

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10月1日
第498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-kinikyō.or.jp
 発行者 八重樫典生

豊岡西友の会会長の平野武弘さんはご自身の道北の医療配布地域を、一条クリニック事務職員の木谷淳司さんと一緒に周りました。平野さんは普段はご町内に心配な方がいてもなかなか生活状況を聞くまでにはふみこめませんが、職員と一緒に訪問では勤医協を信頼して生活状況を話してくれます。地域の中に勤医協の活動を知らせるキッカケにもなると思うので、ぜひ継続してもらいたいです」と語り、木谷さんは「友の会役員さんとの訪問は顔見知りも多く、一軒一軒が対話になり有意義な訪問でした」との感想を語りました。



朝日地域を周る友の会役員と職員

適用にならないと思っていた」などの声が聞かれており、必要な方が相談にすら至っていないことも考えられます。そこで具体的に以下の表にまとめました。この表を参考にご相談、ご紹介ください。

また、職員による地域訪問も進められており、**無料低額診療制度を活用し、遠慮なく相談、紹介を** 在自体知らなかったり、その名称を聞いたことはあっても「どうしたら利用できるのか」、「誰が対象になるのか」、「自分は」



平野会長と木谷事務の訪問
対話が弾み、会員さんも笑顔に

看護師をはじめ、多くの職員が連日参加し、地域の声を集めています。参加した職員からは「地域の生活背景を知るきっかけとなった。仕事に生かしたい」、「将来への不安はみなさん口にされていた」、「一条通病院のご近所でタクシーを利用している方が大勢いることがわかった」などの声が聞かれています。

「無料低額診療制度」の存在を地域に広げる大切さを実感
友の会拡大強化月間での地域訪問行動から
 友の会拡大強化月間が1カ月を過ぎ、会員拡大に併せて地域訪問行動が広がっています。各友の会では職員との訪問行動を次々に計画し、地域の友の会員さん宅を周り、生活実態調査を進めています。

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**

創刊26年目を迎えた「いつでも元気」。医療・福祉の話題はもちろん、お料理や旅、海外の情報から有名人まで、内容は盛りだくさん！ まずは手にとって、ページをめくってみましょう～♪ 見本誌は各院所待合に置いてあります。

購読ご希望は、お知り合いの友の会役員さんや各院所窓口などにお声がけください。1冊380円です。



無料低額診療制度について

経済的理由により、医療費の支払いが困難である方で以下の医療機関を利用した場合の自己負担金、または一部負担金について減額、または免除します。この制度は生活が改善するための一時的な措置であり、公的な制度活用を含め問題解決に向けて相談を行うものです。

旭川市内でこの制度を受けられる医療機関

- ①道北勤医協一条通病院 ②道北勤医協一条クリニック

以下に該当の方はご相談、ご紹介ください。

- 病気や障害、リストラや失業などで収入が減った、もしくは収入がなくなった。**
 - 個人の年収で160万円以下、月13万円程度。
 - ご夫婦での年収で220万円以下、月18万円程度が制度の対象となる目安です。
- 医療費の支払いで生活が大変だ。**
 - 国民年金のみで生活している。
 - 食費や暖房費など節約されている場合など。
 - 公的制度を申請したが受けられなかった場合もご相談ください。
- 保険証がない、もしくは国民健康保険の短期保険証、資格証明書が発行された。**
 - 必要な場合はまず一条通病院、一条クリニックに受診してください。受診後、ご相談を承ります。
- 就学援助を受けている。**
 - 生計をともにしている世帯全員が対象となります。

ご相談は、職員にお申し出ください。プライバシーは厳守いたします。

最近、嬉しい出来事が二つあった。一つめは、初めての「子ども食堂」開店で子どもたちの笑顔にふれられたこと。準備には苦戦したが、当日は参加したみんなの笑顔が輝いて「今度いつやるの？」「また行きたい！」と嬉しい声が聞こえてきた▼二つめは、月間の訪問先で病院に対する厳しい苦情を聞いた若い男性の病棟看護師と外来看護師。二人はどう感じたのか心配したが、「患者さんへの丁寧な対応や声かけを忘れてはならないと再認識しました」と胸が熱くなる感想が寄せられた▼突然の訪問にも関わらず多くの自分が家族のこと、病気のことを話してくれた。日常生活や将来への不安、困りごとなども聞くことができている。生活実態調査のアンケートからは介護保険料や国民健康保険料をはじめ、医療・介護にかかる費用の高さを訴える声が多く挙げられている▼訪問先のある女性から帰りに「ありがとうございます」と小さく声をかけられた。期待に応えよう！地域に足を踏み出し、住民の声を国政に届けよう！それがこそがわたしたち民医連の存在意義だから(廣)



地域のつながり広げて 稚内市で「医療と健康の まちづくり応援団」結成!

