぎながら浴室に入った。入浴者が少なかつたのが幸いだった。いざ浴槽に入れようとす

るのだが、段差があり、捕まる手すりも近くはない…。母は、浴槽の深さが把握できず、足の置き

場所が定まらない。恐怖心から体が思うように動かない…。それでも、何とか誘導し、やっと両足を湯底につけ肩まで浸かることができた…。

「ああ、いいゝ気持ち」と、母は、満面の笑みを見せた…。私は、思い切つて温泉に連れて来て良かったと思つた…。

この時の母の幸福そうなのは今も忘れられない。以来、毎週土曜日は、2人の温泉ドライブの日となった…。

3月下旬、彼岸の日になった…。私は、母を連れて父のお墓参りに行くことを決めた。母は、毎年春秋の彼岸とお盆には、手作りの「おはぎ」を墓前に供えていた。父が亡くなつて40年近くになるこの日も…。

帰路、私は、もう母とお墓参りは、今日が最後になるのだと思つた…。

6月中旬、朝ベッド脇で転倒した。今までの転倒とは違うことを察した。早速、「訪問看護ステーション」に、助けを求めた。すぐに、看護師さんが駆けつけてくれた。嬉しかった。母の状態から救急車を呼んだ方がいいといわれ、H病院に搬送…。MRIなどの検査を受け、幸いにも大事には至らなかった。よかった！一安心。

しかし、この日以来、認知症症状は進行してい

- るように見えた。転倒するたびに認知症症状が進むと、耳にしたことがあった。当時、母は、訪問看護の看護師さんに、「もう、人間失格だから…」と言つていたことを思い出した…。
- 心身が衰え、自分で考え行動することが出来なくなつていく…。誰かの世話にならなければ生きていけない…。そんな老いの現実を受け止め、「人間失格」と胸中を語つた母…。私は、ただ黙つて聞くしかなかった…。
- つづく

白樺友の会匿名希望

読者の声

4月号もすみずみまで読ませていただきました。春になり散歩もできる良い時期になりましたね。痛いヒザをさすりつつですが…。外は気持ちがいいですね。

帯広市 竹内黎子さん

ロシアによるウクライナの侵攻状況が毎日放映されているのを見て、戦争の残酷さに心が痛みます。早急な解決を望むところです。

帯広市 長谷川八重さん

「薬のはなし」良くわかりました。いただいて帰つて来るだけでしたがいろいろと聞いてくれるのには薬が合っているかどうか等、見ているのですね。

幕別町 元木和子さん

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。

出題者は霜村 英靖さん（帯広市）です。

【ヒント】満開の桜の木の下でそれを広げて食べながら酒を酌み交したものです。

開 □ 弁 座
□ 束 見 □ 分

雄 □ 当 造 本
□ 解 下 □ 物 解

多 □ 一

【賞品】

soshiki@tokachi-kin-
ikyو.or.jp

【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】
○郵 送
〒080-00019
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-
ikyو.or.jp

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】
5月20日（当日消印有効）。発表は第458号（7月号）紙上です。

【第454号の当選者】
答えは「春告魚」でした。

応募総数151通、正解者149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）

石山良明 松井淑子
真田 充 池田依子
和泉 勝行（帯広市）
石黒 昭（音更町）
丹代 稔（芽室町）
成田 光代（中札内）
平野やよい（幕別町）
山本 悟（陸別町）

各友の会連絡先

- 【音更東】守屋 敏紀 〇五五・二二・三〇八四
【音更西】尾崎 忠頼 〇五五・三二・一六〇六三
【音更南】野口 清子 〇五五・三二・一七二二二
【音更北】中嶋 晴子 〇五五・四二・二一九九
【土 幌】和田 鶴三 〇五五・四二・二四四三五
【上士幌】山本 政俊 〇五五・四二・二四四三五
【新 得】土山 武志 〇五五・六四・一四七一六
【清水】田中けい子 〇五五・六四・一三〇五六
【鹿 追】武田 耕次 〇五五・六六・一七一七六
【芽 室】梅津 美政 〇五五・六二・二八五九
【中札内】西村 和正 〇五五・六七・二七七四
【更 別】大津寿美香 〇八〇・八四・一八三八七
【大 樹】有岡千恵子 〇五五・八七・一五二二八
【広 尾】前崎 茂 〇五五・八二・一四三四〇
【幕 別】小林 正明 〇五五・五四・一五二二一
【札内東】鈴木志摩子 〇五五・五六・一六七五七
【札内西】岡崎 節子 〇五五・五六・一四四三二
【忠 類】増田 武夫 〇五五・八八・一六〇〇七
【豊 頃】岩井 明 〇五五・七四・一六三三四
【池 田】岩本 正雄 〇五五・七二・一五七八五
【本 別】広川 雪子 〇五五・八二・一三三六七
【足 寄】田利美智子 〇五五・八二・一四〇〇〇
【陸 別】黒沼 明美 〇五五・八二・一六六七
【東 川】山口久美子 〇五五・七二・一七六二
【柏 川】加藤 昌明 〇五五・五八・一四八四
【光 南】村上やよい 〇五五・五八・一八八八
【鉄 南】牧野美智子 〇四七・八六・一六五
【中 央】田村力オリ 〇三三・二六・〇七
【栄 川】佐藤 久輝 〇三三・六三・九九
【開 西】岡本 顕 〇九〇・六四・一五五二一
【西帯広】野坂 潤子 〇三七・二七・二九
【西 南】麻生 恵子 〇二二・一六・一三
【緑ヶ丘】堀田 省悟 〇五八・一六・五〇
【白 樺】武井 純子 〇三六・二四・二四
【新 緑】齋藤 光枝 〇九〇・七五・一五五一七
【柏林台】横塚恵利子 〇四一・七七・九〇
【緑 西】村上久美子 〇三三・一六・八五二
【稲田北】平 麗子 〇四八・一〇・七一五
【稲田南】藤田 功 〇四八・一六・九五
【川 西】原 正子 〇五九・二四・四二
【大 正】岡山 幹男 〇六四・一五・五三