



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

現実から目を背けず、今こそ自分達の 目指す社会の実現に向けて踏み出そう

理事長 深町 知博

「ブラボー！ブラボー！ブラボー！」サッカー日本代表長友選手の連呼がまだに耳に残る。カタール大会の予選の組み合わせを聞いた途端、「今回のワールドカップは終わった。」と思っていた自分には信じられないジャイアントキラーの2戦（対優勝経験国ドイツ、スペイン戦）だった。多くの国民にとって、コロナ禍で鬱屈した生活が続く中、久々の感動、勇気、そして、未来への夢を与えてくれた日本代表の闘いぶりだったのではないだろうか。

改めまして、新年明けましておめでとうございます。私、実は大のサッカーファンで、14歳の時からサッカーを始め、（当時、横浜の街中を母親と買い物に行く時などに、サッカーボールをドリブルして付いて行っていました。）今も現役プレイヤーとして「十勝60雀」というチーム（今シーズン年齢別カテゴリーで全道大会優勝）に籍を置かせてもらっています。（ただ、今シーズンは、趣味の風景写真撮影を優先させたので、ほとんど参加していませんでした。）また、ゆくゆくはサッカー日本代表のスポーツドクターとしてワールドカップへの帯同を夢見て、スポーツドクターの資格を数年がかりで昨年10月に取得しました。

今回のカタール大会は、その招致に疑惑がもたれ、「W杯工事で外国人労働者が数千人死亡」「外国人労働者への賃金未払いや、職業あつせん時の手数料徴収で借金を負わせる」「外国人労働者の自由な転職の妨害」「法律による同性愛の禁止」などの問題点（欧州議会の避難決議から）が指摘されている（2022年11月30日朝日新聞）いわくつき、異例のワールドカップと言われている。W杯工事で雇われていた外国人労働者が契約期間終了前に一方的に解雇されて、自国に還され、渡航の費用も含めた借金を背負い、途方に暮れ、「ワールドカップなんて（自分には）どうでもいい。」と話されていた報道が今でも心に刺さっています。こうした事に関連して、パリなど欧州の主要都市でパブリックビューイングを中止する動きや、出場選手の間でも抗議の意志表明が広がり、日本の反応といえれば、よく言えば温厚、悪く言えば曖昧で回避的に映ります。純粋に選手、チームの活躍や勝利を堪能したいファンにとっては、余計な事にわずらわされることなく、純粋、無垢にスポーツを楽しむみたいと思う事は、この貨幣経済の中では困難になって来ているのでしょうか。

さて、コロナ禍生活も丸3年を迎えようとしています。十勝の感染者はまもなく累計7万人を超えるところまで来ており、おおむね管内では、5人に1人が感染したことになります。現在、子供さんたちを中心に感染が広がり、多くの学校で学年、学年閉鎖などが相次いでいて、小児の医療現場が逼迫していると聞いています。最近の報告では、感染致死率がインフルエンザ並みになってきたとの事で、感染法上の「2類」から季節インフルエンザと同等の「5類」への引き下げが検討されています。外出自粛の要請（現在これ

だけ感染が増えていても対応できていませんが）、入院勧告、就業制限、感染者の全数把握（9月から簡略化）などがなくなり、ほぼ、どの医療機関でも対応可能となりますが、治療費やワクチン接種に対する全額公費負担はなくなり、保険適応外の費用は原則自己負担となります。子供さんたちの世代のワクチン接種率は20%程度と言われています。私の記憶では財務省がコロナワクチンの負担金は一人9000円台で提示していたように記憶していますので、仮に5類に移行したとしても、全世代において少なくとも相当のワクチン接種率（70%以上か？）になるまでは全額国費補助にするなどの手当が必要だと思います。また、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、困窮した人に生活費を無利子で貸し付ける国の「特例貸付け」（実質無利子無担保融資（ゼロゼロ融資））の返済も開始されます。円安、物価上昇の折、返済の目処が立たない方が大勢いらつしやる事は容易に想像できます。5年間で防衛費43兆円、年間1兆円の負担を国民にお願いしたいとおっしゃっている政治家もいらつしやるようですが、「使い道が全く違いますよ。」と皆さんで指摘してあげなくてはいいかもしれません。