宗谷友の会も一翼担う



宗谷友の会田中会長を中心に討論する病院応援団

稚内市では医療と健康のまちづくりの実現に向けて、行政、市民、医療機関、各企業、団体、学校関係者などが協力協同したまちづくりの運動が進められています。

この応援団は、①病院医療従事者を応援する「病院応援団」、②健康づくりを応援する「健康応援団」、③未来の医療従事者を応援する「未来応援団」、④医師誘致を応援する「医師誘致応援」の4つに分かれており、特に①「病院応援団」の団長には宗谷友の会の田中俊美会長が選出され、行政と一緒に応援団を盛り上げていきます。

会議では、「感謝・励まし・きずな」を合言葉に人と人をつないで応援しています。



挨拶する工藤稚内市長

援団の輪を広げる具体的活動について意見交換しながら、参加者同士で交流しました。

今後は応援団をさらに増やし、11月1日の『第3回稚内の医療を考える市民の集い』の成功に向けて、一致団結して取り組んでいくことを確認しました。



一条通病院2病棟での取り組みから 患者さんの思い支える チーム医療

再びステージをめざして

一条通病院2病棟では8月末に夏祭りを行いました。職員による「よさこい踊り」や芳賀千明医師らによる懐メロのギター演奏、千本くじやヨーヨーすくいなどの企画の中で、患者さんの一人が華やかな歌声を披露しました。

歌を披露するAさん

.....

Aさんは演歌歌手。活動をがんばっているさなか、病に倒れました。他院から一条通病院に転院後、リハビリを懸命に続け、ステージ復帰を目指しています。

2病棟でお祭りがあると病棟スタッフから聞いたAさんは、「病前の声は出せないけれど、歌ってみたい」と希望しました。リハビリ技士とも相談し、当日の歌披露に向けてリハビリプログラムを計画し、その思いを支援する段取りをしました。

祭り当日、Aさんはご自身のファンの方にメイクとヘアスタイリングをしてもらい華やかな衣装を着て、歌を披露しました。聴衆から拍手喝さいを受けたAさんは満足そうな表情をみせました。

.....

Aさんは歌手復帰が最大の目標です。今回の2病棟夏祭りでの歌披露は、ご本人の思いにスタッフが寄り添い、チームで協力して支えた一例となりました。

学んで交流して元気に became

北海道民医連友の会活動交流集会



夕食交流会で合唱する道北友の会

第14回友の会活動交流集会が9月10日、11日の2日間、釧路市で開催されました。道央、道北、道南、道東、十勝、オホーツクの6地域から友の会員、職員の292人が参加しました。

北海道民医連友の会連絡会の横山博子会長は挨拶で「月間では多くの方の協力で友の会入会を広げ、その方々と一緒にこの町に住んでよかったと思える運動を大きなものにしていきましよう」と参加者に呼びかけました。

千葉大学予防医学センターの近藤克則教授が「地域づくりで健康づくり健康への処方箋」と題した記念講演を行いました。近藤教授は町内会や地域ボランティア、サロン等で社会参加することが身体機能低下やうつ病、認知症の予防につながる研究結果を紹介し、「地域づくりによる介護予防を進め、健康格差をなくそう」と訴えました。



発言する田中さん

最終日の全体会で集会の感想を発言した永山南友の会の田中洋子さんは、「充実した2日間でした。学習講演で全道各地での民医連設立の話を聞くと旭川での建設運動の頃を思い出して、あらためてまた頑張っていこうと決意しました」と述べ、大きな拍手を受けました。



