

一条通病院	旭川市東光1条1丁目	34-2111
旭川病院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北病院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷病院	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

2015年11月1日  
**第475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-Mail tomonokai@dohoku-kinikyo.or.jp  
 発行者 八重樫典生

10月25日

## 会場熱気あふれる中、道北勤医協40周年と新一条通病院開院を盛大に祝う



友の会、患者さん、行政・医療関係者、建設関係者など350人がお祝いに駆けつける(10月25日 グランドホテル)

### 無差別平等の医療の理念を40年間実践、これからも人権を守る医療・介護を!

10月25日(日)、道北勤医協40周年・一条通病院開院祝賀会が、旭川市内のグランドホテルで、友の会や職員、関係者など350人がお祝いに駆けつけ、熱気あふれる中盛大に開催されました。

第一部の記念式典は、道北勤医協山内 潔理事長が、「道北勤医協40年の振り返りと新病院の役割」と題し講演。「この40年間無差別平等の医療の理念のもとに地域の皆さんとともに医療を良くする運動を進めてきました。このあとと表 憲章旭川副市長、山下裕久旭川医師会長、堺 慎北海道民

た。今後も、地域の医療機関、福祉施設などとの連携を一層強め、地域の要求にこたえる医療・介護活動をすすめていきます。そして、人権としての社会保障を守り発展させる運動をすすめて、「安心して住み続けられるまちづくり」の活動に取り組みで行きたい」と挨拶されました。

### 祝宴では開院当時の思い出に残るエピソード

第二部の祝宴では、旭川医科大学ブラスアンサンブル18人の皆さんが軽快なメロディを演奏しオーブニングを飾りました。



記念式典で講演する山内 潔理事長

このあとと鏡開き、友の会連合会中 宏征会長の祝杯のあと歓談、テーブルスピーチでは、国立病院機構旭川医療センター 西村英夫院長をはじめ、7人の方々から40年間の思い出に残るエピソードなど、お祝いの挨拶を頂きました。最後に、創立時から歌

10月12日、北海道社会保障学校が江別市で開催され、全道から214人が参加しました。

午後からは「国保制度を良くするために」「どうなる医療・介護」「マイナンバー法と社会保障」「暮らしに役立つ制度」の4つの分科会に別れ、参加者は議論を深めました。

### 「社会保障拡充で人間らしく暮らそう」をテーマに

北海道社会保障学校IN江別

2015年北海道社会保障学校 記念講演「安倍政権の社会保障改革の」



全道からの参加者に熱弁する芝田教授

先日、全道友の会活動交流集会でNHK大型企画開発センタープロデューサーの板垣淑子さんによる「高齢者の孤立をどう防ぐのか」老人漂流社会・取材の現場よりの講演を聞いた▼いまや、高齢者3千万人を突破、一人暮らしの高齢者は6百万人。一人暮らしの高齢者の取材を続ける中で、仕事、家族、地域社会の3つの縁を失う「孤立」の状況に遭遇。「社会的問題として訴えなければ」と「無縁社会」や「老人漂流社会」という番組を作成した」と話す▼取材をうけたある老人は、「誰かの世話になつたり、迷惑をかけるのが嫌だ。自分が社会の『お荷物』になることへの抵抗感があり、支援制度を利用する勇気が持てない」と言う▼一方で、スポーツジムに通う高齢者が増えていく。団塊世代など、健康志向が高く時間やお金に余裕のある人にとつていまや社交場に。ジム業界も市場開拓を狙っており、先日の「体育の日」を前に、運動しているお年寄りほど、日常生活の基本動作が維持できていると、新設のスポーツ庁は分析。運動の習慣付けを呼びかけているようだ。全く対照的な話だ。(隆)



建設会社へ感謝状を贈呈



先日、全道友の会活動交流集会でNHK大型企画開発センタープロデューサーの板垣淑子さんによる「高齢者の孤立をどう防ぐのか」老人漂流社会・取材の現場よりの講演を聞いた▼いまや、高齢者3千万人を突破、一人暮らしの高齢者は6百万人。一人暮らしの高齢者の取材を続ける中で、仕事、家族、地域社会の3つの縁を失う「孤立」の状況に遭遇。「社会的問題として訴えなければ」と「無縁社会」や「老人漂流社会」という番組を作成した」と話す▼取材をうけたある老人は、「誰かの世話になつたり、迷惑をかけるのが嫌だ。自分が社会の『お荷物』になることへの抵抗感があり、支援制度を利用する勇気が持てない」と言う▼一方で、スポーツジムに通う高齢者が増えていく。団塊世代など、健康志向が高く時間やお金に余裕のある人にとつていまや社交場に。ジム業界も市場開拓を狙っており、先日の「体育の日」を前に、運動しているお年寄りほど、日常生活の基本動作が維持できていると、新設のスポーツ庁は分析。運動の習慣付けを呼びかけているようだ。全く対照的な話だ。(隆)

