

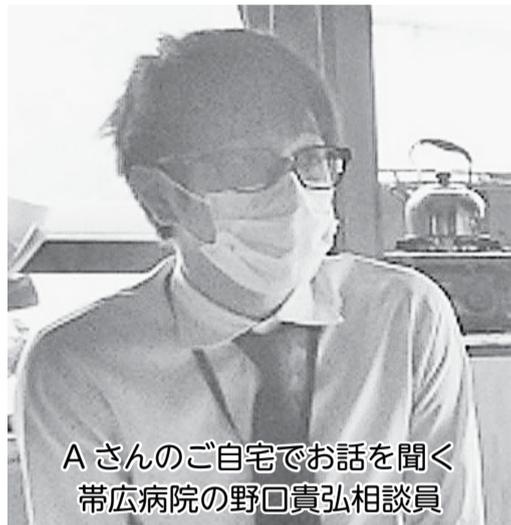
帯広病院 21-4111
 白樺医院 38-3500
 ケアセンター白樺 41-1165
 白樺在宅総合センター 41-1167

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

新型コロナの影響で生活するのが精一杯

地域を守るため継続的なアウトリーチ活動を!!



Aさんのご自宅でお話を聞く
 帯広病院の野口貴弘相談員

Aさん(60代女性)は無料低額診療を利用しています。ここ数ヶ月、おくり代が未納となっていたため薬局の職員がお話を聞くと、新型コロナ感染症の影響で仕事が激減し、収入も途絶えそうになっていることがわかりました。帯広病院では急きょ生活状況など詳しくお聞きするため自宅を訪問しました。

Aさんは市内の飲食店にパートで働いています。新型コロナの感染拡大の影響で夜の宴会予約が次々キャンセルになり、今はお昼だけの勤務になりました。そのため1日4時間、月の半分程度しか勤務がありません。9月のシフトを見せて頂くと13日の勤務しかありません。わずか5万円弱の収入です。以前は10万円を下回ることはありませんでした。年金も月1万円しかありません。感染が拡大し仕事が無くなった頃はお店が休業補償の手続きをしてくれ、自分でも国保料や介護保険料の減免申請を行い、今年度の国保料は全額免除になっていました。しかし、前年度の保険料の未納もあり、今は納付するのは困難と話します。今回は訪問先から国保課に連絡を入れて、すぐに一部負担金の減免申請(国保法44条)を行いました。国保法44条が適用になれば10月から最大6ヶ月間、薬局での薬代が減額または免除になりAさんの負担を軽減できます。今年度になってから新型コロナウイルス感染症拡大の影響による経済的困難が数多く報告されています。今こそ国保減免はもっと使いやすい制度にすることが必要です。そしてやはり同じ医療の中で無料低額診療から保険薬局が除外されていることに大きな矛盾を感じます。帯広市独自の助成制度は議会でも承認され、現在制度設計中だと聞いています。引き続き国の制度として保険薬局にも無料低額診療を拡充されるよう求めていきたいと思っています。(本人が特定されないよう事例は一部改変しています)

(令和2年度分) 令和2年8月
 帯広市長 米沢 則寿

あなたの国民健康保険料を本書のとおり決定(更正)しましたので、お知らせいたします。

決定(更正)保険料	0円
更正前保険料	85,200円
増減額	-85,200円
納付済保険料(※)	0円
納付すべき口座振替または納付書で納める額	0円
保険料(年金天引きする額)	0円
お返しする保険料	0円

(※)納付済保険料は、当日年金天引き(※)は含まれません。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気
 MIN-IREN

2020 11月号 380円 好評発売中

出張りハ始めました 石川

けんこう教室 コロナ禍と高齢者の健康

うちでも元気 体操&脳トレ

わたしは分断を許さない

まちのチカラ 群馬県みなかみ町

食と健康 いつもの和食で上手に減塩

発行(株)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



第21回友の会世話人交流会
 “中止”のお知らせ

毎年1月、世話人の皆さんの交流の場として開催しておりました「友の会世話人交流会」ですが、新型コロナウイルスの収束が見通せない中、皆さんの安全を第一に考え、2020年度(2021年1月)の開催を中止することと致しました。開催を楽しみにして下さっている皆様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。

