

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

2018年9月1日  
**第509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-kinkyu.or.jp  
 発行者 八重樫典生

## 地域と結びつく機会に 友の会拡大強化月間スタート

いよいよ、秋の友の会拡大強化月間(以下、月間)が始まります。9月と10月の2カ月間、命と健康が守られ、誰もが安心して住み続けられるまちづくりにむけて諸活動に取り組みます。地域での困難に寄り添い、地域のひとと人の結びつきが作られるよう、旺盛な活動を職員と友の会が協力して推進します。

### 独り暮らしの高齢者を訪問

昨年10月の月間では1500件の地域訪問を行い、生活実態や要望など地域の友の会員の生の声を集め、医療介護活動や憲法を守り社会保障を前進させる運動に生かしました。

一方、進行する高齢社会の中で、高齢者からの孤立化が生活困難や健康状態低下、孤独死などの深刻な問題へとつながっています。そこで今回の月間では、旭川市内全域から一

条通病院、各診療所に通院されている65歳以上の独居高齢者を対象に自宅訪問し、実態把握と支援が必要な方への対応に取り組みます。訪問は職員、友の会員が共同で行動し、アンケート形式でお話をお伺いします。

### 健康づくり仲間づくりをすすめて

地域の友の会が行っている健康づくりや居場所づくりなどの活動は、人と人を結びつける大きな役割を發揮しています。月間では日常の活動に併せ、職員と友の会が協力した「まちかど健康チェック」や「医療介護懇談会」など、さらに大きな活動の輪が広がるようすすめます。

また、7000人を目標に友の会の入会を広げ、健康づくりや医療介護をよくする運動を共に行う仲間づくりを推進するとともに、民医連と友の会をつなぐ月刊誌「いつでも元気」の購読50部増を目標として広めます。

無料低額診療制度や受診時の個別送迎、大腸がん検診などの健診活動を広く周知するなど、受療権を保障し、命と健康を守る活動を進めます。

### 友の会月間で地域のつながりづくりを

いま、道北の各地域では高齢化や人口減少などに伴う様々な問題に直面しています。道北勤労者医療協会の友の会は今年度の友の会拡大月間の中で、訪問行動や各友の会の諸活動を通じて地域の困難に寄り添う活動を進めます。また、地域の多くの方を友の会に迎え入れ、「健康で安心して暮らせる地域のつながり」を作っていきたいと考えております。ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

道北勤労者医療協会の友の会連合会会長 **上ヶ嶋 哲雄**  
 道北勤労者医療協会の理事 **鈴木 和仁**

### 活動を通して新たなつながりを広げよう

昨年来、75歳以上高齢者の高額療養費の上限、入院時の食事代負担額、介護保険の自己負担などの引き上げ、年金や生活保護費の減額など、社会保障がどんどん後退しています。すべての国民の命と健康が守られ、安心して暮らすためには国がその責任を果たすことが重要であり、さらに社会的な交流や地域住民同士の結びつきによる助け合いが不可欠です。今回の月間での活動を通して、たくさんの方々が新たな見出し、相談したり助け合ったりできる関係づくりを広げましょう。

## 核兵器のない平和で公正な世界のために 原水爆禁止2018年世界大会

世界から核兵器を廃絶しよう。原水爆禁止2018年世界大会・広島大会が、8月4日から6日まで広島市で開催され、全国各地から5000人が参加しました。今回の広島大会は、昨年国連で採択された歴史的な核兵器禁止条約の発効と北朝鮮の非核化の実現に向け、市民社会と政府のさらなる共同、国際的共同发展による運動の推進の決意を新たにするとともに、道北勤労者医療協会の代表は大変暑い中、全日程に参加し平和について学びました。



出発式での4人の代表者

### 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

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。



### 暑い夏が過ぎ去った。今年は7月上旬が大雨、その後は記録的な猛暑となった。西日本をはじめ全国各地で大きな災害も起こってしまった。

北海道でも旭川市、深川市などで大きな被害が発生した▼これほど毎年異常気象が続くと、いつどこで災害が起こっても、自分の身にふりかかってもおかしくはない。現に自分もここ数年続けて自宅裏の川が水位上昇で溢れそうになり、そのたびに肝を冷やしている▼川の町、旭川市の洪水ハザードマップでは市内を4地区に分け、河川ごとの浸水想定状況や避難先が示されている。しかし実際にいざ避難となった時、だれもが速やかに避難できる体制や安心できる避難生活への支援が求められる。その手順やノウハウを行政と一緒に地域単位で具体策を検討しておくことと同時に、近所同士の助け合いも重要になるはずだ▼近所づきあいが希薄になっていくご時世。そうはいっても、人のつながりが命を救うことにつながるかもしれない。道北勤労者医療協会の友の会に入会して活動に参加し、友人や顔見知りを作る。それもその予防策のひとつではないだろうか(ひ)