### 2015友の会強化月間

# 国の責任でだれもが 必要な医療・介護を！

—地域訪問しています。気軽にご相談下さい—



地域訪問署名のお願い(10月16日ながやま医院)

10月から友の会強化月間が始まりました。地域では、社会保障拡充や戦争法反対の運動が広がっています。

一条通病院地域訪問では、病院建設工事のご協力のお礼と、新病院のご案内と合わせて「国の責任でだれもが必要な医療・介護を受けられるように！」憲法違反の戦争法の即時廃止を求める署名のお願いをしています。また病院玄関風除室でも、毎日職員と友の会が交番を組み、署名や友の会入会のご案内をしています。

## 地域訪問で見えてくる不安な暮らし

道北勤医協介護事業部では、10月6日と13日の2回、介護分野の情勢学習会や地域訪問行動について意思統一を行いました。早速、北医院地域の訪問、14日は一条ケアセンタ

職員を中心に豊岡地域へ、いなほの郷とながやま医院地域でも訪問に出かけました。



友の会入会を訴える豊岡東友の会(10月19日病院玄関風除室)

### 健康とと思っているあなた、骨と足腰は大丈夫？

## 骨密度検診で 将来の骨折とねたきを 予防しましょう。

一条通病院整形外科医長 芳賀 千明

現在ねたきりや介護が必要になる原因の第一位は、骨折をはじめ関節や背骨の変形など痛みを生ずる病氣、さらには筋肉とそれを動かす神経系を含めた運動器の病氣となっています。

### 骨粗鬆症とロコモティブシンドローム

日本整形外科学会は、以前から骨折の予防のために、骨粗鬆症の骨密度検査による早期発見・早期治療を提唱してきました。それに加え内科におけるメタボリックシンドロームのように、運動器の病氣をその前段階から早期に発見し、生活習慣の見直しにより予防・早期治療できるようなするための概念として、ロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称ロコモ)を二〇〇七年に提唱しました。

骨粗鬆症とは、骨密度が低下し、骨折のリスクが高くなる病気です。ロコモとは、歩行速度が遅くなる、つまづくことが増える、階段で手すりを使う、掃除機をかけるのが辛くなった、一五分以上続けて歩けない。

### 骨密度検診を受けましょう

一条通病院整形外科外来では、骨密度検診をはじめました。平日9時から16時までで、予約は不要です。一〇分程度で終わります。友の会会員の方であれば五〇〇円で受けることができます。ロコモ検診も準備中です。詳しくは一条通病院受付までお気軽にご相談ください。

【骨粗鬆症】  
骨折をした。  
身長が二センチ以上縮んだ。  
背中が丸くなった。

【ロコモ】  
歩くのが遅くなった。  
つまづくことが増えた。  
階段で手すりを使う。  
掃除機をかけるのが辛くなった。  
一五分以上続けて歩けない。

## 音が静かで開口部広く、 圧迫感が少ない 新型MRI導入

新一条通病院には新しいMRI装置が導入されました。

一般的にMRI装置は細長いトンネル状の装置で、狭い場所に閉じ込められるような恐怖感を覚える方がいらっしゃいます。今回導入したMRI装置は、開口部が大きく、長さも短いので圧迫感が少なく、撮影中の音もずいぶん静かになりました。

また、背中が曲がっている等の理由で仰向けに

寝られない場合、横向きで寝た状態でも検査が可能です。

これまで旧病院で使っていた装置に比べ磁力が強い

ため、短時間で高精度の検査が可能になりました。

放射線を使わないので被ばくが

幅が狭く開口部が大きいので検査も受けやすく

検査を受ける方へ

36 MRI室



## インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

今年もインフルエンザワクチンの接種が10月から始まりました。

■対象者・1歳以上から(6ヶ月〜1歳未満の方はご相談下さい)