笑顔で歩く参加者

この日の天候は曇りで、気温は20度。普段あまり運動はしないです。こんなに歩いたのは久しぶり」と話された参加者も笑顔で心地よい汗を流していました。

ウォーキングで健康維持

「一条クリニック外来」

一条クリニックでは外来患者さんを対象に、8月30日に健康ウォーキングを行いました。

一条クリニック周辺の1.5〜2kmほどのコースを職員と一緒に、各々の体力に合わせて歩きました。

日時：10月28日(土) 午前10時開会 (16時30分終了予定)
場所：旭川勤労者福祉会館 (旭川市6条4丁目)
記念講演：無差別平等の地域包括ケアについて
講師：道北勤医協 鈴木和仁理事長

道北勤医協友の会の方は、どなたでも無料でご参加いただけます。

第26回
道北勤医協友の会
研修
交流会



石川さんの講座の様子

民医連のめざす地域包括ケアと友の会の役割などを学び、健康運動指導士の石川朋美さんの「頭も体も元気はつらつになれる講座」も開きます。

参加ご希望の方は、お近くの役員さんか、友の会事務局(TEL 33-0854)までご連絡ください。

シリーズ みんなの医療講座

超音波（エコー）検査って？

超音波とは、人の耳には聞こえない周波数の「音」です。エコー検査には、肝臓や膵臓などを見る「腹部エコー」、心臓の動きを見る「心エコー」、今回紹介する頸動脈の動脈硬化の状態を見る「頸部エコー」などがあります。検査は仰向けになり、幅5センチ程度のプローブという機械を首にあて、超音波を検査部位に送り反射波を画像にします。超音波の伝導をよくするエコーゼリーを首にぬり、画像が良く見えるように暗い部屋で行う10〜15分程度の検査で、痛みもなく放射線と違い被曝もありません。

動脈硬化って？

動脈硬化とは、本来し

なやかな動脈が「硬くなる」ことで、動脈が硬くなると血管自体がもろく破れやすくなったり、血管の内側にプラークと呼ばれるものが出来たりします。

プラークって？

プラークとは、血管の内側に悪玉コレステロールなどが入り込み、こぶ

病気の早期発見・予防のために「超音波検査」で頸動脈の動脈硬化を調べましょう

一条通病院 臨床検査技師 工藤 優

図1



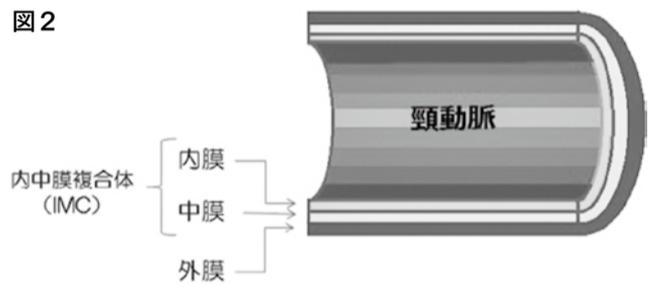
状になったもの（図1）で、生活習慣の欧米化により増えた、高血圧・高脂血症・糖尿病などが原因で生じます。プラーク

頸動脈エコーで何を測っている？

1. 頸動脈の壁の厚さを測ります。頸動脈の壁は外膜・中膜・内膜の3層（図2）で、エコー検査では血管内側の内膜と中膜が合体した部分を3ヶ所計測し、平均値をIMT（内膜中膜複合体の厚さ）として報告します。IMTは高齢でも健康な人は1・1mmを超えないとされます。

2. プラークがあった場合は大きさと状態を観察します。プラークが低エコー（血液に近い明るさ）、等エコー（内膜中膜に近い明るさ）、高エコー（骨に近い明るさ）なのか、プラークの内部が均一か不均一かを観察します。低エコー型プラークは、内出血や粥腫（じゅくしゅ）（油の塊のような物）で、不安定プラークと呼ばれ脳梗塞のリスクが高く、不均一なプラークも均一に比べ脳梗塞のリスクが高いと言われています。等エコー型

図2



【頸動脈の動脈硬化が進んでいると、他の部位の動脈硬化も進んでいる可能性があります】

エコー検査は予約制ですが、頸部エコーは食事の制限が無いので、その日の予約状況で当日検査も可能です。検査を受けたい方は是非職員にご相談下さい。検査料金は1割負担で550円、3割負担で1650円、結果は当日に聞くことが出来ます。

