

一条通病院	旭川市豊岡1条1丁目	34-2111
旭川医院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北医院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷医院	稚内市末広3丁目(稚)	24-1117
ながやま医院	旭川市永山5条11丁目	46-2211
一条クリニック	旭川市東光1条1丁目	34-1136
かたくりの郷(老健)	旭川市神楽3条4丁目	63-1165
東光ぬくもりポート	旭川市東光1条1丁目	34-2917
一条ケアセンター	旭川市東光1条1丁目	31-1152
宗谷さわやかポート	稚内市末広3丁目(稚)	24-2223

道北の医療

2012年2月1日
第430号
 発行所
道北勤労者医療協会
 〒078-8341 旭川市東光1条1丁目
 TEL 0166-33-1117
 FAX 0166-32-6925
 Eメール tomonokai@dohoku-kinkyu.or.jp
 発行者 村上 栄



友の会員と協力して地域に署名ひろげます

旭川市は「介護保険料上げないで」

旭川・上川社保協が引き下げ求める活動スタート

こんな値上げ耐えられません！

各地で「介護・国保下げ」の運動が

道北勤医協も加盟する、旭川・上川社会保険推進協議会(以下、旭川・上川社保協)と旭川市福祉保険部介護高齢課との懇談が、昨年12月9日に行われました。

席上、市は「今年の4月から介護保険料の月1,012円引き上げが必要」と説明。「2月から始まる市議会で審議に入り、可決されると3月末に最終決定される」と話しました。

旭川市の現在の介護保険料は、基準額で4,648円。全国平均を上回っています。保険料は3年に1度見直されます。これまで改定のたびに

保険料が上がってきました。今回、2012年度は5回目の変更の年。1,012円引き上げられたら5,660円となり、道内の主要都市でも

上位の保険料で、市民負担が増え、生活圧迫は必ずです。旭川・上川社保協は、高齢者の負担を少しでも減らすために、旭川市に

2月初旬に取りまとめ、旭川市に署名提出へ

さらに多くの声を市に届けよう

道北勤医協は、旭川労働組合総連合、民主商工会、新日本婦人の会など加盟団体とともに署名を広げています。

活動も始まっています。1月23日には東光地域、24、25日には豊岡地域を友の会役員、職員が協力して訪問しました。

旭川市内の友の会や、知り合いの老人クラブへの署名依頼を行っています。会長さん訪問や、郵送での依頼が、取り組ま

訪問先では、「生活が大変なうえにさらに、介護保険料引き上げでは、暮らしていけない」など、切実な話しも寄せられています。

一条通病院や一条クリニックでの署名活動もスタート。午前中の診療を待つ患者さんや家族の方に署名を訴えています。

旭川・上川社保協では、地域訪問などで聞かれた声とともに、署名を2月初旬、旭川市に提出する計画です。

「私は国民年金で保険料は安いはずなのに、息子(課税対象者)と同居していると保険料が高くなる。私の保険料に、なぜ家族の所得が関係あるの?」という声もありました。

署名用紙は、「道北の医療」にも入っています。ぜひ多くの方からのご協

友の会の皆さんと、合同で地域訪問署名



続々とどる各団体からの署名

旭川・上川社保協 定期総会・記念講演

「社会保障と税の一体改革」

～問題点を探り、今後を展望しましょう～

講演：二宮 厚美氏(神戸大学教授)
3月17日(土) 午後2時～午後4時



道北勤医協
 一条クリニック
 3階会議室

問い合わせ:
 0166-34-3445
 (旭川・上川社保協)