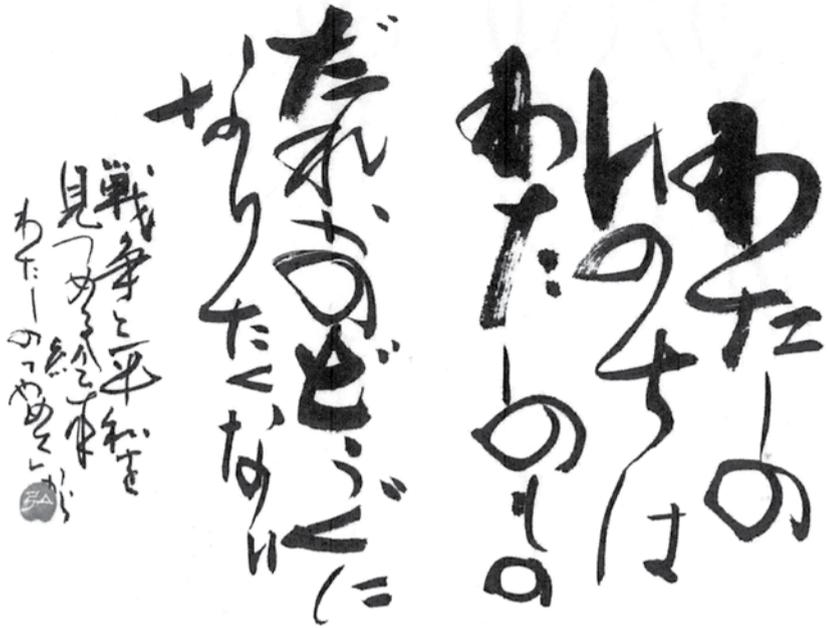


聴診器

▼新型コロナウィルス感染症は、東京をはじめ各地で市中感染が続き、医療機関・介護施設などでの集団感染も相次ぎ、収束にはほど遠い状況です。国民の命と生活を守るため、感染抑制の政策が求められています▼安倍首相の辞任から約2ヶ月、安倍政治の継承を謳う菅首相は、新型コロナの感染拡大に対して、何ら有効な政策を打ち出せないことも文字通り継承している状態です▼振り返ると安倍政権の下で、社会保障の改善が相次ぎました。70〜74歳の窓口負担の2割化、入院時食費の患者負担の引き上げ、高額療養費の負担上限引き上げなど患者負担増がすすみました。国保料引き上げにつながる国保の都道府県単位化、後期高齢者医療制度の保険料軽減措置も廃止されました。そして、大企業の内留保は大きく膨らむ一方、非正規労働が拡大するなど貧困と格差が広がりました。社会保障の機能を破壊し、大企業優先、国民を貧困に陥らせてきたのが安倍政治の正体です▼政府発表ではコロナ禍で失職した人が急増し6万人を超えたとのことですが、これは氷山の一角で130万人の非正規労働者が職を失ったという指摘もあります。雇用危機を起ささないためのあらゆる施策を打ち出すことは待たないです▼安倍政治の継承では、国民の暮らしも社会保障も良くなりません。目の前の患者さん利用者さんを感染から守ることはもちろん、国民の命と暮らしを守るためのたたかいにも奮闘しましょう。(K)

シリーズ

憲法があぶない



憲法を意識して生活している人は決して多くはない。私が願う世の中は、生活が脅かされないこと・どの人も生まれてから死ぬまで人として扱われること・誰もが等しく学び安心して暮らせること・間違いを言えること・人を殺したり、殺されたりしないこと。憲法と生活は隣りあわせ。今だからこそ憲法を絶対に守らなくてはならない。(帯広市 岩間弘子)

