

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

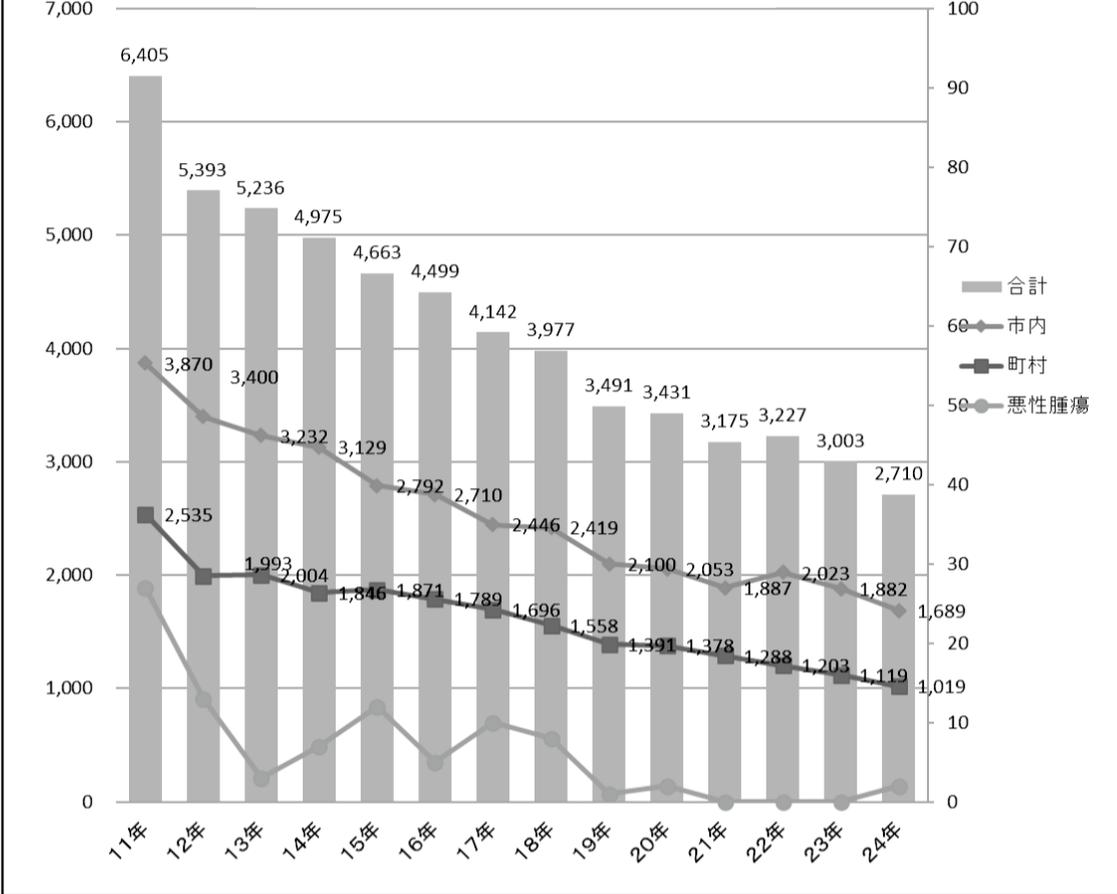
健康診断を取っまじり

長く寒い冬が終わり新緑のまぶしい春を迎える時期となりました。毎年この季節になると雪もどんどん溶けていきます。2月の大雪の名残も少なくなりやつと外に出て運動などを行える季節となりますが、この時期だからこそ自分の生活と健康を見直してみませんか。様々な病気を抱えて病院へ通院されている方も多いたと思いますが、いつもの

検査だけではなく、定期的に全身状態を確認することをお勧めします。国民健康保険加入者で40〜74歳の方は特定健診で、75歳以上の方は後期高齢者健診を各自自治体が年に1回無料で行っていきますし、お勤めの方であればご自分の所属する事業所で行う健康診断などを上手く利用して生活習慣病などを予防しましょう。特に特定健診は生活習慣病の