節分は、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のこと。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じ、これを追い払う行事が古くから行われている▼豆を撒き、自分の年齢の数だけ食べる。豆は「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけることで邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いだ▼鬼に扮した父親にぶつけ、拾った豆を家族揃って食べた思い出がよみがえる。邪気とは人に害を与えようとする心、病気を起こす悪い気のことをいうらしい▼民主党政権は3・11震災をテコに「社会保障・税一体改革」を打ち出し、構造改革を強行しようとしている。保守支配層の利権のための国家構想という鬼を追い払うには、どんな豆を撒いたらよいのか▼渡辺治氏(一橋大)、後藤道夫氏(都留文科大学)ら研究者が、保守政権のめざす構造改革型構想に對しての対抗軸として社会保障基本法・社会保障憲章の提言『新たな福祉国家を展望する』(旬報社)を発表した▼私たちが武器は社会の矛盾に對して「なぜ」と考える力。それは人間として生きる未来を拓き、構造改革を進める者への大きな脅威となるだろう。(如)

対し、「介護保険料引き下げを求める署名」を開始、旭川市長に引き下げを求める運動を繰り広げています。



一条クリニック待合いで署名の訴え

力をお願いします。

美瑛では国保引き下げの署名運動

美瑛友の会は、「国保料1万円引き下げを求める署名」に取り組みんでいます。

1月13、19日には、友の会員が地域を訪問しました。また美瑛町内の老人クラブに呼び掛け、署名や賛同の声をいただいています。

美瑛町の国保は広域連

病院、診療所、施設の窓口へ。また友の会事務局(33-0854)に連絡いただくと取りに伺います。

合で東川町・東神楽町とで運営されており、近隣の町村との比較でも5万円から10万円(1世帯当り)も高い保険料です。町民からは「もう少し安くならないか」という声が寄せられていました。署名は1月24日、町長に提出されました。

冬の地域医療フィールド in 旭川

1月21~22日

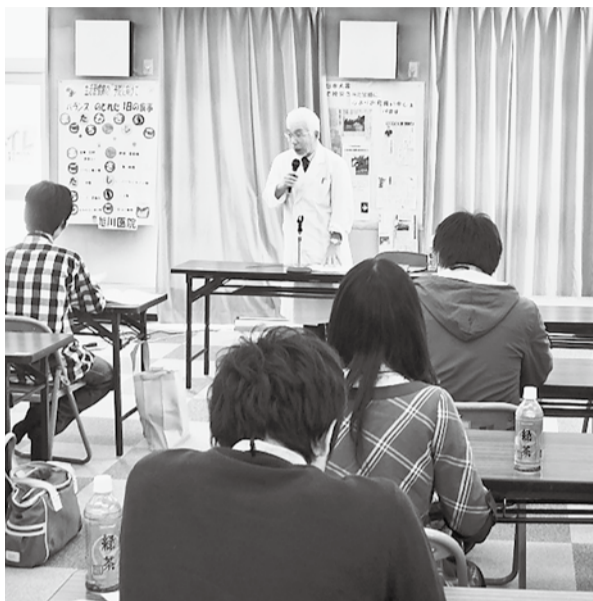
医学生が見学、訪問で地域体験

患者さんと向き合う心構え学ぶ

萩原信宏旭川医院院長が講演

北海道民医連が主催する冬の地域医療フィールド in 旭川が1月21日、22日に行われました。

この取り組みは、医学生が対象。地域に出向き、そこで生活されている患者さんの声や医療従事者の話を聞いたり、地域を見学し、特色をつかみながら、将来の医師像などについて考えるという企画です。今回は旭川医院を中心に開催されました。2日間で12人の医学生が参加しました。



萩原院長の講演を熱心に聞く参加者(旭川医院ホール)

まずは、旭川駅から、バスで市内を見学しました。参加した学生からは、「旭川医大の学生ですが、町のなりたちや、知らなかった情報が聞け、1時間半はあつという間で、声がありました。」