# 「認知症看護認定看護師」が誕生

## 道北勤医協の認知症医療体制、さらに充実

この度、一条通病院外来主任の野田悦子看護師が認知症看護の専門資格である「認知症看護認定看護師」を取得しました。この資格は認知症の患者さんとその家族の支援に関する最新の知識と技術を習得し、水準の高い看護の実践ができる看護師として認定されるものです。

### 認知症看護のスペシャリスト

野田看護師に話を聞きました。

認知症の勉強はしていましたが、よりしっかりと学び看護に生かしたいと思

い、資格を取ろうと思いましたが、協会看護部の援助や職場スタッフの励ましもあり、試験に合格することができました。

具体的業務内容は、もの忘れ外来での支援や病棟で医師らと協力しながら専門的な判断や助言をすることです。また、スタッフから患者支援の相談を受けたり、専門知識の学習会を開きます。

「認知症看護認定看護師」は患者さん本人の視点に立って対応を考えるようにしています。

認知症になって一番戸惑い、不安を募らせるのは本人です。家族への支援はもちろん行います。

決してひとりでは抱えられないことです。地域に



野田看護師(前列左から4番目)と外来看護スタッフ

「役割と業務内容」患者さんを中心に、家族の方も含めて、認知症の方の立場に立って支援していくというのが認定看護師の役割です。

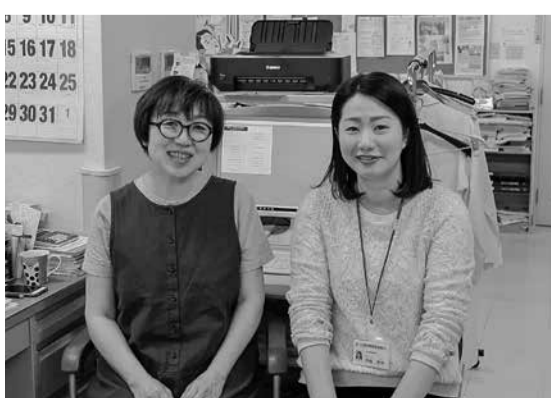
「認知症看護認定看護師」は患者さん本人の視点に立って対応を考えるようにしています。

「介護の困難を抱えている方へ」

道北勤医協友の会には道北の各地域から3万4千人(7月末現在)の会員さんが加入しています。

その会員さんの入退会処理や道北の医療の配布準備などを担うのが、友の会連合会事務局です。

友の会の色々な活動にも参加させていただき、思い出は尽きません。道北の医療の発送作業でボランティアの方とわいわいおしゃべりをしながら作業したこと、健康まつりで友の会の方と一緒にフラックフルトを販売したこと、地域友の会の役員会に参加し終了後に食事をしながら語らったことなどが特に印象に残っています」とこれまでの思い出を語りました。



曾我部さん(写真左)と斉藤さん

### 戦争体験と平和を語る

## ながやま医院で平和のつどい開催

7月30日、ながやま医院で「平和のつどい」が開催されました。8月の原爆投下、終戦記念日を前に戦争・原爆の悲惨さ、平和の尊さを改めて考える機会として院所、友の会と民主団体が実行委員会を組織し主催したものです。また、院所の入り口では原爆写真展も併せて開催されました。

「戦時中はお国のために命を捨てるよう、お国のために死ねる喜びをマイ

「23歳の時結婚した夫は召集され、東京都中野の陸軍憲兵学校で教育され憲兵となつた。終戦後も目つきは鋭いまま、国から何かあって呼ばれればすぐに行くという感じだった。家庭内でも家族とはほとんど会話がな

話聞いた後の「トーク&トーク」のコーナーでは、参加者から「マイ

友の会の色々な活動にも参加させていただき、思い出は尽きません。道北の医療の発送作業でボランティアの方とわいわいおしゃべりをしながら作業したこと、健康まつりで友の会の方と一緒にフラックフルトを販売したこと、地域友の会の役員会に参加し終了後に食事をしながら語らったことなどが特に印象に残っています」とこれまでの思い出を語りました。