原因となる「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が進行すると、脳や心臓などの血管が大きなダメージを受け脳梗塞・脳出血、心筋梗塞などの病気を発症してしまいます。そのような病気にならないように、そして自覚症状がほとんどなく、気付かないまま徐々に症状が進行する生活習慣病を早期に発見して早期に治療できるように健康診断を上手に利用しましょう。十勝勤医協では特定健診や後期高齢者健診・友の会健診以外にも前立腺がん検診・大腸がん検診・骨粗鬆症検診・肝炎検診などのがん検診など、各事業所の健康診断、人間ドックなどの健康診断も行っています（がん検診には年齢条件のあるものがあります。ご不明な場合はスタッフにご相談ください）。時間に余裕のある時に日常の通院以外で、帯広病院や白樺医院を上手に利用して健康診断を受けて、

当院での大腸がん検診の推移



を早期に発見して早期に治療できるように健康診断を上手に利用しましょう。十勝勤医協では特定健診や後期高齢者健診・友の会健診以外にも前立腺がん検診・大腸がん検診・骨粗鬆症検診・肝炎検診などのがん検診など、各事業所の健康診断、人間ドックなどの健康診断も行っています（がん検診には年齢条件のあるものがあります。ご不明な場合はスタッフにご相談ください）。時間に余裕のある時に日常の通院以外で、帯広病院や白樺医院を上手に利用して健康診断を受けて、

【十勝勤医協の特定健診委託状況】

	帯広市	音更町	幕別町	芽室町	本別町	各保険組合
帯広病院	○	○	○	○	○ (後期高齢者を除く)	○
白樺医院	○	○	○	○	×	○

※受診の際は、送付される「受診券」「健康保険証（マイナ含）」を忘れずにお持ちください。

ご自分の健康管理に役立てていただきたいと思えます。また十勝勤医協では独自の「大腸がん検診」として帯広病院・白樺医院で自治体健診の対象にならない友の会会員さんを対象に、年に1回受診することが出来る無料の便潜血検査を行っています。トイレに流してしまうウンチで大腸がんの可能性が分かる検査ですし、痛くない検査です。是非便潜血検査も有効に利用してみてください。健康診断は身体の異常を見つけて治療に結びつけることが主な目的ですが、身体に異常がないということを確認することも大切な事です。皆さん健康診断を上手に使ってご自分の生活をより豊かなものに受けましょう！

【院長 瀨川 高志】

聴診器

▼政府は2025年度予算案で、高額療養費制度を見直し、低所得者も含めすべての所得層で上限を引き上げる改悪を盛り込んだ。国民の命と安心に直結する制度の改悪が強行されかねなかったが、衆議院通過後に石破首相

は8月からの実施見直しを表明した▼改悪案は、上限が3年間にわたって段階的に上げられるもの。70歳未満で年収約370万〜770万円の人は、現行の上限月約8万1000円が約81000円上がり、2026年からは所得区分が細分化され、最終的に年収510万〜650万円の人は現行の1・4倍の11万3400円、650万〜770万円の人は1・7倍の13万8600円になるという内容▼全国保険医団体連合会などの「家計・子育てへの影響調査」では、この改悪で4割超が「治療を中断する」、6割が「治療の回数を減らす」と答えており、がんや難病の患者にとって受診抑制は命に直結するとても許せない改悪だ。厚労省はこの改悪により2270億円の受診抑制が起きることを想定し、それでも改悪をしようとしており、国民の命と健康を守るという役割を放棄している▼生活困難が深刻化する中、負担限度額の引き下げ、特に低所得者への配慮が急務だ。低所得者においては、月6万円近くまで窓口負担を強いられる制度。とりわけ、年収100万円以下（住民税非課税の70歳未満）において、負担限度額月約3万5千円は重すぎる。大軍拡・特定企業優遇をやめて財源をつくり、安心して医療が受けられる社会にしていかなければならない。

(Y)



### 元気いっぱいの子供達が 太鼓の演奏を披露してくれました!!

ケアセンター白樺 デイケアらいふ  
介護主任 山上

1月25日(土)に帯広幼稚園の園児33名が来所し、素敵な歌と太鼓の演奏を披露してくれました。最初は「お正月」の歌を元気いっばいに唄って聞かせてくれました。続いて、年中さんと年長さんに分かれて、「えのめ太鼓」という太鼓の演奏を披露してくれました。出番待ちの園児達の「わっしょい! わっしょい!」どっこいしょ! という掛け声に合わせてリズム良く元気に太鼓を叩いていました。一生懸命太鼓を叩いている園児達の姿を見て、涙ぐんでいる利用者さんや拍手しながら聞いている利用者さんもありました。