■期間・2015年10月1日からワクチンの在庫が無くなるまで

■接種回数・①中学生以上↓1回接種②小学生6年生まで↓2回接種

■料金・2700円(稚内の方は宗谷医院にお問合せ下さい)旭

川市に住民登録されている65歳以上の方は1回接種1510円です。自己負担が免除(指定疾患のある身障1級・市民税非課税世帯・生活保護世帯)になる方は証明書をご提示下さい。

※持ち物・診察券、保険証、各種公費受給者証、母子手帳

※高校生の方も、保護者の同伴をお願いします。



### 一条通病院整形外科外来診療体制変更のご案内

10月5日より毎週月曜日の整形外科外来は9時30分から11時まで医師2人体制となります。

診療時間  
9時〜12時30分  
山内直人医師が担当します。

診療時間  
9時30分〜11時  
山内 潔医師が担当します。

### 一条通病院整形外科・骨粗鬆症外来開始のご案内

10月9日より毎週金曜日の午後、骨粗鬆症外来を開始しました(予約制)。診療ご希望の方は、受付またはお電話にてご予約下さい。

診療時間  
14時〜16時  
山内 潔医師が担当します。

# シリーズ みんなの医療講座



京都高雄病院の江部康二先生が提唱された糖尿病・肥満に対する食事療法で、現在大変話題になっています。ホームペー上の記載をそのまま説明します。

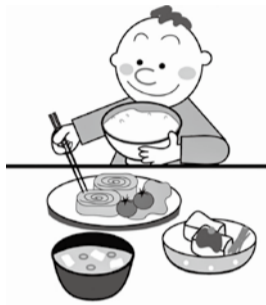
血糖値を上昇させる糖質の摂取をできるだけ抑えて、食後高血糖を防ぐのが糖質制限食の考え方です。簡単に言えば、主食を抜いておかずばかり食べるというイメージになります。抜く必要がある主食とは、米飯・めん類・パンなどの米・麦製品や芋類など糖質が主成分のもので、肉や魚などのタンパク質や脂質の多い食品を食べてもかまいません。

- ① 魚貝・肉・豆腐・納豆・チーズなどタンパク質や脂質が主成分の食品はしっかりと食べてよい。
- ② 糖質特に白パン・白米・麺類及び菓子・白砂糖など精製糖質の摂取は極力控える。
- ③ 主食を摂るときは未精製の穀物が好ましい(玄米、全粒粉のパンなど)
- ④ 飲料は牛乳・果汁は飲

## 糖質制限食について

道北勤医協 一条クリニック 院長 坂牧 勉

- ⑤ 糖質含有量の少ない野菜・海藻・茸類は適量OK。果物は少量にとどめる。
- ⑥ オリーブオイルや魚油(EPA、DHA)は積極的に摂り、リノール酸を減らす。



⑦ マヨネーズ(砂糖無しのもの)やバターもOK。

⑧ お酒は蒸留酒(焼酎、ウイスキーなど)はOK、醸造酒(ビール、日本酒、など)は控える。ただし量は控えめに。

⑨ 間食やおつまみはチーズ類やナッツ類を中心に適量摂る。菓子類、ドライフルーツは不可。

⑩ できる限り化学合成添加物の入っていない安全な食品を選ぶ。既に経口血糖降下剤(グリメピリド、グリミクロンなど)の内服やインスリン注射をしておられる糖尿の方は低血糖の心配がありますので必ず主治医と相談して

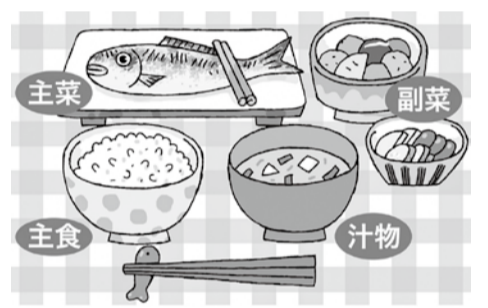
まず、成分未調整豆乳はOK。水、番茶、麦茶、ほうじ茶もかまいません。

⑤ 糖質含有量の少ない野菜・海藻・茸類は適量OK。果物は少量にとどめる。

⑥ オリーブオイルや魚油(EPA、DHA)は積極的に摂り、リノール酸を減らす。

頂きたいと思えます。糖質制限食は、相対的に高タンパク・高脂肪食になるので、腎不全と活動性膵炎には適応となりません。肝硬変では、糖新生能力が低下しているため適応となりません。