全ての医療機関・介護事業所への緊急財政支援を求めて… 国会議員事務所訪問を実施



9月25日(金)に居宅白樺山本圭介事務長、白樺医院三浦紀秋事務長が石川香織衆議院議員の事務所へ訪問し、全ての医療機関・介護事業所への緊急財政支援を求める要望書を提出してきました。石川議員は東京での公務のため不在でしたが、公設第一秘書の高桑氏に対応していただきました。山本事務長より、入院・外来患者数とも前年より減少している状況や、コロナで収入がなくなり受診を手控えている事例なども紹介しながら、医療機関・介護事業所の実態を説明しました。高桑氏からは、医療機関や介護事業所の話しを伺う機会があり、報酬単価が低いので利益を生み出せない構造であること、今回のコロナで大幅な赤字になっている実態は理解しているとのこと。立憲民主党としても、コロナ対策本部を立ち上げて対応していることと、今後は自民党と政調会長レベルで協議をする予定であることが話され、党として対応をすすめていくと約束していただきました。



Aさん(70歳代・女性)は、2014年から糖尿病で帯広病院に定期通院、2017年から無料低額診療を利用して居る患者さんです。Aさんは、独居で無料低額診療の相談をされた際には、食器洗いや宴会の片付けのパートの仕事をされておられ、月収は7〜10万円程度と話されていました。現在も無年金のため、パートの仕事をされながら何とか生計を立てていました。あじさい薬局のお薬代は、3か月分滞納していて、来局された際には「一番古い未収金を支払って、今回のお薬代は未払い」を繰り返しています。

3月からほとんど仕事がない…

あじさい薬局で9月10日(木)に職員6名で事例検討会を行いました。検討した事例は、無料低額診療の利用者で、窓口未収金がある患者2名の事例です。今回は、その中の1事例について紹介します。

事例検討をするにあたって色々情報収集をした

医療・介護の現場から

シリーズ 107

「このコロナの影響で3月は仕事が3回のみ、4月も仕事が少ない」と受診時に話されていたことがわかりました。また、8月受診時には「仕事はしばらく休み」とお話しされており、収入がほとんどない中で生活が成り立つのかとても心配です。事例検討した結果、まずは帯広病院と連携しながら、ご本人とつながり、詳しくお話を聞いたうえで支援をしていくことを確認しました。

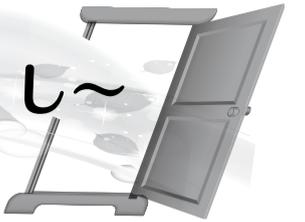
うちの相談所として

今回の2事例を通じて、参加した職員からは、「普段は、薬にばかり目が向いて生活状況にまで気持ちがいかないの、事例検討の大切さがよくわかった」、「なかなか解決にはたどり着かないけど、色々患者さんから相談してもらえ関係性を築いていくことが大切、そのためにも事例検討の継続が重要だと思った」、「気になる患者さんがいたら、すぐに発信していきたい」などの感想が出されました。また、「コロナ禍で生活困窮している方が地域にたくさんいるのではないかと意見が出され、次回の職員会議では新型コロナウイルス感染症の影響によって生活困窮している人に対する支援制度について学習することにしました。10月に発行する「あじさいだより」にも支援制度をまとめた記事を紹介、周知し「いのちの相談所としての薬局をめざそう!」とみんなで確認しあいました。

無低利用者の事例検討—あじさい薬局—

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



β-グルカン・ビタミンDで風邪、インフルエンザ対策！

急激な気温の低下で風邪やインフルエンザ等で体調を崩しがちになる季節。

自分の身体を守るためには規則正しい生活、手洗い、うがい、バランスのとれた食事が大切です。

これからの季節におすすめの栄養素は、きのこに含まれている免疫機能を高め、風邪やインフルエンザ予防に役立つと言われている「β-グルカン」と「ビタミンD」

β-グルカンはきのこに含まれる食物繊維で、免疫細胞の約70%が存在している腸内において、善玉菌を刺激して免疫機能を活性化させる働きがあります。「菌」という字の訓読みは、なんと「きのこ」