太鼓の披露が終わった後、園児と利用者さんがペアになり交流タイムがあり、「げんこつ山のためきさん」を2回行ったあと、園児達が「おじいちゃんお肩を叩きましょう」「おばあちゃんお肩を叩きましょう、タン・トン・タン・トン・タン・トントン」と唄いながら優しく肩叩きをしてくれました。最後に、園児達から折り紙で作ったチューリップが利用者さんにプレゼントされました。利用者さん達も大変喜ばれていました。園児達に職員が作ったプレゼントを利用者さんから渡して頂きました。「子供達可愛かったね」「ひ孫みたい」「上手に太鼓叩いていたね」と感想を聞く事ができ、本当に皆さん喜ばれていました。



### ヘルパー探しが大変です。 国の責任でヘルパー確保の充実を求めます。

ケアマネジャーは介護サービスを調整して高齢者の在宅生活を支える役割を担っています。その中でヘルパーの調整や事業所探しに苦労しています。

65歳・介護2の女性は透析を受けていて、あいている曜日や時間が限定され、毎日のヘルパーを、1か所では確保できず3か所のヘルパーを利用しています。75歳・介護2の男性は、毎日1日2回ヘルパーを利用が必要で、土日のヘルパー探しにかなり苦慮し、3か所のヘルパーを利用しています。70歳・介護2の女性は、こだわりやヘルパーとの相性もあり、事業所を変更してきた経過があり、さらに、ヘルパー事業所の廃業も重なり、支援内容を分割して何とか2か所の事業所でおちつきました。90歳・支援2の男性は、妻が入院して一人暮らしになり、洗濯と掃除のヘルパーが必要となりましたが、要支援のヘルパーは安価な報酬のため、受けてくれるヘルパーセッションが限られ、一覧から何か所もあたりやっとなりてきました。

ヘルパー事業所は、国の調査でも4割近くが赤字です。高齢者宅を一軒一軒まわり、利益を得ることが難しく、休止や廃止に追い込まれ、ヘルパーの空白地域が広がっています。十勝では、事業所ゼロの地域は、清水町と陸別町です。1事業所のみ市町村は7つもあります。介護保険料を支払ってきたのにヘルパーを受けられない事態がすぐ目の前までせまってきました。住み慣れた地域で暮らせるようにと国が進めた「地域包括ケアシステム」が崩壊しつつもあります。ヘルパーの介護報酬の引き下げを撤回し、国の責任でヘルパー確保を求めます。

## 医療・介護 の現場から シリーズ ⑬④

指定居宅介護支援事業所白樺  
高橋 香織



医療法人 十勝勤労者医療協会

医療と介護の連携で、高齢者が楽しく、安心して生活できる住まいです。

# 高齢者住宅ほのぼの



2018年3月開設

#### □施設概要

2～3階 サービス付き高齢者住宅(40戸)

居室18㎡(10畳)トイレ、照明、暖房、加ゼット、シンク完備

1階 デイサービスほか、指定居宅介護支援事業所白樺

□住所 〒080-0051 帯広市白樺16条西1丁目3-1

□電話 0155-58-1111 (担当:江口)

#### 1ヶ月の利用料金

夏期(5～9月) 129,200円  
春秋(4、10月) 134,200円  
冬期(11～3月) 139,200円

当法人の診療所、病院、リハビリ施設、商業施設などが沢山あり、便利でにぎやかな地域です。



※各店舗様 敬称略

2室空きが  
できます!!  
春に向けて  
ぜひご相談を!!

