

| | | |
|------------|-------------|---------|
| 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 |



2017年9月1日
第497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

「安心して住み続けられるまちづくり」めざし 地域住民の声 集める活動を

友の会拡大強化 秋の大運動スタート

友の会と職員で地域訪問すすめよう



地域訪問で対話する東さん(中央)と廣岡事務局長(右)

平和と憲法を守り、誰もが健康で安心して住み続けられるまちづくりをめざす秋の大運動、友の会と職員共同での「友の会強化拡大月間」(以下、月間)が9月からスタートします。

今年の月間では、地域住民の生活実態を把握

し、暮らしや医療介護などへの要求を集め、安心して暮らせるまちづくりや無差別平等の地域包括ケアづくりなどの活動を重視します。具体的には訪問行動でのアンケート活動で、地域の皆さんの声をうかがう取り組みをすすめます。

8月上旬、月間に先立って一条通病院周辺の地域を友の会役員と職員がペアで訪問行動を行いました。

豊岡西友の会の東博さんが近所の会員さん宅を案内し、職員がアンケートに基づく聞き取り調査を行いました。「この辺りは高齢者が増えてきました」と話す東さんは顔なじみの会員さん宅4軒を訪れ、対話しました。職員は無料低額診療や通院時の個別送迎を説明し、会員さんからは生活状況や健康状態、受診状況などについて、生の声を聞くことができました。

訪問に同行した秋の大運動推進本部の廣岡良典事務局長は「生活保護を申請したが受給対象にならない、と言われてしまった方が、無料低額診療の対象にならない」と思い、相談をためらっていた方もいらっしゃいました。月間の訪問行動ではこういった事例など見つけて支援に結びつけたいと思います」と述べました。

友の会と民医連をつなぐ月刊誌

「いつでも元気」
読んでみませんか

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気
MIN IREN

2017 9月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/ 堀江以子さん

特集 避難所を考える

「築地を守れ」の声、広げた
 健康診断で元気な明日を
 茨城県大洗町
 食と健康 中性脂肪が高い方の食事

大運動からまちづくりへ

今回の月間を通じて、道北勤医協と地域の結びつきを強め、民医連のめざすまちづくり、地域包括ケアづくりを多くの方

訪問の際はぜひご協力をお願いいたします。

友の会と職員共同の取り組みをすすめます。

「アンケートにご協力を」

地域訪問では「生活状況などをうかがうためのアンケート」の聞き取り調査を行います。

このアンケートの情報をもとに、貧困と格差が地域に広がる中での困難事例への支援や独居高齢者のつながりづくりなどの活動や運動に生かします。

友の会員の健康を守る検診を呼びかけます。特に早期の発見・治療が救命につながる大腸がん検診を広く普及する活動をすすめます。

また、健康相談会・学習会、健康チェック、各院所での署名行動など、友の会と職員共同の取り組みをすすめます。

「友の会員といつでも元気広げ」

自身の健康を守り、より良い医療介護と安心のまちづくり運動をすすめる仲間として友の会入会を勧めます。また、友の会と民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元気」の購読を呼びかけます。

【健康を守る 取り組み推進】

友の会員の健康を守る検診を呼びかけます。特に早期の発見・治療が救命につながる大腸がん検診を広く普及する活動をすすめます。

また、健康相談会・学習会、健康チェック、各院所での署名行動など、友の会と職員共同の取り組みをすすめます。

「核兵器禁止条約」が採択された。突然未来を断ち切れられ、名もなく消えていった人々の悲しみと無念さを忘れず、地道な運動の結果である▼私たちが民医連の役割は弱い人に寄り添い、ものを言うことができるようになった人たちの思いや言葉を伝えることである。秋の大運動月間が始まる。改めて地域の困難を知る取り組みが求められる(K)