きのこは菌をそのまま食べることができる唯一の食材なのです。きのこは低カロリーなのはもちろん、腸内環境の改善に役立つ優れたもの。

β-グルカンを摂取することで、身体の中に侵入した細菌や異物を排除し、風邪やインフルエンザの予防に効果を発揮してくれます。

また、ビタミンDもインフルエンザ予防において有効であるということで最近注目されている栄養素。

ビタミンDは食事以外でも日光を浴びる事で合成する事ができるのですが、冬になると日照時間が短くなることで不足しやすくなります。食事から意識的に摂取する必要があるため、ビタミンDを含む魚介類やきのこを毎日の献立に取り入れてみましょう。きのこを30分～1時間お日様に当てるだけでビタミンDを約10倍増やす事ができると言われています(別名；太陽のビタミン)。

お鍋やスープにたっぷり加えるなどしてポカポカと体を温めながら免疫機能のアップを目指して体調管理に役立ててください。

きのこで風味豊かなチーズフォンデュ

材料：2人分

材料	分量
エリンギ	1本
生椎茸	3枚
マッシュルーム	4個
丸型カマンベールチーズ	1個
オリーブオイル	大さじ1/2
粗びき黒コショウ	お好みで



<作り方>

- ①エリンギ、生椎茸は一口サイズ、マッシュルームは縦半分に切る。カマンベールは溶けやすくするため、白カビで覆われている上部分の表面5mmのところを切り落とす。
 - ②耐熱容器の中央にカマンベールを置き、その周りにきのこを置く。きのこの上にオリーブオイルを回しかけ、200℃(600W)のオーブントースターで8分焼く。仕上げに、カマンベールに粗びき黒コショウをふって出来上がり。
- ※ 焼いている途中、こげつくようであればアルミホイルをかぶせて下さい。

きのこのやみつきなムル

材料：2人分

材料	分量
まい茸	1株
ぶなしめじ	1/2株
①ごま油	大さじ1
①塩辛	大さじ2
①しょう油	小さじ1/2
①すりおろしにんにく	小さじ1/2
塩	適量
コショウ	適量



<作り方>

- ①まい茸は食べやすい大きさにほぐし、ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。
 - ②耐熱ボウルに①を入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
 - ③①を加えて和えたら、再度ラップをし30秒レンジで加熱する。
 - ④塩、コショウで味を調べて出来上がり。
- ※ お好みで豆板醤を混ぜてピリ辛にしても美味しいです。

妻の休養の機会を設けながら何とか在宅を継続してきました。この度、妻がずっと患っていた疾患の治療が決まり、Aさんを自宅に残して入院しなければならなくなりました。急遽でしたが、連携室にレスパイト入院の延長を相談したところ、何とかベットを調整してくれました。60年近く夫婦二人きりで寄り添って生活してきたので、Aさんとしては、妻と離れる期間が長くなるので、不安と、寂しい気持ちがありました。帯広病院では、何かと看護師さんが声をかけてくれて(筆談)、レクやぬりえの時間を設けるなどの配慮がされています。このころ、Aさんは「病棟が楽しい」「またお世話になりたい」と話してくれています。妻も「安心して自身の療養ができた。また夫婦で頑張りたい」と話されていました。



Aさん(80代男性・要介護1)と妻は、若いころから2人で理髪店を営んできましたが、ここ数年は体力に限界を感じ、現在は昔馴染みのお客さんのみ受け入れています。日ごろは週3回のケアセンター白樺のデイケアと、毎月定期で帯広病院のレスパイト入院を利用。AさんのADL維持と、

