

一条通病院	旭川市東光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

2017年5月1日
第493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-kinikyoo.or.jp
 発行者 八重樫典生

2017年3月道路交通法改正

高齢運転者の対策強化

検査、診断に一条通病院「もの忘れ外来」が対応

高齢化社会が進む中、認知症のおそれのある高齢運転者の交通事故が社会問題化しています。警察庁は平成27年の75歳以上運転者の死亡事故件数が75歳未満の2倍以上で、その約半数が事故前に「認知症のおそれ、または認知機能低下のおそれあり」と判定されていたと発表しています。そのような中、今年3月12日に道路交通法が改正され、高齢運転者の認知症チェック体制が強化されました。

地域に高齢者運転の不安広がる
 精神保健福祉士として地域の高齢者、その家族からの相談を受ける道北勤労者医療協会の職員は、「最近、高齢運転者のブレーキとアクセルの踏み間違え等による交通事故の報道が世間を騒がしています。家族から『認知症状がある父親の運転を止めさせたい。どうしたらいいのかわかるか』等の相談が増えています」と心配と不安

法改正で認知症対策強化すすむ

3月改正の道路交通法では、75歳以上の高齢運転者の認知症対策として3年に1度、免許証の更新時のみ受けることになった「認知機能検査」を、改正後は認知機能が低下すると起こしやすい「18の違反行為」があった場合、3年を待たずに臨時で「認知機能検査」を受けることになりました。

免許返納者の移動手段への公的支援が必要
 今後の対応について、今さんは「法的には厳しく取り締まりつつも、国の政策として免許証を自主返納した高齢運転者に対し、タクシーの助成支援等の整備が必要ではないでしょうか」と高齢運転者対策への法的整備に併せて、免許返納者の移動手段への公的支援の重要性を指摘しました。

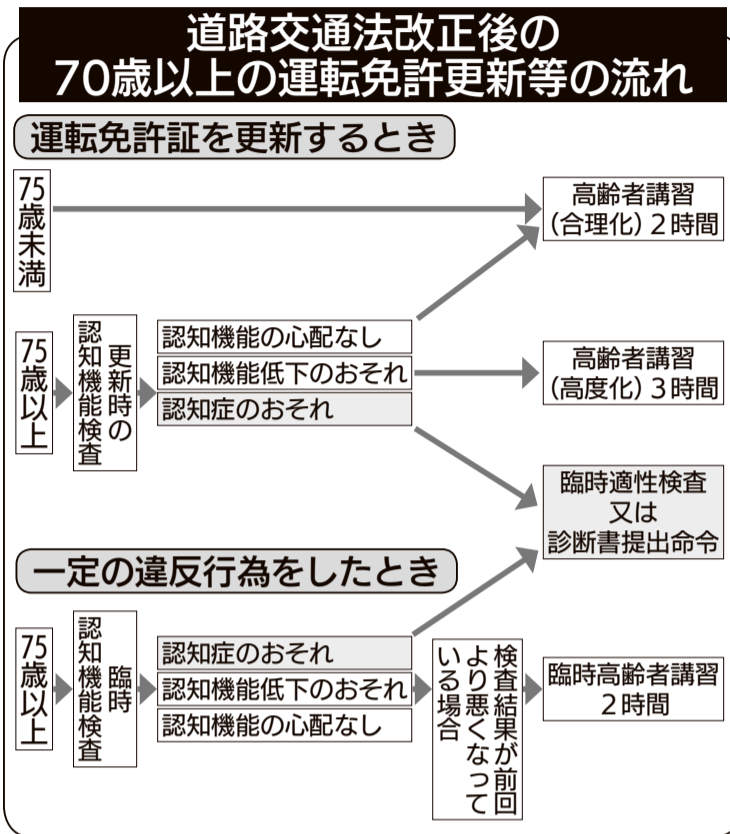


タッチパネルを用いた認知症簡易検査

認知症の簡易検査プログラムを利用しよう

一条通病院ではアルツハイマー認知症の早期発見につながる「もの忘れ相談プログラム」を導入しました。これはタッチパネルパソコンを使った、アルツハイマー型認知症をみつけるのに最も重要な質問を用いた簡単なスクリーニングテストプログラムです。時間も5分程度で済みます。認知症についてご心配の方は、遠慮なくご相談ください。