72年目の夏がきた。今年ある名前が目にとまる。日本被団協事務局次長藤森俊希さん。1歳4カ月の時、母親の背中から2・3キロで爆心地から2・3キロで爆発。家族12人のうち疎開中の4人の兄弟以外全員被爆。きのこ雲の下で練り広げられた生き地獄。広島平和公園折り鶴「少女の像」の佐々木貞子さん(被爆12年後に白血病で死去)は藤森さんの中学校の1年先輩▼同じとき、北海道全域を覆う雲の上を飛ぶ戦闘機。狙われたのはたまたま雲の切れ間から見えた町。大人も子どもも区別なく襲う。家の中、グラウンド、列車の中で一瞬にして子ども228人を含む2916人の明日が消えた▼あの日から26268日の今年7月7日、「ヒバクシャ」の執念が実る。世界122か国の賛成で「核兵器禁止条約」が採択された。突然未来を断ち切れられ、名もなく消えていった人々の悲しみと無念さを忘れず、地道な運動の結果である▼私たちが民医連の役割は弱い人に寄り添い、ものを言うことができるようになった人たちの思いや言葉を伝えることである。秋の大運動月間が始まる。改めて地域の困難を知る取り組みが求められる(K)

けんびきょう

72年目の夏がきた。今年ある名前が目にとまる。日本被団協事務局次長藤森俊希さん。1歳4カ月の時、母親の背中から2・3キロで爆発。家族12人のうち疎開中の4人の兄弟以外全員被爆。きのこ雲の下で練り広げられた生き地獄。広島平和公園折り鶴「少女の像」の佐々木貞子さん(被爆12年後に白血病で死去)は藤森さんの中学校の1年先輩▼同じとき、北海道全域を覆う雲の上を飛ぶ戦闘機。狙われたのはたまたま雲の切れ間から見えた町。大人も子どもも区別なく襲う。家の中、グラウンド、列車の中で一瞬にして子ども228人を含む2916人の明日が消えた▼あの日から26268日の今年7月7日、「ヒバクシャ」の執念が実る。世界122か国の賛成で「核兵器禁止条約」が採択された。突然未来を断ち切れられ、名もなく消えていった人々の悲しみと無念さを忘れず、地道な運動の結果である▼私たちが民医連の役割は弱い人に寄り添い、ものを言うことができるようになった人たちの思いや言葉を伝えることである。秋の大運動月間が始まる。改めて地域の困難を知る取り組みが求められる(K)

核も戦争もない平和な21世紀へ

原水爆禁止世界大会・長崎大会

原水爆禁止2017年世界大会・長崎大会が8月7日から9日まで3日間の日程で行われました。被爆72周年を迎えた今回の大会は、今年7月7日に国連総会で採択された「核兵器禁止条約」を力に核兵器廃絶の運動をさらに進めようと呼びかけられ、長年の原水爆禁止運動が実を結んだ歴史的大会として盛り上がりを見せました。

北海道代表団は139人、道北代表団は道北勤医協からの4人を含む、10人が参加しました。

道北勤医協と友の会からの代表派遣者は、酒元啓太さん（道北勤医協ケアプランセンター所長）、丸山智康さん（一条通病院リハビリテーション部作業療法士）、成田恵梨香さん（一条通病院医療福祉課医療相談員）、本多夕紀江さん（神楽友の会）。

道北地域の諸団体から選出された代表らと道北代表団を結成。8月6日、新千歳空港で北海道代表団と合流し、長崎入りしました。

翌7日、6千人が集まった開会総会に参加。その後、核廃絶と平和な世界を学ぶ様々な企画にも参加し、最終日9日の閉会総会では核のない平和な世界をめざし運動を推進する決意を表しました。



閉会式壇上での北海道代表団。核廃絶を横断幕でアピール

「主催者の挨拶で『微力は無力ではなく、微力を積み重ねる事でこれまでの活動が成果として表れ、更なる運動の和を作っていく』との言葉が印象的でした。今回、長崎での原水爆禁止世界大会へ参加させて頂き、現地で感じ学ぶことで知識も深まり、改めて核廃絶・平和運動の必要性を実感しています。微力の積み重ねを実践し、今後も平和運動の輪を広げていきたいと思います」と核兵器禁止