相談室の窓

当院の回復期リハビリテーション病棟には脳卒中・脳外傷後のリハビリで、多くの患者が入院されます。脳卒中・脳外傷後の後遺症で手足に麻痺が残る方、麻痺はないが高次脳機能障害が残る方など後遺症は様々です。病気後の車運転再開の希望も多く、車運転についても一定の評価を行っています。運動再開の手順と罰則について解説していきます。

脳卒中・脳外傷でも運転がしたい！病気受傷後の運転再開について

で運転能力の判断と医師記載診断書の提出で各都道府県の公安委員会が運転の可否を判断します。適正検査は旭川市の場合、運転免許試験場に「運転適正相談」の窓口が設置され、電話で予約相談が可能です。医師の診断

した場合、最高刑懲役15年が適応される場合があります。また、運転免許更新時に記載する質問票に虚偽の記載をした場合は懲役1年以下、または罰金30万円以下の処罰が課せられます。

る保障はありませんでした。当院で病気後の運転の手續きの流れを説明し、適正検査と入院中の担当医が記載した診断書を提出しましたが、公安委員会の判断で運転が認められませんでした。

車の運転はあらゆる状況を瞬時に判断する能力が必要です。医師より「運転できる可能性は低い」とあらかじめ助言を受けた場合は自主的に免許を返納する制度もあります。交通事故防止の観点から、自身の病気について理解し自主返納の判断も重要です。

再開の希望も多く、車運転についても一定の評価を行っています。運動再開の手順と罰則について解説していきます。

書は指定の書式があり、警察署や運転免許試験場でもらうことが出来ます。罰則については、道路交通法上で定める「一定の病状を呈する病気」であることを知りながら自動車などを運転し病気や障害が原因で事故を起こ

梗塞後のリハビリのため、他院から当院に転院をしてきました。仕事はタクシードライバーの仕事復帰には車の運転が必須でした。幸い手足に麻痺は残存しませんでした。高次脳機能障害となり安全に車の運転が出来

医療ソーシャルワーカー 一条通病院 松本 幸子

（※）一定の症状を呈する病気 ①脳卒中②高次脳機能障害・認知症③統合失調症④再発性の失神⑤無自覚性の糖尿病⑥躁うつ病⑦アルコール・麻薬中毒者⑧

重度の睡眠障害⑨四肢の麻痺や欠損・聴覚障害など⑩てんかん⑪その他の精神疾患⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺以外でも正常な運転が出来ない恐れのある病気や障害。

きらり☆ナース

患者さんに寄り添う 看護師として成長を

一条通病院 4病棟 家入菜摘、紺藤ゆりの

看護師として働きはじめ、周りのスタッフに支えられながら毎日多くの事を学んでいます。特に退院後の生活環境、患者さんやご家族の思いを実際に聞き、看護に生かすことの大切さを知ることができました。

患者さんとの関わりでは「あなたの笑顔は安心する」という言葉を言っていたことがとても印象に残っています。今後は患者さんの不安な気持ちや思いに寄り添い、笑顔にできるような看護を行っていきたくと思います。



紺藤さん（写真左）と家入さん

働いています。入職したての頃を思い出すと、患者さんから「看護師さんちよつと」と呼ばれると、つい「今、看護師さん呼んでくださいね」と言いそうになっていたのが、今では「どうしましたか」と少しずつ対応もできてきています。

日々の関わりを大切に看護師として成長していきたいです。

（紺藤ゆりの）



雨に翻弄されるも盛況に終わる
第30回一条通病院健康まつり



3年ぶり開催に800人来場
第20回宗谷医院健康まつり



岡田靖子会長が
平和の大切さ訴える
北星友の会総会



オロロンラインから日本海の
景色楽しんだ29人
東川友の会バスツアー

旭川医院地域の 友の会が 研修交流会開催

友の会 だより

各地からのトピックス

旭川医院地域の神居、神楽、神楽岡、忠和の4つの友の会が集まる研修交流会が9月9日(土)、旭川市内の温泉宿で開催され、36人が参加しました。神楽友の会の阿部理会長が代表して挨拶し、その後かたくりの郷地域連携室室長の山平久雄さんが介護保険制度の学習講演を行いました。