居宅白樺 ケアセンターレスパイト入院の事例

かりやすく解説し、今後の病院や医師会の対応などにも話が及びました。参加された方からは病院の経営を心配する声や、「リウマチの人はかかりやすいのか」「スーパに置いてある消毒液は大丈夫なのか」など具体的な質問があり、丁寧にお答えしています。



9月17日、「正しく知ろうコロナのこと・医療の現場から」と題した新婦人社保部主催の学習会(とちちプラザ)に招かれました。12名の参加があり、講師は渡辺総師長です。当日の感染対策について、席の配置、検温、手指消毒など事前に綿密に打ち合わせし開催に至りました。渡辺総師長からは新型コロナウイルスの基礎的な知識をイラストを使ってわかりやすく解説し、今後の病院や医師会の対応などにも話が及びました。

帯広病院 新婦人社保部主催の学習会に講師派遣

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

世話人総会を終えて

音更西友の会

コロナ感染で延期になっていた世話人総会を9月19日(土)音更緑陽台会館で開催しました。3密を避けて大広間で開催しました。13名の世話人さんが参加しました。連絡会より山本鉄雄会長にご出席をいただきました。

午前10時に開会、神長会長の挨拶に続いて、山本会長さんから来賓挨拶を頂きました。山本会長さんからは、コロナ感染

の中で連絡会が取り組んできたことが報告されました。特に、見守り活動の大切さを訴えられました。

議事に入り、昨年度の活動報告と会計報告、新年度の活動方針と会計予算について確認しました。

2月以降中止をしていた「ふまねつと」の活動を10月より開始することにしました。カレーの方は当分の間中止としました。「カレーが無いのは残念だね」の声もありました。「秋の大運動」は、出席した世話人が中心になって、会員拡大、各種署名の取

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。出題者は梶田和男さん(幕別町)です。

汚	織
□	□
色	流
□	□
動	覚
伝	好
□	□
略	対
□	□
定	馬
□	□
反	応
□	□
散	施
□	□
略	馬
□	□
定	馬
□	□
反	馬
□	□
対	馬
□	□
馬	馬

り組みを進めることにしました。例年は、世話人総会後会食交流会を行っておりましたが、今年度はコロナ感染を配慮して、弁当を用意し持ち帰ってもらうことにしました。

【音更西友の会 尾崎忠顕】



コロナ禍でも取り組める活動

新緑西友の会

今年は新型コロナウイルス

【ヒント】

新型コロナウイルス 恐ろしいですね。していますか?

【答え】 □□□□ □□□□ □□□□

【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れば、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

〒080-0019 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-



【新緑友の会 吉田美雪】

ルスの影響で各種行事が中止になりました。総会・盆踊り・食事会・日帰り旅行・ふまねつと・カラオケ等、コロナが無ければ世話人の皆様と楽しく美味しい食事会等沢山交流出来たのだからと思います。その代わりに感謝と有難うの気持ちを少しでも：という思いで、新緑友の会から10ℓの燃えるゴミの袋と5個入りティッシュペーパーをお配りすることにしました。世話人の皆様からとても助かりますと言われました。来年こそは各種行事、

【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】

11月20日(当日消印有効)。発表は第440号(1月号)紙上です。

【第436号の当選者】

答えは「朝令暮改」でした。応募総数85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)

- 岡山郁夫 益子隆
- 中島 剛 吉次信子
- 若原ミチ子 (帯広市)
- 伊藤幸子 (音更町)
- 国吉恵子 (清水町)
- 田中 清 (幕別町)
- 片倉孝雄 (中札内村)
- 新田 洋 (本別町)

西南世話人総会

西南友の会

9月18日中央福祉センターでコロナ感染防止をして時短で総会を開きました。まず初めに渡辺景子総師長から「感染予防対策」を丁寧に講習していただきました。

田中幸枝会長からは皆さんの元気な顔を見て安心しましたと挨拶があり、その後、1年間の活動のまとめ、会計報告と監査報告の後、これからの活動が提案されました。コロナ終息の見通しのない中で友の会の活動をどう取り組むかを話し合い、中止して半年がたった「ふまねつと」と「サロン」の再開を決めました。「感染予防対策」を学んだのでこれを厳格に守り安全で楽しい友の会活動にします。会員と「いつでも元気」の拡大目標が承認され、「検診補助」の事業も進めます。