代表団結団式で挨拶する酒元さん

条約採択後の大会を象徴する言葉の意味を受けとめた感想と決意を語りました。



買物公園での署名行動

道北勤医協からも職員が連日15人程度参加し、買物公園通行中の方に核廃絶を訴えました。若者から高齢者、外国人など賛同者から署名が集まりました。

核廃絶訴え 街頭署名行動

原水爆禁止世界大会への代表派遣に合わせて、8月6日〜9日までの4日間、旭川市2条買物公園に旭川原水協加盟団体が集まり、街頭署名行動が行われました。



高校生も核廃絶と平和をアピール



原爆資料館前で（左から本多さん、成田さん、丸山さん、酒元さん）

入院生活でも季節を感じる楽しさを

一条通病院4病棟で

七夕まつり

地域包括ケア病棟の4病棟では7月26日、病棟内のデイルームを会場に「七夕まつり」を開催しました。

入江香織看護師長は「患者さんからの要望もあり、入院生活での楽しみづくりとしてご家族も一緒に参加できる取り組みをスタッフみんなで考えて企画しました」と今回の取り組みについて話しました。当日は入院患者さんご家族が集まり、壁に七夕飾りや短冊、ヨーヨーすくいや盆踊りなどでまつりは盛り上がりました。



まつりを盛り上げる石崎さん（写真左）



記念撮影、パチリ

学んで食べる「ただいま食堂」

道北勤医協の加盟する旭川・上川社会保険推進協議会は、地域の子どもたちと高齢者が楽しく、仲良く地域で暮らすことができる居場所づくりの手段として8月11日（金）、子どもが学んで遊んで食事が出来る会「ただいま食堂」を開催しました。



みんなで食事「ただいまーす」

「ただいま食堂」を主催しました。夏休みの宿題を持ち寄った子どもたちボランティアの大学生や退職教師らが熱心に指導。勉強後は思いっきり遊んでおなかをすかせてから、おいしいカレーライスを食べました。子どもたちも大人も笑顔あふれる楽しい会となりました。



勉強する子どもたち

旭川・上川社協が子ども食堂開く

シリーズ みんなの医療講座



天高く馬肥ゆる秋となりました。食べ物が美味しい季節です。今年の夏の暑さは格別でした。今頃になって、夏の疲れが急に出てくることもありませぬ。栄養バランスも考えながら、しっかりと食事を摂ることも夏バテ解消に大事です。美味しい食べ物と言ったら、「一緒に美味しいお酒を」という方もおられるのではないのでしょうか。

このお酒、たくさん飲み過ぎれば、肝臓や膵臓、はたまた脳や心臓にも悪影響が出ることは皆さんご承知でしょう。

一方、「酒は百薬の長」の言葉もあるとおり、「ほどほどに嗜む程度」であれば体に好ましいという考え方もあります。医学的には現在どのようか考えられているのでしょうか。

がんとお酒

世界保健機構では、様々な研究結果の報告に基づいて、アルコール(エタノール)そのものや、その代謝産物であるアセトアルデヒドは「発がん物質」であるとしています。口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸そして乳房(女性)のがんの原因の一つであるとされています。口腔・咽頭・食道など上部消化管について

お酒について

ながやま医院院長 百瀬 浩

は飲酒量が多ければ多いほど危険性が高まり、女性の乳がんでもそのように言われています。

また、それらに大腸がんも加え、禁酒することによって危険性は軽減することができるとのことです。がんについては安全な飲酒量というものはありません。

認知症とお酒

この問題については、歴史的に「適度な飲酒は

認知症発症リスクを下げる」とする研究報告もされてきましたが、今年新たな報告がされ、話題になっていきます。

イギリスの公務員500名以上を対象に、30年間(!)の長期調査を行った報告です。その結果、これまで「適量」とされていた飲酒量でも、脳の海馬という記憶をつかさどる部分に萎縮が起こるリスクが高まったり(非飲酒者の3倍)、特定の文字で始まる言葉をつぎつぎ連想するという、認知機能の一部の低下が早まるというものでした。また、少量の飲酒でも、それらの変化を予防する効果は認められない、という結果でした。

心血管疾患とお酒

これも今年イギリスで報告された研究結果です。約13年間(中央値約6年間)、190万人余りの診療データを解析し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など12の心血管疾患の発症について調査したものです。調査期間中、調査対象の人たちの中で約11万人余りが心血管疾患を発生しました。全く飲酒しない人では、突然の心臓死・心筋梗塞・腹部大動脈瘤などのリスクが、適量を飲酒する人