冬の高齢者の厳しさ肌で感じました

訪問には旭川医院、かたくりの郷の職員も同行しました。夕方のグループ討議には、神楽・神居・神楽岡の友の会から役員も同席し、討論に参加しました。

今回、参加した学生さんたちは「改めて高齢者の冬の暮らしの厳しさを知りました。燃料節約のために午後まで布団をか

すの休憩では、旭川医院の職員と一緒に昼食をとり交流しました。

午後は萩原信宏旭川医院院長から、道北勤医協のなりたちや、旭川医院の誕生当時のエピソードが話され、地域を見る目、患者さんの生活を知る視点などを学びました。

このあと、5班に分かれて診療地域の患者さん宅を訪問しました。



今日も、作業は順調です。

一条通病院・布きりボランティアさん

「おしりふき布」月に3000枚

病棟で使用する「おしりふき用の布」。この布は、友の会や患者さんの家族から寄せられた衣料品、古布を、ちようどいい大きさに切断して作られています。

毎週1回、火曜日の午前中にボランティアの方々が「布きり作業」を

行っています。毎回、6人ほどの方が協力しています。

この「布きり」ボランティアはスタートして10年たちます。始まったころの月1回の「作業」から毎週になり、継続しています。

18cm×12cmの段ボールの型紙を持ち、てきぱきと切り込んでいきます。「古いタオル、綿の下着、シーツなどで作ると

吸収もよく、肌にもやさしいみたいです」とボランティアの宮越陽子さん、サイズ通りに切って、持ってきてくださる方もいます。そんな方も合わせると月3千枚ほど「お尻ふき布」が出来るそうです。

実際に使用している病棟からも、「使い易くて、いつも感謝しています」の声が。そんな声を喜びに、今日も鉄を動かし続けます。

「布きり」ボランティアの活動は、かたくりの郷、旭川医院でも行われています。

南みゆき看護部長の「最近の医療・看護の動向」の講義から始まり、午後の採血・注射の実技まで5時間にわたるセミナーでした。

参加者は「復職に向けて励みになる内容で、感謝しています」と感想を話していました。

▼肝炎ウイルス検査

旭川市から、対象者は無料受診券が送られています。40歳以上で5歳刻みの年齢の方です。B型及びC型の肝炎ウイルスに感染しているか血液で調べます。

各種検査については病院・診療所や健康管理室 ☎33-3306 にお問い合わせください。

特定検診、受けられましたか？

各種検診のお知らせ

▼特定健診

メタボリック症候群に着目し、内臓脂肪の蓄積を把握し、生活習慣病の予防を図ることを目的に行っています。

健診受診には、「受診券」が必要です。旭川市では、国民健康保険の方々は、「受診券」が

郵送配布されています。

また、協会けんぽの家族の方は、けんぽ北海道支部から事業所に「受診券」が届いていますので、勤め先にお問い合わせください。

道北勤医協の病院、診療所すべてで特定健診の受診が可能です。

「受診券」がそのまま

有効期限は3月31日です。この時期は、大変混み合いますので、早めの受診をお勧めします。

▼大腸がん検診

大腸がん早期発見のために「大腸がん検診」をお勧めします。大腸がん

は、日本で増えているがんです。40歳以上の旭川市民が年1回受けられます。申し込みますと病院、診療所から容器が渡されます。2日分の便を採取し、提出してもらいます。結果は郵送でお知らせします。

▼乳がん検診

「乳がん」は、年に1回の専門医の検診と、月に1回の自己検診で、早



期発見できます。早く見つかるほど、目立たない手術で済みます。満40歳以上の旭川市民で対象と

看護師復職セミナーに18人参加

1/19

「役立ちました」の声が

第4回看護師復職支援セミナーが1月19日、一条クリニックを会場にして開催されました。

参加者は「復職に向けて励みになる内容で、感謝しています」と感想を話していました。



今回は旭川市内と近郊町村を内容にしたセミナーで道北勤医協看護部が企画しています。



結晶性関節炎

痛風という関節が急に赤く腫れて（炎症）痛くなる病気は有名ですが、若い方にも多く、男性に多い病気です。高齢者（特に八〇歳以上の女性）でもしばしばこれに似た急性の関節炎を起こすことがあります。

痛風が、尿酸という物質の結晶が関節に沈着し、これを排除しようとする免疫反応の結果引き起こされる病気であるのに対して、高齢者の場合はピロリン酸カルシウムという物質の結晶により急性関節炎発作が引き起こされる病気であり、この場合を偽痛風と言いま