一条通病院ではアルツハイマー認知症の早期発見につながる「もの忘れ相談プログラム」を導入しました。これはタッチパネルパソコンを使った、アルツハイマー型認知症をみつけるのに最も重要な質問を用いた簡単なスクリーニングテストプログラムです。時間も5分程度で済みます。認知症についてご心配の方は、遠慮なくご相談ください。



5/8~ 一条通病院小児科

ホームページから診療予約ができるようになります

- 小児科では5月8日より、ホームページからの診療予約を開始します。パソコン、スマートフォンなどで一条通病院小児科ホームページにアクセスし、予約ページからご予約ください。
- ご予約受付はもちろん、予約空き状況確認、予約日の確認など24時間可能です。
- また、予約日前日に「まもなく予約日メール」が届きます。
- 詳しい操作方法などは小児科ページ内でご確認の上、ぜひご利用ください。

【ホームページは「一条通病院小児科」で検索か、右のQRコードからアクセスしてください】

お知らせ

「道北の医療」のご愛読ありがとうございます。次号6月号では5月27日に開催される道北勤労者医療協第57回通常社員総会について特集します。総会開催日との関係で次号の発行日、配達が遅れますのでご了承ください。

道新一面に「生涯未婚率最高更新」という見出し。50歳まで一度も結婚したことがない人の割合を示す「生涯未婚率」は2015年に男性23.7%、女性14.6%。非正規労働者が約4割に増え、金銭的理由で結婚をためらう人が増えたことを要因に挙げている。GDPは世界3位だが、人間の豊かさははかる医療、教育、福祉充実度での国別指数は20位(OECD24ヶ国中)。相対的貧困率でも日本は上位5番目。繰り返される過労死。残業月100時間の「働き方改革」、死ぬまで残業を政府が認める。そこに個人の権利はない。安倍首相は外国に開発援助と称して数兆円の血税をばらまき。かたや国内では子ども6人に1人が貧困といわれ、子ども・高齢者が地域で居場所をなくして孤立している。「共謀罪」法案では、国民に嘘を強弁し強権国家へ導く策略もあからさまになってきた。中島みゆきさんの「宙船」の一説に「お前が消えて喜ぶものにお前のオール(櫓)を任せるな」とある。人間らしい生活を取り戻すために、日本という船のオールは絶対に安倍自公政権に任せてはいけない。沈没してからでは遅いのだ(広)

共謀罪創設(テロ等準備罪)を許さない

署名を広げよう!

安倍政権は憲法を踏みこじり、数の力で法案を強行採決、可決するといふ暴走政治を進めていま。2013年の国民への情報隠しにつながる特定秘密保護法、2015年の憲法違反である他国の戦争での武力行使を容認した戦争法に続き、今度は国民の人権を侵害し監視社会につながるおそれのある共謀罪を創設しようとしています。

盗聴などで日常会話、電話、メール、SNSなどを監視し、検挙することも可能になります。嘘の密告での冤罪や、おとり捜査で共謀罪を成立させる団体つぶしも行われかねません。

現在、共謀罪の創設阻止に向けての運動が広がっています。道北勤医協の加盟する全日本民医連では5月末までに、全国で「共謀罪の創設に反対する緊急統一署名」(以下、反対署名)を、

20万筆を目標に集めます。また、旭川市では民主体が協力して、毎週土曜日の11時30分から1条買物公園で街頭宣伝行動を行い、市民への周知と反対署名を集めています。

道北勤医協と友の会連合会はこの行動に参加するとともに、3000筆を目標に反対署名を集めます。共謀罪法案の創設を許さないために署名にご協力をお願いします。

3月24日から3日間、いわき市を拠点に双葉町、大熊町などの帰還困難地域、浪江町、富岡町などの3月末に避難解除される地域を視察しました。避難解除される地域の中心部や住宅地は除染が