パークゴルフ交流会

札内西友の会

毎年春に行ってきたパークゴルフと焼肉交流会、今年はコロナウイルス感染対策のため延期としていましたが、8月29日の連絡会役員会で示された感染対策を施し、パークゴルフのみ行うこととして、9月23日(水)に開催することが出来ました。

今回は「交流」を重視するため、点数を競い順位を付ける事はせず、ゲームを楽しんでいただく事にしました。当日は19名が集まり、皆さん「交流する」気持ちを尊重していただき、1時間仲良く各コースを回りました。終了後、会長より「いつも友の会の行事に参加していただきありがとうございます。皆さんと楽しい時間を過ごせてとてもよかったです。健康に気を付けてまた参加して下さい」との挨拶があり、参加した皆さんに参加賞を手渡しました。また事務局からは、「今年は秋の旅行が中止になりその代わりに新しい取り組みとして、11月に別の行事を計画しており、ニーススポーツゲーム、デイスコン、脳トレ、ストレッチ」を体育館で行う予定です」とお知らせしましたら、皆さんから歓声の音が上がりました。



【札内西友の会 岡崎節子】

各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 一五三二二〇八四
- 【音更西】 増田 浩毅 一五三〇一八八〇
- 【音更南】 野口 清子 一五三二一七二二
- 【音更北】 中嶋 晴子 一五二二二一九九
- 【土幌】 和田 鶴三 一五六四七四四三五
- 【上士幌】 山本 政俊 一五六四二一三〇八九
- 【新得】 土山 武志 一五六四四四七一六
- 【清水】 田中けい子 一五六六三三〇五六
- 【鹿追】 武田 耕次 一五六六六一二七六
- 【芽室】 梅津 美政 一五五二二二八五九
- 【中札内】 西村 和正 一五五二二二七七四
- 【更別】 大津寿美香 〇八〇一六〇八四一八三七
- 【天樹】 有岡千恵子 一五五八二一四三三〇
- 【広尾】 前崎 茂 一五五八二一四三三〇
- 【幕別】 小林 正明 一五五五五五二二
- 【札内東】 鈴木志摩子 一五五五五五二二
- 【札内西】 岡崎節子 一五五五五五二二
- 【忠類】 増田 武夫 一五五八二一四三三〇
- 【豊頃】 岩井 明 一五五八二一四三三〇
- 【池田】 吉田 清治 一五五七四二二六三四
- 【本別】 阿保 富男 一五五七二一八六一〇
- 【足寄】 田利美智子 一五六二二二七五五
- 【陸別】 黒沼 明美 一五六二二二七五五
- 【東】 山口久美子 一五六二二二七五五
- 【柏】 加藤 昌明 一五五五五五二二
- 【光南】 村上やよい 一五五五五五二二
- 【鉄南】 牧野美智子 一五五五五五二二
- 【中央】 田村力才 一五五五五五二二
- 【栄】 佐藤 久輝 一五五五五五二二
- 【開西】 岡本 顕 一五五五五五二二
- 【西帯広】 野坂 潤子 一五五五五五二二
- 【西南】 麻生 恵子 一五五五五五二二
- 【緑ヶ丘】 片石 祐一 一五五五五五二二
- 【白樺】 武井 純子 一五五五五五二二
- 【新緑】 齋藤 光枝 一五五五五五二二
- 【柏林台】 横塚恵利子 一五五五五五二二
- 【緑西】 村上久美子 一五五五五五二二
- 【稲田北】 平 麗子 一五五五五五二二
- 【稲田南】 藤田 功 一五五五五五二二
- 【川西】 原 正子 一五五五五五二二
- 【大正】 岡山 幹男 一五五五五五二二