シリーズ
みんなの医療講座

このように何らかの物質の結晶によりひきおこされる急性関節炎を結晶性関節炎と言いますが、ほかにもハイドロキシアパタイトなどによるものもあります。

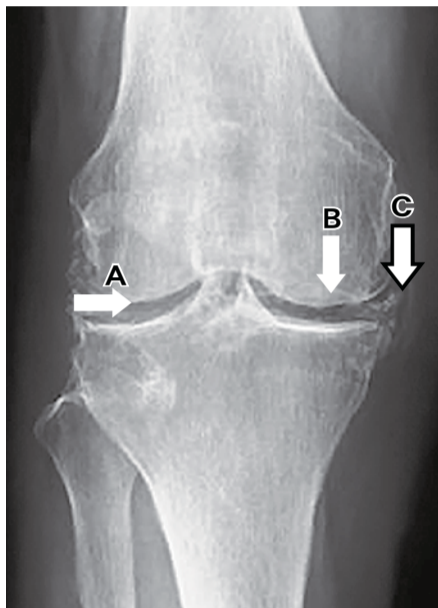
偽痛風の特徴

関節炎は背骨を含む全

偽痛風
高齢者の急な関節の痛み

一条通病院整形外科・医長 芳賀 千明

身に起こりえますが、肩・肘・手首・股・膝・足首など複数部位にわたることもしばしばです。炎症を起こしている関節は熱感があり、圧痛と運動時痛が認められます。関節には濁った水が溜まっている



87歳 女性

右膝半月板(A・B矢印)・
靭帯(C矢印)の石灰化

偽痛風の治療

偽痛風に限らず結晶性関節炎の急性関節炎発作は一〜二週間以内に自然と治まることが多く、その間の痛みに対しての対症療法として、それぞれの関節に対し、安静・固定・冷却・消炎鎮痛剤外用（湿布・軟膏等）を行います。また消炎鎮痛剤の内服や坐薬も用いられます。実際は関節をほとんど動かさないということも多く、整形外科では炎症の起きている関節のそれぞれに対して貯まった

水を抜き、炎症を抑える効果の高い薬剤の関節内注射も行います。

これらにより比較的容易に改善できる病気のためか、これまであまり話題にされてこなかったと思います。症状は一時的とはいえかなり強く、繰り返しすることも多い病気です。残念ながら、現時点では関節炎発作の予防法は確立していませんが、特に高齢者の介護をされている方には、知っておくだけで慌てたり、不安になったりしなくて済むと考え、今回取り上げてみました。