炭水化物依存症レベルが重症のとき、糖新生能力が低下していることがあり、まれに低血糖症を



生じますので注意が必要です。必ず主治医にご相談下さい。

上記のようにそのまま記載しましたが、残念ながら現在の日本糖尿病学会でははっきりとは支持されていないのも現実です。

実際の臨床現場でもみんながみんな効果ありとはいえない気がします。

I、元々あまり糖質を摂っていない人

II、外食が多く糖質が抜けない人

III、糖質が大好きで止められない人

は難しいようです。効果あっても続けられず、リバウンドする方も少なくないようです。もちろん肥満ぎみで、ラーメンとライスやお菓子が好きだなんていう人は効果が高いようです。

今後は日本人に対して大規模臨床試験を行い、どういふタイプの人に効果あるのか検証が必要でしょう。

### 相談室の窓

80歳代のAさんは、自宅で転倒し股関節の骨折・手術で入院になりました。旦那さんと2人暮らしで、お互いに支え合っているが、骨折をきっかけに日常生活に介助が必要なる状況になりました。高齢の旦那さんが常時介護をすることは難しく、ご本人は施設入所を検討することになりました。

ご夫婦は以前農家を営んでおり、わずかな国民年金で生活していましたが、旦那さんの生活も考えると、本人の施設入所



### 友の会無料法律相談のお知らせ

11月18日(水)、午後2時から「あかつき法律事務所」の畑地雅之弁護士がご相談をお受けします。

※予約制です(担当者が事前に相談内容をお聞きしますが、秘密は厳守いたします)。連絡先0166-33-0854(友の会連合会)

に充てられる費用は月に5〜6万円程なので、補給付(低所得入所者の負担軽減制度)も活用し、特別養護老人ホーム(以下、特養)や老人保健施設への入所申し込みをしました。

えてきました。ご本人たちは「せっかく身体が良くなり、特養に入所できて安心して、次の介護認定で認定が軽くなったら、また別の施設を探さなくてはいいかな」など、不安が募って

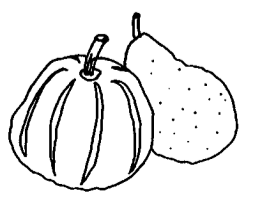
## 誰もが安心して利用できる 介護保険制度の実現を

入院中に介護認定の変更手続きを行い、要支援1から要介護3になって入所が決まりました。しかし、リハビリや本人の頑張りで歩行動作等、安定して行える部分が増

入院中に介護認定の変更手続きを行い、要支援1から要介護3になって入所が決まりました。しかし、リハビリや本人の頑張りで歩行動作等、安定して行える部分が増

け皿でもありました。今回の改定では、他にも利用料が2割負担になる方や、補給付に資産要件を加えるなど、介護の切り捨てが行われ、誰もが必要ときに利用できる制度ではなく、改善を求める運動や働きかけが必要だと感じています。

一条通病院 医療相談室 田代 恵



### きらり☆ナース

## 訪問看護にやり甲斐を感じて

東光ぬくもりポート 三塚 洋子さん



訪問看護ステーション「東光ぬくもりポート」で訪問看護師をしています。訪問看護歴10年、利用者さんとじっくり関わることのできる訪問看護にやりがいを感じています。

利用者さんは人生の先輩です。その方の生き方や経験、お料理や夫婦・姑嫁の円満の秘訣まで、たくさんのお話を聞かせてもらっています。

2人の子どもの大人になり、自分の時間を持つようになってみたい。改めて看護師としての自己成長を願っています。利用者さんから「また来てね」と言われる訪問看護師になりたいと日々努力しています。

# 友の会だより

各地からのトピックス

9月16日、高砂台の扇松園にて永山東友の会総会&日帰り旅行を開催し24名が参加しました。総会では活動の振り返りや予算、役員体制などについて確認、新会長に島利子さんが就任しました。総会後は美味しい食事を囲んで楽しく懇談、カラオケなどでも楽しく盛り上がりました。

(ながやま医院・伊藤 哲二)