に比べ約1.3倍、1.5倍以上になっていました。

一方、適量を越える飲酒では突然の心臓死・心不全・脳梗塞・脳内出血のリスクが、適量の人との1.2倍、1.3倍以上と、やはり増加していました。

結局、適量を飲酒している人が一番心血管疾患のリスクが低いという結果でした。なお、当時イギリスで適量とは男性30g/日以内・女性20g/日以内とされていますが、2016年には男女とも20g/日以内(換算すると、ビールなら400ml・日本酒なら1合弱)と改められました。

以上、様々な評価を考慮合わせると、上記のような適量以内の飲酒であれば、差し引き大きな問題はない、ということでしょうか。

一方、普段飲酒をしない人が「健康のため」と言って無理に飲酒をする必要はもろろありません。お酒のもう一つの「効用」は、人とのコミュニケーションを促すことにある、ということでしょう。しかし、その「効用」も、飲み過ぎては楽しいものではなくなってしまうから、お酒と付き合いたいと思えます。

相談室の窓

介護老人保健施設かたくりの郷の療養棟にはリハビリテーションの目的で利用する人が多数を占めています。しかし、今年の夏は避暑も兼ねた利用が目立ち、七月から八月にかけての暑い期間だけ入所サービスを利用したいという相談が相次ぎました。脱水や夏バテで体調を崩すのを防ぐ一方、介護者がゆったりと休息す

利用者や家族を支える避暑入所と越冬入所

から雪解け時期の三月頃までの三ヶ月間、単身者や認知症を抱えた高齢者が主に利用しています。暖房(火事や火傷等の事故)や除雪の心配が

るこうした利用方法「避暑入所」は今後も広がっていくでしょう。

一方、冬の寒さが厳しい期間だけ入所する「越冬入所」は浸透してきています。例年、十一月頃

なく過ごせるため、「安心して療養できる」「立ち上がりや歩く運動ができるのがいい」と利用者や家族から好評を得ています。春先に退所した利用者の家族から早々に

ることです。要支援1・要支援2の認定者は数日間の短期入所の利用は可能ですが、数か月に渡る利用はできません。

避暑や越冬の入所手続きや入所費用に関するご相談は、かたくりの郷の支援相談員にお気軽にお問い合わせ下さい。

支援相談員 野村 昭典

きらり☆ナース
患者さんの安全、安楽を一番に考えて
一条通病院 3病棟 吉川 真奈美



て丁寧に関わっていただけらと思っています。

一方で、患者さんに対して行った看護が「本当にこれで良かったのか」と感じることも、患者さんに看護を提供する上で判断に迷う事も度々あります。看護学生の頃から「看護に正解はない」と教わりましたが、「患者さんにとって安全、安楽は何か」を一番に考え、迷った時には先輩看護師に相談し、学びながら看護が提供できるよう日々精進していきたいと思えます。

看護師2年目を迎え、半年が過ぎました。去年と比較し、出来ることの幅が大きく広がり、より責任感を持ちながら日々患者さんと関わらせていただいています。夜勤にも入り、一人で多くの患者さんを受け持つことから、ますます命を預かることの大切さを感じるようになってきました。日々忙しきではありますが、一人ひとりの患者さんに対し

道北勤医協友の会研修交流会のご案内
日時 10月28日(土) 午前10時～
場所 旭川市勤労者福祉会館(旭川市6条4丁目)
※友の会活動、地域包括ケアなど学習、交流する内容を予定しています。詳細は次号でお知らせします。



友の会無料法律相談のお知らせ
9月13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 33・0854 (友の会連合会)

友の会 だより

各地からのトピックス

友の会と職員で楽しい交流

宗谷友の会パークゴルフ大会

快晴に恵まれた7月23日、宗谷友の会パークゴルフ大会が開催されました。

この大会は、友の会



旭川北医院ふれあいまつり
晴天の下250人来場、よさこい踊る



大会に参加した友の会、職員の皆さん

力強い励ましに感謝

旭川市 杉岡征二郎さん

現在、一条通病院に通院でお世話になってます。病院スタッフの皆様が力強い励ましに毎日元気ももらっています。感謝



食生活に気をつけて

稚内市 久保田知子さん

友人から60歳を越えたら身辺整理を始めるべきと聞き、山のように溜まった「いつでも元気」を整理し始めました。全部は取っておけないので食事に関するページのみ残し、減塩を肝に銘じて実行しようと思えます。