講演では介護保険法改正で国の負担する費用を抑制し、給付制限と国民負担増など介護保険を利用させない、利用できないものにする政府の方針が明らかにされ、参加者が明らかにされ、参加者が明らかにされ、参加者が



阿部会長の挨拶を聞く参加者

その活動の中で2009年に振り込め詐欺を防止する替え歌を作り、みんなで歌い続け、その予防に大きな効果を上げました。マスコミにも何度

「道北の医療」
宅配しています
地域の方から
信頼厚い世話役
神居友の会 藁谷 裕さん



も取り上げられ、今は他の高齢者団体などへの普及に努める活動を行っています。

福祉除雪ボランティアも平成22年から続けており、除雪を行った高齢者からの評判がよく、社会

◇「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・0854)までご連絡をお願いします。

今年のは秋は暖かめとの予報を聞ききましたが、農

収穫の秋の天候は?

旭川市 青木セイヤさん

小さな畑ですが、2人では食べきれないほどの野菜を収穫しています。なんて幸せな毎日なんだろうと感謝しています。あとは私の料理の腕をあげるだけ…。

野菜収穫に幸福と感謝

東川町 井村 蓉子さん



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)。

憲法9条は戦争の教訓

旭川市 森田 英樹さん

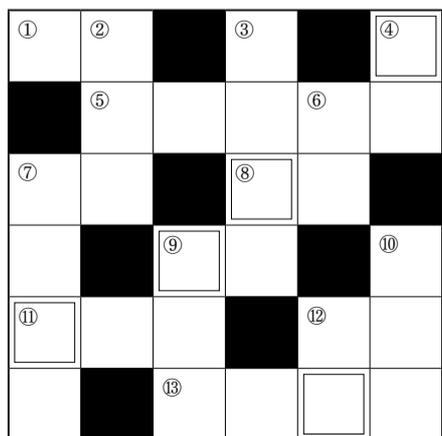
今年の家庭菜園は難しく、スイカとトマトを失敗しました。失敗を経験して来年につなぐ、何事も経験から学ばなければいけない。太平洋戦争での教訓「憲法第9条」。

自己責任の政治許せぬ

岩見沢市 吉田 マツさん

8月からの高齢者の医療・介護負担増、もろにきました。後期高齢者医療保険料は昨年比一億五千万円高くなり、眼科に受診すると診察・投薬代と同額もの選定療養費が請求されました。まさしく「高齢者は自己責任」と言わんばかりの政治です。

クロスワードパズル 342



ヨコのかぎ

- ①「萱」の読み方。
- ② 周りが敵ばかりでひとりも味方がいないこと。
- ③ 今の季節。
- ④ 大気中に立ち込めるごく薄い霧のこと。
- ⑤ 物事のかなめ。
- ⑥ 10円以外の貨幣。
- ⑦ 100円。猛○○。
- ⑧ 全くくだらないものとして悪く言うさま。

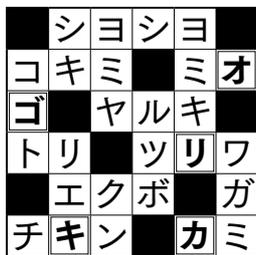
タテのかぎ

- ① 武家○○○。幽霊○○○。
- ② ○○○○○の了解。
- ③ 自然科学の学問。
- ④ 下品で荒々しい、○○な振る舞い。
- ⑤ 武家時代の歩卒、雑兵のこと。
- ⑥ わきまえること。
- ⑦ つねひごろ。ふだん。
- ⑧ 将棋で玉将がどこにも逃げられなくなること。

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。

クロスワードパズル8月号解答



抽選で20人の方に図書カードを送ります。しめ切りは10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。8月号の答えは「カキゴオリ」。応募総数は98通(ハガキ39通・メール22通・応募用紙37通)でした。20人の方が当選しました。

当選者(敬称略)

青柳久美子、井上貞夫、片山秀子、川原克隆、北村真利子、滝本ヨシエ、田代良子、田村元春、坪川博明、寺島洋子、中村玲子、橋本美恵子、深山恵子、山家君子(以上旭川市)、及川雅子(士別市)、橋本聡(東神楽町)、新田芳夫(鷹栖町)、岩谷美知子、川瀬姫実代(以上稚内市)、佐藤さつき(豊富町)

秋の自然を鑑賞しよう