進み、線量も下がっていましたが、自宅が荒れ放題だったり、病院、学校、スーパー等の生活基盤の復旧が不十分であるなど、住民が帰ってもすぐには元の暮らしに戻れないことは明白な状況でした。

福島第一原発事故から6年が過ぎ、いまだ避難生活を送られている方は約8万2千人、震災関連死も2千人を超えてさらに増加しています。今後も国と東電の責任を問うのはもちろん、後始末のつけられない原発をなくすための運動を続けることが重要です。

道北勤医協本部事務 樋原義人



職員と友の会合同での街宣参加(4月15日)

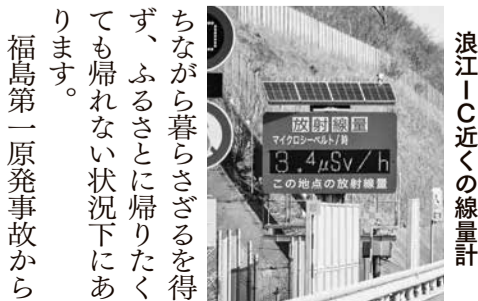


線路工事が進む富岡駅周辺

これまでに帰還宣言した自治体に帰った方は対象者の13%程度、しかもほとんどが高齢者という実態です。帰れない大きな理由として挙げられているのは、放射線量への不安です。除染を行い、科学的に大丈夫とされて

も、特に小さな子供がいる家庭などは心情的に不安が大きいのです。いわき市は県内最多の2万4千人が避難しています。その中で市役所等の公共施設に「被災者帰れ」の落書きがされるなど、格差社会を背景に補償金への羨みなどから心の分断が発生しています。

また、避難をめぐると夫婦間の分断、地元の食品の放射線影響をめぐると若者と高齢者の対立なども発生しています。このように福島では今もなお、見えない放射能の影響に健康不安をも



浪江IC近くの線量計

キラリ光る新入職員

次代を担う11人が入職

4月1日、2017年度入職式が行われ、11人の新入職員を迎えました。式典では鈴木和仁理事長から歓迎の挨拶があり、八重樫典生専務理事から民医連職員の心構えと道北勤医協を紹介する話がされました。新入職員の今後の活躍に期待します。

2017年度民医連道北ブロック新入職員入職式



期待の新入職員。理事長、専務を囲んで

看護師	紺藤ゆりの
看護師	家人 菜摘
理学療法士	西館 礼唯
作業療法士	高橋 鴻希
作業療法士	金澤 秀定
作業療法士	板坂 歩
作業療法士	藤田 和
社会福祉士	武蔵 将輔
社会福祉士	成田 恵梨香
介護福祉士	川地 明寿香
介護福祉士	島田 歩実

道北勤医協に

阿藤知香子医師が参加



5月1日から、道北勤医協の常勤医師として阿藤知香子の

医師が着任しました。これまでで内科総合医として診療にあたられていた。道北勤医協では一条通病院病棟、在宅医療、一条クリニック外来診療を担当します。

略歴

- 内科医。
- 2005年 東京女子医科大学卒業。
- 同年4月 小豆沢病院入職、医師として勤務開始。
- 2012年4月 丸瀬布厚生病院入職。
- 2017年5月 道北勤医協入職。
- 東京都板橋区出身。

第25回 友の会連合会総会のお知らせ

日時 6月3日(土) 午後12時30分受付開始 午後1時開会
場所 一条クリニック3階会議室
学習講演 「憲法について(仮)」

札幌弁護士会 池田賢太弁護士

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2017 6月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/情報を通じて日中友好 八牧浩行

特集 私と憲法

憲法カフェ、木村草太教授に聞く
歌声が響く南の島の笑談所、鹿児島
げんこう教室 強迫性障害 植原亮介
食と健康 離乳食

発行＝札幌保健医療研究所 〒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

シリーズ みんなの医療講座

救急蘇生法

一条通病院麻酔科 医師 溝口 弘美

救急蘇生法とAED
今回は「救急蘇生法」についてご紹介したいと思います。

救急蘇生法というとき、すぐに心臓マッサージを思い浮かべるのではないかと思います。心臓マッサージや人工呼吸は、厳密には「心肺蘇生法」と呼ばれています。そして「救急蘇生法」には、この「心肺蘇生法」の他に、「気道異物（のどに物を詰まらせること）（除去法）」も含まれます。意識消失や呼吸停止が起きたときに脳への酸素供給が途絶えると、1分