読者のみなさまへ

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お送りします(編集部)。



和寒友の会健康交流会
足を固定しリハビリ体験

職員も坂牧勉院長をはじめ8人が参加し、友の会の皆さんのレベルの高さに圧倒されながらもパークゴルフを楽しみました。大会後には焼肉交流会も行い、ジנגスカンを囲んで交流し、笑顔あふれる楽しい一日を過ごしました。



豊岡西友の会健康教室
リハビリ技士と健康運動



朝日中央友の会総会
認知症予防の学習と体操

「道北の医療」 宅配しています

シリーズ 108

国民生活を良くする 政治を望む

神楽岡友の会 宮崎芳紘さん



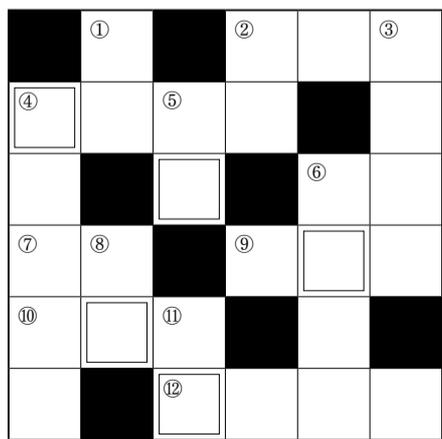
はじめに、旭川市内、中富良野、東神楽、美瑛の小学校で勤務しました。その中で労働組合活動にも40年関わりました。組合活動を通じて日本の政治への思いが徐々に変わっていったようです。「政権をとるのが目的の政治はいけない。国民生活を良くする理想を掲げて貫く政治が大事」とその思いを語りま

「地域の友の会員さんから声がかかり、入会しました」と語る宮崎さん。小学校の教員を定年退職後、2002年に友の会入会。その後道北の医療を配布しています。教員生活は旭川学芸大学旭川分校(現、北海道教育大学旭川校)を卒業後、神居古潭小中学校を

◇「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、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くか、友の会事務局(電話33・1117)までご連絡お願いします。

クロスワードパズル 341



ヨコのかぎ

- ② 俳句。「笑るほど頭を垂れる○○○かな」。
- ④ 今月から始まる友の会○○○強化月間。
- ⑥ その時の商品としての価格。
- ⑦ 偏屈のこと。○○ magari。
- ⑨ ○○○を立てる。
- ⑩ 一時的に休むこと。
- ⑫ 困難な状況におかれた時につくため息。○○○○吐息。

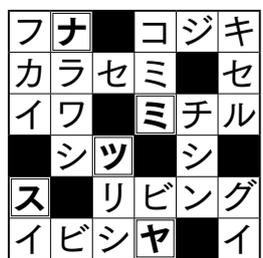
タテのかぎ

- ① けががなく純真なこと。
- ② NHK大河ドラマ「おんな城主直虎」の主人公の名字。
- ③ 地域○○○○ケア。
- ④ 7月に国連で採択された「○○○○○禁止条約」。
- ⑤ 祭り衣装。体より大きめの○○○シャツ。
- ⑥ 核は○○○○と共存できませぬ。
- ⑧ ○○○遊び。○○歩き。
- ⑪ 驚きや意外な気持ちを表す語。「○○、お久しぶり」

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。

クロスワードパズル7月号解答



Eメールでも応募できます (tomonokai@dohok-u-kinkyu.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9月末日。あて先 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。7月号の答えは「ナツヤスミ(夏休み)」。応募総数は168通(ハガキ110通・メール38通・応募用紙20通)でした。20人の方が当選しました。当選者(敬称略) 泉ハル、大島敬一、奥山喜久治、加野はるみ、高田あかり、野田カホル、花本美貴、森田英樹、山田淳(以上旭川市)、渡辺弘子(土別市)、稲田昌子(東川町)、結城栄子(鷹栖町)、今井一郎、堀江きみ子、深貝京子、三谷博、渡辺フミ(以上稚内市)、砂田繁実(枝幸町)、佐藤恵、坂東克彦(以上札幌市)

夕焼け小焼けの
秋空を飛ぶ