本年もよろしく
お願いいたします

医療法人十勝勤労者医療協会

理事長 深町 知博

専務理事 今野 光昭

常任理事 瀬川 高志 小田原 剛

理事 浅沼 建樹 杉野 智美 林下 亜希

監事 浅沼 双枝

他職員一同 山本 鉄雄

渡辺 景子 片桐 正晃 真田 若子 野口 寿恵 山本 圭介





2023年男年女 今年はこんな年に



新型コロナウイルス感染症が確認されてから3年。

2022年は、道内において、全国的にみても高い感染水準が続きました。今振り返ると、病棟でのクラスター発生があったり、私自身も感染し、感染対策や療養生活に苦労しました。私は病棟事務を担当していますが、コロナ禍などを理由に、経済的に困難をきたした患者さんへの支援、コロナ感染後の患者さんの受け入れや退院支援に奔走した年でした。

2023年もコロナ禍は続きますが、事業所での活動を、友の会ニュースを通じて皆さんが元気になれるような知らせをお届けできたらと思います。また少しでも経営を理解できるよう、私にとっては苦手な分野になりますが、簿記の勉強に励む年にしたいと思います。

2023年もよろしくお願いいたします。

帯広病院 事務 野口 貴弘



1951年9月生まれで卯年、72歳になります。思い出は小学1年生の時の授業で、うさぎと亀の物語でうさぎと亀が山に登る競争をして、うさぎは走るのが速く途中で休んで寝ていたため、その間に亀に抜かれて負けてしまったという内容だが、うさぎはあまり印象が良くないものだった。ところで、私は72歳になるが、72年前の1951年は9月にサンフランシスコ平和条約に署名された年で、翌年の1952年に条約は発効された。戦後日本の「独立」を回復したのだ。しかし、同時に日米安保条約も1951年に調印された。「独立」と言っても中身では日本に米軍基地が今も存在する。日本の平和憲法はいつでもないがしろにされかねないのだ。国民運動で真の独立、平和を守らなければならないと考えさせられる。

大樹友の会 志民 和義



昨年は健康上の問題から歳を感じた1年でした。2月末に38度を超す発熱があり発熱外来に。コロナは陰性で、解熱剤を処方されましたが、37度台が続きました。かかりつけの病院で再度検査、解熱剤を変えましたが微熱が続き筋肉痛も。次第に筋肉痛がひどくなり、太腿、上腕の痛みが増し寝返りも打てない状態で鎮痛剤も効き目無し、CRP値が平常値の10倍以上という結果に。3月中旬に紹介された北斗クリニックでリウマチ性多発筋痛症と診断され、ステロイド剤の服用で痛みも劇的におさまりました。今はCRPも平常値に戻っています。老人の2～300人にひとりの病気とかで、この薬は量は減らしても長期の服用が必須とのことでした。

今年は病とも付き合いながら、余り無理をしない生活を心がけなければと思っています。

池田友の会 岩本 正雄

「2022年を振り返って自分にとってはこんな年だった」

家族や私自身も、コロナウイルスや他ウイルスにも感染し、体調不良の時期が長引き、健康の大切さや有り難みに改めて気付かされた1年でした。



「2023年度はこんな年にしたい」

自分自身や家族も含め健康に気をつけて過ごしたい。職場でも感染予防を徹底し、利用者様の健康観察を行い、健康的に過ごして頂けるように努めていきたいです。

ケアセンター白樺 介護福祉士 西本 あすか

今年の目標の一つは、正しいことを正しいと言い行動に移すこと、独りよがりにならず職員・友の会の方々とともに考え行動することです。今まで以上に自分の身体を労り、もっと運動もして頭も一緒に鍛えつつ、多くの方々と手を取り合い人の力を信じてともに進む1年にしたいと思います。ウクライナでは戦争が続き、国内では収入は上がりず(下がり?)全ての物価が高騰し、医療・介護を含めて生きることすら大変です。その上軍事費を増やして力と力で対抗し合うことが正しいとされるような、きな臭い日本に向かっていくように思われます。ですからもう一つの目標は平和の大切さを共有でき、笑顔で暮らせる十勝をめざす事です。さだまさしの「キーウから遠く離れて」を聞きながら、