ごとに救命率が10%弱の割合で下がっていくので、その場にいる人がまず心肺蘇生を開始できることで救命率が上がります。そこで一般市民向けに、救急蘇生や心臓マッサージについての講座がさまざまな所で行われるようになってきています。

また最近では、AED（自動体外式除細動器＝電気ショック装置）の配備が公共施設に行き渡ってきたので、2015年の「一次救命処置手順」の改訂においても、早期にAEDを使うことが推奨されるようになりました。

これを受けて、日本医師会でも市民の方々が緊急時に慌てず対処できるように、スマホなどでも見やすく、わかりやすいウェブサイトを設けているのでご紹介いたします。



日本医師会 救急蘇生

救急蘇生の基本手順

医師会ポスター（左上）参照

1. まず反応の確認
軽くたたいたり、大声で呼びかけて何らかの応答があるか
2. 反応がないときは、まず119番通報

救急隊の方から現在場所と倒れている人の状態を聴かれますので焦らず伝えるください。

小児の救急蘇生

小児の場合についても、前記の医師会サイト内に以下のページがあります。



子どもの一次救命処置

している時は心臓マッサージ開始

5. AED装着
AEDには心拍の検出機能がありますので、心停止確認のためにも近くにAEDがあれば準備して装着しましょう。

AED装置の蓋を開いて、電源を入れると自動的にアナウンスが始まりますので、よく聴いて指示に従ってください。

AEDの使用

AEDの使用方法については、日本救急医学会のサイトにわかりやすい説明があります。



日本救急医学会 AEDとは

AEDの設置を示すAEDマーク（左図参照）を提示しますので、よく行くところではどこにあるのか一度確認してみましよう。

喉に物が詰まったときは

最後に、喉に物を詰まらせているときについても、前記の医師会サイト内に以下のページがあります。



気道異物除去の手順

手順の基本は、
1. 親指と人差し指で喉を掴む「海草」の窒息のサインをその周囲の人が早くみつけて対処することが救命の要となります。

2. 発見時すでに反応がなくなっている場合は、119番通報した上で、すでに述べた心

肺蘇生を開始することになります。

3. まだ、苦しそうにする反応があれば、「気道異物除去法」を行います。

小児や妊婦ならば「背中から叩く」のみ、妊婦以外の成人ならば「背後から抱えて両手を腹部で握って腹部を突き上げる」、「背中から叩く」を両方試みます。それでも効果が無く意識を失ったり反応がなくなったら、119番通報した上で、心肺蘇生を開始することになります。

急変した人が一人でも多く助かるように、一次救命処置について皆様にご案内できればと思います。

「大丈夫ですか？」あなたの勇気が、命を救う——心肺蘇生法

1 大声で119番とAEDの手配
119番通報すれば、1分5秒以内に行きつけのAEDを探してきてください！

2 普段通りの呼吸がなければ、ただちに胸骨圧迫（心臓マッサージ）を開始！
強く、奥が約5cm深さの圧迫
早く、一分間に100～120回のペースで
絶え間なく—中断は最小限に

3 人工呼吸ができない場合は、気道を確保して人工呼吸を行う
① 気道の確保
② 胸骨圧迫（心臓マッサージ）30回に人工呼吸2回の割合で
人工呼吸ができない場合は、気道を確保して人工呼吸を行う

4 AEDが到着
電源を入れて（ふたを開けると電源が入る機種もあります）電極パッドを装着し、音声ガイドに従ってください。どなたにも簡単に扱えます。

AEDのメンテナンスを日頃から行いましょう！
AEDの電極パッドは約1年ごとに交換が必要です。

もしあなたの目の前で人が倒れたら、どうしますか？
救急車の平均到着時間は、8.6分といわれています。
心停止から1分ごとに、救命率は7～10%下がります。
その間に、あなたに出来ることがあります。