きらり☆ナース

患者さんの立場に立った勤医協で

旭川北医院 看護師 小田 ゆき

20数年前の事ですが、看護学校を卒業して初めて就職したのが一条通病院でした。

それから、結婚、引越、出産、育児、転職、休職などがあり、7年程前からパート看護師として旭川北医院でお世話になっています。

勤医協は友の会活動、健康まつりなど地域との繋がりが深いのが特徴ではないかと思えます。

他の病院での勤務経験もありましたがチーム医療、患者さんの立場に立った関わりが出来るのは勤医協だと改めて感じています。

特に旭川北医院は、午



後の診療がないのが残念ですが、とても家庭的な雰囲気、かかりやすさがあります。

この地域に旭川北医院がある事もっとも知って貰いたいと思っています。

患者さん、スタッフの

皆さんとは気軽な会話となる事もしばしばです。

職場の仲間にも助けられ、患者さんと関わる事で、楽しく仕事をさせて頂いています。

これからも、初心を忘れず、感謝の心を持って頑張ろうと思えます。

相談室の窓

Aさんは80代男性でひとり暮らしです。地域担当の民生委員から「困っている人がいるので対応してほしい」と相談がありました。

訪問したところ、玄関と同じくらいの高さの雪山が、なんとか乗り越えて、ドアにたどり着きました。

中に入ると裸電球がひとつ。陽も当たらず、床に銀マットを敷き、灯油ストーブで調理して食事をしていくという状況でした。

地域の輪が支える

ひとり暮らし

これまでの民生委員が見守り、近所の方がゴミ出しを手伝い、タクシー運転手が買ったものを家の中まで運んでいました。

すぐに介護保険を申請しました。

提案。介護保険の認定を受け、ベッドと手すり、歩行器のレンタルを開始、入浴とりハビリを目的としてデイサービスを利用することにしました。

私たち支援者から見たらただのゴミに見えるものでも本人にとっては思いつきのある大切な品。

「普通」には見えない生活も、本人にとっては住み慣れた家での当たり前の生活。何十年も続けてきた生活スタイル。。

本人の思いや考えを尊重しながら支援していくことが重要であるとあらためて感じた事例でした。

本人は地域の支えあいと介護保険サービスを手利用したことによって現在も元気にひとり暮らしを続けています。

地域包括支援センターでは、地域の高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように支援しています。お気軽にご相談ください。

東光・千代田
地域包括支援センター
社会福祉士 渡辺洋一郎

友の会 だより

各地からのトピックス

一条通病院新年会260人が参加

1月21日
会場にあふれんばかりの260人が新年会に参加しました。あいさつや鏡開きのあと乾杯。楽しい交流が始まりました。途中、活動再開した、啓明友の会からスピーチもありました。勤医協太鼓俱



「今年も元気に！」東川友の会

東川友の会が新年会

1月21日

新年会には、24人が参加。日頃の健康法を披露しあいました。今年で満90歳の室岡敏夫さんは「毎日夕刊配達で歩いていきます。夏には自転車です」。パークゴルフやウォーキングをしている方もいました。ビンゴで盛り上がり楽しい新年会になりました。



山内潔理事長の音頭で乾杯！

冬のウォーキング

旭川医院 健康教室

「冬こそ歩こう」と旭川医院健康教室では、冬季も月1回ウォーキングをしています。1月13日には「おびつた」の3階を歩きました。暖かい会館を1時間歩くと汗が出るほどに。この日は20人が参加しました。



今日もいい汗かきました

「道北の医療」宅配しています

みんな元気だとうれしい

豊岡東友の会 長谷川広志さん

長谷川さんのお宅は、豊岡の環状線に面しています。交通量の多い地域です。この道路がでるまでは細い道が多く行き来は大変だったようです。豊岡東友の会の副会長や町内会の総務も担当しており、忙しい毎日です。現在、道北の医療30部と「いつでも元気」を3部、



40分ほどかけて配布しています。去年の月間で会員も増やしました。豊岡東は年間目標も達成です。「配布しながら体調のことを配布先でよく聞きますよ。元気だともうれしい。行事の開催などもお知らせして歩いています」。



読者ひろば

東川町 泉 文夫さん

親切に感謝
時々、家内が病院に行く度に、送迎についていきます。職員の皆様の親切さに感謝しております。

今年はいい芽が

旭川市 五十嵐良弘さん

右を見ても、左を見ても腹の立つことばかり。今年はいい芽が出てほしい。腐敗した政治は何とかならないもの

転んでしまいました

旭川市 柴野 裕子さん

か。政局ばかりでは国民の生活は良くなる。転んでしまいました。歩道のない道の端を歩いて、後ろから車のクラクションを鳴らされ、遂に転んでしまいました。骨折でした。ギブスをしています。お互い、雪道には気をつけましょうね。

根っからの道産子

枝幸町 菅野 馨さん

雪投げに嫌気を感じながら、雪が降っていない朝は、ちよつと淋しいのは何故でしょうか？根っからの道産子なんだ、と思うこの頃です。

友の会 随筆

2008年、夫の三回忌を済ませ、身辺を整理。埼玉県から神楽

に移転してきた。「暮らし易い土地」を決め手に古希を過ぎての独居生活だった。引越して20日目に初雪。雪を考慮してアパートを借りたが、雪道が氷道になるとは想定外だった。杖を支えに一步一步緊張して歩いた。その頃から体調がすぐれず、胸が苦しくなる、倦怠感に襲われる、足が痛い鬱々とした。旭川医院を見つけて、萩原院長の診療を受けた。問診で気分が明るく