## おいしい食事を囲んで懇談

永山東友の会



全員で記念撮影

## 温泉にゆっくりに楽しみ交流

永山南友の会



柴田会長から予算や役員体制について報告

10月3日、高砂台の扇松園にて永山南友の会総会&日帰り旅行を開催し17名が参加しました。

総会では柴田誠吾会長より挨拶があり、新一条通病院開院のお祝いと今後の友の会活動につ

## 紅葉を堪能して充実した一日

当麻友の会

当麻友の会では年に1回日帰りの温泉旅行に出掛けています。

今年9月12日、18人が参加して旭岳の温泉にかけ、カラオケや踊り

を楽しみ、温泉にゆっくり入り汗を流して友の会同士交流しました。

旭岳周辺の紅葉も深まり充実した一日を過ごしました。

### 「道北の医療」

## 宅配しています

### 身体を動かすことが健康の秘訣

末広友の会 山本不二子さん

シリーズ⑧

昨年から友人の紹介で友の会に参加し、地域の



友の会の皆さんへ「道北の医療」16部配布しています。

「末広友の会の活動は、総会や北医院の健康まつりへの出店、日帰りの温泉旅行など、楽しく参加

しています。普段から家の中でじっとしていることが嫌いで、毎日友人とカラオケや一人ダンス、パークゴルフなど、楽しく過ごしています。配布作業も身

体の運動を兼ねてお手伝いしています。また、自宅ではガーデニングや家庭菜園など、色々な野菜を作っています。これから秋大根を収穫し、漬物作りにとりかかる予定で、楽しみにしています。

毎日午前中、自宅で娘の宅配弁当の手伝いなど忙しいですが、普段から元気に病気になることもなく生活ができるのも、色々目標を立てて過ごしているからだと思っています。」と元気に話されます。

募集方法 2重マスの字をくみあわせて、あることば(ヒント参照)をつくってください。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@dnok.jp) (tomonokai@dnok.jp)

### クロスワードパズル9月号解答

Grid with answers: アムジナ, トウキビゴ, ランヨソ, ウマホウカ, シジンカイセキ

訂正 先月号のタテのカギ②愛知県ではなく愛媛県の誤りです。お詫びして訂正します。

抽選で10人の方に図書カードを送ります。しめ切りは11月末日。「ご意見」「ご要望」「近況」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1番12号 道北勤医協 本部 社保組織部 9月号の答えは「戦争法案」。応募総数は102通(ハガキ65通・メール18通・応募用紙18通)でした。10人の方が当選しました。

◆当選者(敬称略) 阿部理、伊藤トメ子、駒木彰、平野将大、山田瑠子(以上旭川市)、市川正也(深川市)、後藤邦子(士別市)、大原菜々恵、柏木俊次(稚内市)、大野敏隆(利尻町)



### 読者のひろば

旭川市 粟谷 裕え

毎月の道北の医療とあさひかわ医院・かたくり通信、各々の地域の活動を楽しく拝見しています。参考させていただいているのがあります。

### お世話になりました

旭川市 入谷味記江さん

先日まで祖母が一条通病院にお世話になっていましたが、老衰の為、亡くなりました。食生活が大好きだったので、亡くなる前の3ヶ月間は点滴のみ... きつと今頃天国

で秋の味覚を楽しんでくれています。ありがとうございます。ありがとうございました。

### その手に乗らない!

鷹崎 西田 義雄さん

安保健案をゴリ押しし、批判のほとぼりをさますため、「1億総活躍」など新しい言葉を前面に出して焦点をそらしにかかると。その手に乗ってしま

### 私にぴったり!

稚内市 山田美恵子さん

今月のクロスワードの答え、私にぴったり! 果物とお米が大好きです。おいしい物が沢山あつ

### 絵手紙コーナー



旭川市・五十嵐久美子さん

### クロスワードパズル319

Crossword puzzle grid with numbers 1-14.

これで安心! ヒント

### ヨコのカギ?

- ①むちうちは一頸椎○○○。
②格。商○○。
③古い習慣や流儀。
④○○○の道。
⑤「はい」「いいえ」よりも丁寧さが低い言葉。
⑥人間の○○○。
⑦報酬を別名で。
⑧「因る」の読み方。
⑨日本語を英語に翻訳すること。

### タテのカギ?

- ①ここぞという大切な場面。「正○○○」。
②狭い部屋で複数の人間が寝ることを「○○寝」。
③運が悪いこと。
④「柙」の読み方。
⑤自然エネルギーのひとつ。
⑥この被害にあい、命を落とすことも。
⑦幾重にも重なっていること。

### 応募方法

2重マスの字をくみあわせて、あることば(ヒント参照)をつくってください。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@dnok.jp) (tomonokai@dnok.jp)