日本医師会 救急蘇生法webサイトがスマートフォンに対応しました！
ホーム画面に追加して「心肺蘇生法の手順」を持ち歩きましょう

検索 救急蘇生法

出典元 公益社団法人 日本医師会 『救急蘇生法サイト』

周囲に人が居れば、手分けして、119番通報してもらいつつ、3を行いません。一人しか居ないときは、119番通報してから、3へ入ります。

4. 呼吸がないうち、または異常な呼吸を認めたときは、119番通報してから、3へ入ります。

緊急時の確認手順は小児でもほぼ同じですが、心臓マッサージでは体格の違いがあるので力が入りすぎないように、1歳未満では「指で」押し、乳児から児童では「片腕で」、大人と同じ体格があれば「両手を重ねて」となります。

AED装着も同じです。小児用のパッドが入っていれば、そちらを使用しますが、入っていない場合は成人と同様の使用でかまわないとされています。2つのパッドがくっつかないようにだけ注意しましょう。

きらり☆ナース

宗谷医院で学び、患者さんに寄り添う看護師に

宗谷医院 高橋 舟子



今まで病棟勤務しか経験のなかった私にとって、宗谷医院は訪問看護・訪問診療・外来と未知の世界であり、何もかもが初めてで右も左もわかりませんでした。

病棟勤務の時は退院後の自宅での過ごし方などは知り得なかったことで、そこにはどのような職種の人たちがいるのか、まだまだ勉強不足なところがたくさんありますが、何か少しでも皆様のお役にたてるようになっていきたいと思います。

宗谷医院で働くようになり、様々な職種がしっかりと連携していることが自覚され、養を望んでいる人たちの架け橋になつていくことを学びました。

富良野友の会



毎年恒例の友の会健診

年1回の健康チェックに、一条通病院に来院。健診後、笑顔で記念の一枚です。

東光友の会



総会で健康エクササイズ

4月開催の総会では議事の後に、足を鍛えるエクササイズ。足上げバッチリです。

友の会だより

各地からのトピックス

友の会お花見交流会のお知らせ

- 一条通病院
日時: 5月13日(土)12時開始予定
場所: 神楽岡公園
■旭川医院
日時: 5月20日(土)12時開始予定
場所: 忠別公園
■旭川北医院
日時: 6月11日(日)12時開始予定
場所: 旭川北医院正面玄関
■ながやま医院
日時: 5月20日(土)12時30分開始
場所: ながやま医院駐車場

※詳細は各院所の案内チラシをご参照ください。

ふまねつとで

楽しい時間を

春光友の会

春光友の会は2014年7月から毎月2回「ふまねつと運動」を行っています。春光の町内会館を会場に、毎回8〜9人の友の会員さんが参加しています。最年長は88歳の方です。



朝10時に集まり、講師を務める春光友の会の内島章子事務局局長を中心に、準備運動の段階からわいわいと楽しそうな様子です。

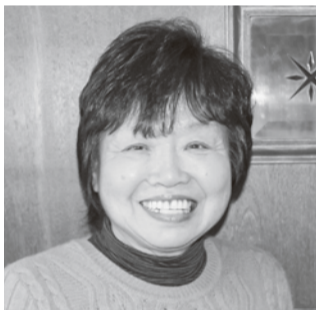
ふまねつと運動は丁寧な指導を受けながら順番に、あつという間に1時間半が過ぎます。

参加者の皆さんは「ここでみんなと会えるのが楽しく進めてくれます」と笑顔で話しました。

「道北の医療」宅配しています

健康維持で好きな旅行を

深川友の会 川原三枝子さん



も新入学の時期には教材を深川や近隣の町の学校に販売に行くそうです。

合の事務ですが、仲間が集まり和気あついで25年勤務しています。趣味は旅行で年に数回、国内外に出かけています。これまでに一番気に入ったのは、娘さんがかつて留学していたオーストラリアのメルボルンで、既に2回訪れました。