帯広病院 医師 瀬川 高志

【2022年どんな年だったか】

コロナ禍で、老健でもクラスターが発生し、日々大変でしたが、スタッフ全員で乗り越えることが出来ました。家庭でも子供がコロナになり、消毒など大変で、コロナに振り回された年でした。



【来年の抱負】

利用者さん達と笑いあいながら、仕事ができたらいいなと思っています。1日も早く、元の日常に戻って欲しいです。

私生活では、子供2人がそれぞれ進学予定なので、応援していきたいです。

ケアセンター白樺 看護師 前田 智春



2022年の一番衝撃的な出来事は、何といってもロシアがウクライナ侵略を開始し、悲惨な戦争が今も続いていることです。連日の爆撃にさらされるウクライナの映像に目を疑いました。世界のどこの国にも戦争はあってはならないし、ましてやそれを利用して軍拡に進むことなど許されません。岸田政権はこの世界の危機をあおって、戦争への道に猛進。

軍拡の財源は、増税だけではなく、少ない医療や福祉の予算を更に削ると言うのですからあきれてしまいます。2023年は「戦争への道」を止める大切な年。「命の平等を」掲げる民医連のモットーは、議員として人生の半分を過ごしてきた私自身の信条でもあります。「うさぎ跳び」はきつくなりましたが「平和と命を守れ」の声を広げる自信は大。

札幌西友の会 中橋 友子



よく眠れていますか？

人生の1／3の睡眠を考える

薬剤師 前田 安里沙

あなたは普段、どのくらい寝ていますか？

私たちは人生の約3分の1を睡眠に費やしていると言われていす。性別や年齢にもよりますが、諸外国と比べて日本人は睡眠時間が短いと言われています。2020年の調査で睡眠時間が6時間台と短いのは、男性の40代・50代、女性の40～60代であり、働き盛りの人や家事によって睡眠時間が短い人が多いのではないかと推測されています。

年齢と共に必要な睡眠時間は変化します。20代～64歳では7～9時間が推奨ですが、65歳以上では、5、6時間でも良く、推奨は7、8時間とされています。「何時間寝たか」よりも「日中に支障があ

るような眠気などの不調が無い」が重要であり、時間だけにこだわる必要はありません。

睡眠障害対処の12の指針

日本人を対象にした調査によれば、5人に1人が「何らかの不眠がある」と回答しています。不眠は加齢とともに増加し、誰しもがなりうるものです。

睡眠障害を事前に防ぐための方法が、厚生労働省から12の指針として示されています。取り組むことができるものから対処してみましょう。困ったことがあれば、いつでもご相談ください。

1睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

2刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

3眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする

4同じ時刻に毎日起床

早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
日曜に遅くまで床で過ごすと、月曜の朝がつらくなる

5光の利用でよい睡眠

目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
夜は明るすぎない照明を

6規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
運動習慣は熟睡を促進

7昼寝をするなら、15時前の20～30分

長い昼寝はかえってぼんやりのもと
夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

8眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感 は要注意

背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に

長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談

車の運転に注意

11睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

12睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

一定時刻に服用し就床
アルコールとの併用をしない



私自身、幼い頃から入院を繰り返してきました。中々入らない点滴の針や、変化のない生活に嫌気が差し、もう入院はしたくないと幼いながらに思いました。そんな自分が今では看護師として患者さんの前に立っています。不思議な感覚です。

まだ未熟な私ですが、どんな参考書よりも、患者さん自身から学ばせて頂くことが多い、働く中で学んでいます。誰かに感謝してもらったことが無いに看護師になった訳では無いですが、看護を行った結果、返ってくる言葉が感謝の言葉だとやはり嬉しいもので、この仕事に就いて良かったと思える瞬間にも出会っています。そして何より、こんなにも温かい先輩方と一緒に働けていることが嬉しいのです。

自分のやりたい事を仕事にできている事、当たり前じゃないと思います。常に周りの方への感謝を忘れずに、今日も一日、頑張ります。

(帯広病院 病棟看護師 水上颯斗)