# 帯広病院の役割

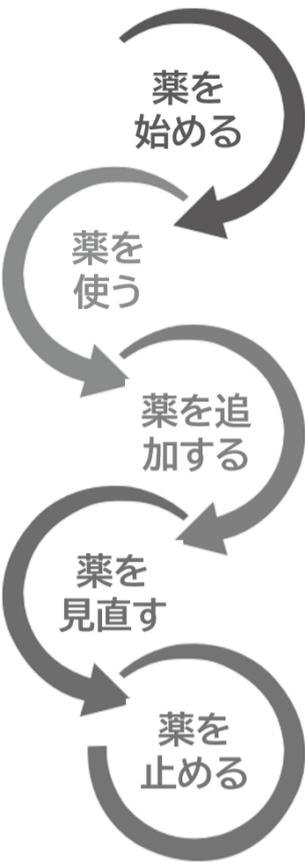
## 薬を安全に使用するために 患者協働を実践しよう

薬剤師 山口章江



シリーズ⑫

### 患者協働ツール:薬の安全のための5つの瞬間、5つの質問



- ✓ この薬の名前と用途は何ですか？
- ✓ リスクや副作用の可能性はありますか？
- ✓ 私の症状を治療する他の方法がありますか？
- ✓ アレルギーやその他の健康状態について、医療専門家に伝えましたか？
- ✓ この薬はどのように保管すればよいですか？
- ✓ この薬は、いつ、どのくらいの量を飲めばいいですか？
- ✓ 薬はどのように服用すればよいですか？
- ✓ この薬の服用中に、食べ物や飲み物について注意することはありますか？
- ✓ この薬を飲み忘れた場合はどうすればよいですか？
- ✓ 副作用が出た場合はどうすればよいですか？
- ✓ 他の薬は本当に必要ですか？
- ✓ すでに服用している薬について、医師や薬剤師に伝えましたか？
- ✓ この薬は他の薬との相互作用はありますか？
- ✓ 相互作用が疑われる場合はどうすればよいですか？
- ✓ 複数の薬を正しく管理できますか？
- ✓ すべての薬のリストを持っていますか？
- ✓ それぞれの薬をどのくらいの期間飲むべきですか？
- ✓ もう必要のない薬を飲んでいませんか？
- ✓ 医療専門家は私の薬を定期的にチェックしていますか？
- ✓ どのくらいの頻度で薬を見直すべきですか？
- ✓ それぞれの薬はいつ止めるべきですか？
- ✓ どの薬も急に止めてはいけないうのでしょうか？
- ✓ 薬がなくなったらどうすればよいですか？
- ✓ 副作用のために薬を中止しなければならない場合、どこに報告しますか？
- ✓ 残った薬や期限切れの薬はどうすればよいですか？

図1 : World Health Organization. The 5 moments for medication safety. より訳改変

定期的な薬を使用しているみなさんは、それが何の薬で、何のために使用しているか理解していますか？病気の治療や予防、症状の緩和には薬を用いることが多いため、処方する医師や、調剤をする薬剤師は、有効で安全に薬を使用できるように注意を払っています。しかし、日本の集計でもヒヤリ・ハット事例の36・3%、医療事故の7・7%が薬に関連していると報告されており、薬を安全に使用するためには、医療従事者だけでなく患者さんの協力も不可欠です。

世界保健機構（WHO）の「世界患者安全行動計画2021-2030」では、戦略目標の一つに「患者協働」が位置付けられており、患者さんの治療への参加が患者安全を向上させる上で最も効果的な手段の一つとしています。図1に示した「薬の安全のための5つの瞬間、5つの質問」を、ぜひ診察時や薬を受け取るときに実践してみてください。

また、お薬手帳を活用し、複数の病院で薬を受け取る際には必ず飲み合わせを確認しましょう。使用する薬が多いことをポリファーマシーと言いますが、ポリファーマシーの場合には副作用も多くなると報告されています。複数の病院に通院し

ている場合、一つ一つの病院の薬は数種類でも、全てを合わせるとポリファーマシーとなる場合があります。病気の予防や治療を総合的に管理する、かかりつけ医（病院）を決めたり、複数の病院の処方でもかかりつけ薬局を1か所にする事で、より安全に薬を使用することが可能となります。

患者さんと医療職は、健康な生活というゴールに向かう一つのチームです。薬の安全な使用についても、一緒に考え、取り組んでいきましょう。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN-IREN

2025 4月号 380円 好評発売中

響き合う健康観 国際HPHカンファ

けんこう教室 作業療法士の仕事(下)

新連載 消えたまち それでも

映画 104歳、哲代さんのひとり暮らし

まちのチカラ 静岡県西伊豆町

食と健康 ワンハンドおつまみで集まろう!

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