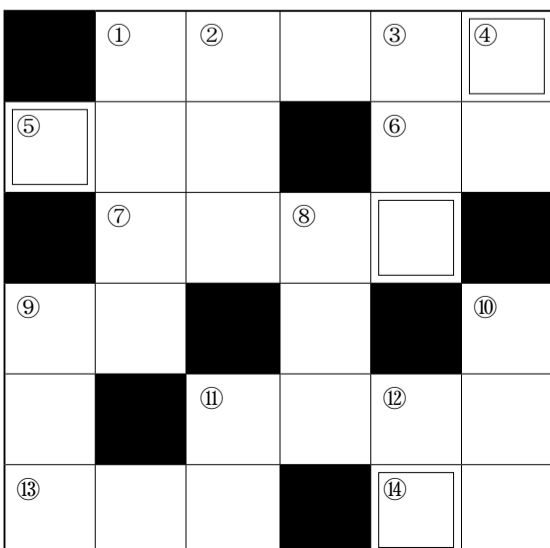
予防医学の実践

神楽友の会 杉山 久子

なつた。初めて自分の話しかできた。先生は聴診器で心音を聞かれるよ、私の話をずっと長く聴いてくださった。帰り際に「金曜日の午後、体操をしているから参加してみたら」との勧めが。恐る恐る会場に行ってみた。師長さん、前からの友人のように笑顔で迎えてくれた。他の参加者も、一緒だった。ダンベル、ストレッチ、エアロビクス、あつという間の1時間。体が軽くなった。同時に気持ちも曇りから晴れになった。毎週メニューが変わるこ

と。参加は自由。ウォーキングもあり、日帰り温泉旅行もあると聞き、楽しみが大きくなった。3年を経過した今、金曜の午後に用事が入るとがっかりする。これが、真の予防医学実践だと認知している。知識があつても、習慣にならなければ効果はない。毎週、体を動かし、体操をしながらの健康ミニ知識も聞き、身体が覚えていく。先日、「杉山さん、杖を使って歩いていたら、今は普通に歩いているのね」と言われた。あ

クロスワードパズル 274



ヒント
春は、また？

ヨコのかぎ
① 2月8日は何の日？
② 大都会の中心部
③ 裁判や裁判のこと
④ 小学校低学年の頃、みんな悩んでいます
⑤ 同伴者のこと
⑥ 今月の最初の午の日
⑦ 今年は北北西です
⑧ ジャッジ。コント
⑨ ロール
⑩ タテのかぎ

タテのかぎ
① 謙遜しながら自分を表すときに用いる言葉
② アイスホッケーなどの競技場のこと
③ 国家○○○○○○○○委員会
④ ソング、ポエムなど
⑤ これに悩まされている人も○○○神経痛
⑥ 小学校入学祝いの定番
⑦ 刻んだ野菜などを生のまま酢であえた料理
⑧ 赤ん坊が手足を使い進む
⑨ 地球上の約7割をしめる
⑩ 応募方法
⑪ 2重マスの字をくみあ

答えは、ハガキか、各院所にある「応募用紙」に、お名前、住所を記入のうえ応募ください。Eメールでも応募できます (tomonokai@dohok-u-kni.kyo.or.jp)。抽選で10人の方に図書カードを送ります。締め切りは2月末日。◆「近況」「要望」「意見」などもお待ちしています。「読者のひろば」に掲載させていただいた方に、図書カードをお送りします。あて先
郵便番号078-8341 旭川市東光1条1丁目2号 道北勤医協本部 社保組織部
12月号の答えは「ユキニコ」でした。応募総数は182通でした。
当選者(敬称略)
加賀谷洋子、鈴木孝、長谷川歩、清田萌未、三井泰雄(以上旭川市)、堀口絢子(滝川市)、玉置清代(遠別町)、大杉和恵(名寄市)、泉みえ子、飯田春雄(以上稚内市)