最終回

フレッシュ看護師さん！

新人看護師の成長をシリーズで紹介します！

新年
挨拶

改憲・大軍拡を許さず、

社会保障の充実を

十勝勤医協
友の会連絡協議会

会長 山本 鉄雄

新年明けましておめでとうございます。

昨年7月、第26回参議院選挙が投票されました。

結果は自民党が議席を増やし、自民、公明の与党で非改選（70議席）と合わせて、参議院定数の過半数を維持しました。改憲に前向きな日本維新の会、国民民主党などと合わせて、改憲発議に必

要な3分の2を維持しました。

この要因は過去2回の参議院選挙で実現してきた32の一人区での市民と野党の共闘に支えられてきた野党候補の一本化が崩れ、一人区で3人の当選にとどまったことがあげられます。

議席の上で改憲の発議が出来る数ですが、参議院選挙に託した有権者の願いは、経済・社会保障・暮らしです。

NHKの出口調査では憲法改正はわずか5%です。

選挙後、岸田政権が目ざす「反撃能力」（敵基地攻撃能力）を柱とする大軍拡路線は、日本を守る「抑止力」どころか、国土の戦場化をもたらします。来年度の概算要求では、歴代政権が「保有は違憲」としてきた相手の攻撃圏外から攻撃する「スタンド・

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。

出題者はペンネームブラボーさん（帯広市）です。

【ヒント】 初詣ではこれを祈願する方も多いのではないでしょう。

【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

〒080-0019

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-

ikyoo.or.jp

【賞 品】

抽選で20人の方に、千

円分の図書カードをお送

ります。

【締め切り】

1月20日（当日消印有

効）。発表は第466号

（3月号）紙上です。

【第462号の当選者】

答えは「小春日和」でした。

応募総数169通、正

解者168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）

清野 正美 菊地 哲生

高橋 かほる 西嶋 敬子

伊藤 幸彦 （帯広市）

国吉 恵子 （清水町）

畑下 徹 （広尾町）

工藤由美子 （音更内）

山本 悟 （陸別町）

五十嵐葉山 （芽室町）

Web(Zoom による)

健康相談会開催のお知らせ

1月26日(木) 14:00~14:50

テーマ「どこまで診てるの？放射線検査」～CT検査編～

講師 山崎真嗣診療放射線主任

帯広病院でできる放射線を使った検査を紹介します。みなさん、検査するときは一体どんな検査なんだろうかなと思いますよね。その検査がどのようなものなのか知ってもらえれば、いざ検査をするときの不安が少しでも和らいでほしいとの思いでお話します。

参加申込方法(事前申込が必要です)

①お名前 ②電話番号 ③メールアドレス ④友の会名(わからない場合は住所で可)
を明記し下記アドレスへメールにてお申込みください。

soshiki@tokachi-kin-ikyoo.or.jp

←こちらからも
申し込みできます。

※ Zoom アプリで参加していただきます。ご自身のスマホやPC等でご参加ください。

※密を避けるため、個人(家族単位)での参加にご協力ください。

※参加申込は相談会開催日の3日前(1月23日)までをお願いします。

※次回は3月23日(木)14:00を予定しています。テーマ等については次号の友の会ニュースにてお知らせいたします。(2月は祝日のため中止とさせていただきます。)

※スマホやPC 操作に自信のない方、参加したいが方法がわからない方、不明な点は十勝勤医協事務局(0155-21-4718)までご連絡ください。

住み慣れた地域で安心して暮らすために

新型コロナ第7波、第8波の感染拡大は友の会活動に多くの困難をもたらしました。

7月からの制限緩和期に世話人会やふまねつと、パークゴルフ、ウォーキング、フルーツ狩りなど久しぶりで顔合わせに喜び、再会を喜びました。

第8波の感染に伴い、再度、活動自粛期間に入りました。

友の会の活動は、安心して暮らせる街づくりを目ざし、コロナ禍だからこそ会員に寄り添い、友の会ニュース配布時の「ひと声かけ活動」を行います。

春の一斉地方選挙が行われます。

コロナ禍から命と暮らしを守れ！憲法を守れ！社会保障を守れ！地域医療を守れ！

一人ひとりの願いの実現のため奮闘しましょう。