深川市で道北の医療10部を配布している川原さん。幌延生まれで、中学2年の時に深川市に転居しました。労働組

町内会では役員を担い、主な活動として月1回、地域の高齢者が40〜50人集まる「ふれあいサロン」で昼食を作り提供しています。大変な作業

「健康があつてこそ好きな旅行にも行けます」と川原さんは語ります。プールに通ったり、ウォーキングをするなど日常的に運動し、健康維持を心がける日々を過ごしています。



読者のみなさまへ

読者のひろばコーナーでは、本紙記事のご感想やご意見、みなさまの日常の出来事、絵手紙など

のご投稿をお待ちしています。クロスワードパズルのご応募と一緒にどうぞ。掲載させていただいた方には図書カードを贈呈します(編集部)。

道北の医療を楽しみに

旭川市 馬場 純子さん

毎月楽しみに読んでいます。友の会各地のトピックスを見るのが好きです。クロスワードも子どもと調べながらやっています。

ホームレス実態に驚き

釧路市 佐々木美散さん

厳寒の旭川にホームレス生活をしている方々がいる実態にショックを受けました。この方々の生活が少しでも良くなることを願っています。

春の訪れに心明るく

枝幸町 牧野 智野さん

暖かい日が続き、春を感じて心が明るくなりました。桜が咲くのが待ち遠しくなります。

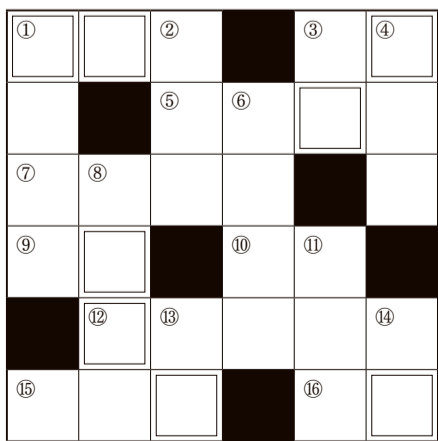
転居、配布先不明の場合はお知らせください

毎月「道北の医療」配布のご協力ありがとうございます。道北の医療をお届けするため、転居される会員さん、道北の医療の配布先が空き家等の場合は、お手数ですが友の会事務局(電話33・11117)までご連絡をお願いします。

道北の医療」配布のご協力をお願いします

毎月1回の配布です。健康づくりも兼ねて、ご近所周りの数部でもご協力お願いします。配布可能な方は友の会役員さんや職員、各院所受付にお申し出頂るか、友の会事務局(電話33・11117)までご連絡をお願いします。

クロスワードパズル337



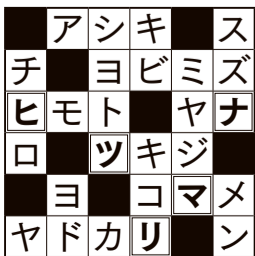
ヨコのかぎ?

- ①陰暦3月の異名。○○○月。
③○○○を振る。
⑤二つのものがひどく違っている事の例え。月と○○○○。

タテのかぎ?

- ①県が設立管理。○○○○高校。
②昼寝。
③○○ライター。
④数字合わせによるゲームのひとつ。
⑥江戸時代に使用された捕り道具のひとつ。
⑧無○○○○。○○○○証。
⑪桜の○○○○が膨らむのはいつ頃?
⑬四字熟語。○○質虎皮。
⑭「敵」の読み方。
⑯応募方法II

クロスワードパズル3月号解答



ます (tomonokai@dohok-u-kinjyo.or.jp)。
抽選で20人の方に図書カードを送ります。
◆しめ切りは5月末日。
●あて先II
郵便番号078-8341 旭川市東光1条1丁目1番10号 道北勤医協 本部 社保組織部。
3月号の答えは「ひなまつり」。応募総数は122通(ハガキ56通・メール26通・応募用紙40通)でした。20人の方が当選しました。
●当選者II (敬称略)
五十嵐公一、岩田正、川端里奈、倉本国子、東海林幸子、花本薫、福井重義、三井泰雄、森田忠夫、山中靖子、蓬田道子、渡邊宏幸(以上旭川市)
瀬川里美(名寄市)片岡貴美恵(東神楽町)安藤真奈美、白坂満喜子、野村香(以上稚内市)野口良子(枝幸町)松浦由莉、柳郁子(札幌市)

1947年5月3日の施行を記念する日