それを横で聞いていた後任の齊藤さんは、「私も色々な活動に参加して多くの会員さんと関わりながら、楽しくやっています。

地域住民の命と健康を守る活動をすすめる道北勤医協友の会。曾我部さんから齊藤さんには業務内容だけではなく、その歴史と歴史も引き継がれています。

「戦時中はお国のために命を捨てるよう、お国のために死ねる喜びをマイ

「戦時中はお国のために命を捨てるよう、お国のために死ねる喜びをマイ

「戦時中はお国のために命を捨てるよう、お国のために死ねる喜びをマイ

「戦時中はお国のために命を捨てるよう、お国のために死ねる喜びをマイ

「戦時中はお国のために命を捨てるよう、お国のために死ねる喜びをマイ

「戦時中はお国のために命を捨てるよう、お国のために死ねる喜びをマイ

「戦時中はお国のために命を捨てるよう、お国のために死ねる喜びをマイ



戦争体験を語る柴田さん

### 職員募集

**職種 介護職員**  
(正職員・パート)

- 勤務地・時間など働き方はご相談ください
- 併設の保育園で子育てサポート

ご連絡・お問い合わせは  
道北勤医協介護事業部  
電話 0166-31-1179

### 友の会 スポットライト

## 友の会運営を支える事務局員が交替

### 友の会連合会事務局



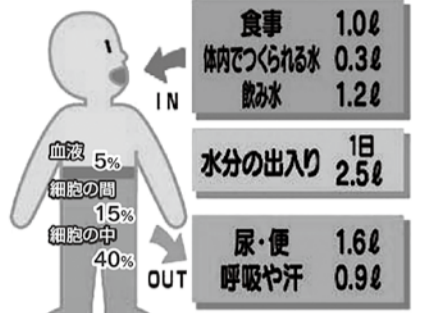
今年の夏は全国的に暑い日が続き、ニュースでも熱中症対策や水分摂取について取り上げることが多かったですね。今回は水分摂取の大切さや必要な量について紹介しま

す。今年度の夏は全国的に暑い日が続き、ニュースでも熱中症対策や水分摂取について取り上げることが多かったですね。今回は水分摂取の大切さや必要な量について紹介しま

1日に必要な水分量は?

1日に体内から尿・便・呼吸や汗として出ていく水分量は2.5Lで、それを補うためには同じ量の水分が必要となります。体内に入る水分量は食事から1L、体内で作られる水が0.3Lと言われているので、残りの1.2Lは飲み水で補うこととなります(図1参照)。

シリーズ みんなの医療講座



パーセントは「体重比」

(図1) 人体の水分

約60%を占める水分の約3分の2は細胞内に存在し、残りの3分の1は、細胞と細胞の間に存在する細胞間液と血液にあり、それぞれ生命を維持するために働いています。

水分が不足したら

アルコールには利尿作用があり、飲んだ分以上に尿として排出されてし

①水分摂取量が不足すると体内の水分量が減ります。

体内の5%を失うと頭痛・吐気などの脱水や熱中症の症状が現れ、10%で筋肉の痙攣、循環不全などが起こり、20%になると死に至る可能性が高くなります。

②水分は栄養の吸収にも大きく関わります。

体内の栄養を細胞間に出し入れする時にも、水分が必要です。水分が不足すると栄養を取り込む血流が維持できず、組織に栄養と酸素の供給がさ

からだに大事な水分について

(水分摂取について考える)

一条通病院 管理栄養士 中村 浩子

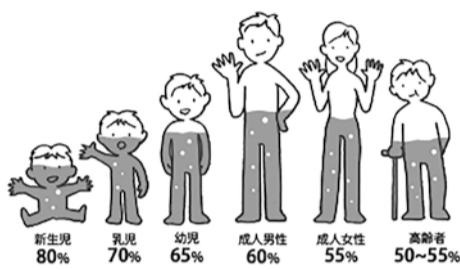
まいます。

また、多量のカフェインを含む飲料は利尿作用があり、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしま

体内での水的作用

人間の体に含まれる水分量は年齢とともに少なくな

例えば、成人の体重の



(図2) 体内の水分量

れにくくなります。

食べているのに何だか元気が出ないと感じる事はありますか?もしかしらば、水分が足りていないのかもしれない。

③水分が不足したら補給が必要

体内の水分不足は、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など様々な健康障害のリスク要因となります。

日中以外にも、就寝中や入浴、スポーツ後は、更に水分が失われるためその前後には意識的に水分摂取を心がけま

喉の渇きは脱水のサイン

喉の渇きを感じた時は脱水が始まっています。渇きを感じる前に水分をとることが大切です。食事の時、間食の時、起床と就寝時など自分で水分摂取のタイミングを決めておき、水分が不足しないように心がけると良いでしょう。

病気になる前は、水分摂取制限が必要な方もいますので、主治医の指示に従ってください。

(参考資料)

厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動 環境省熱中症環境保健マニュアル2018(図1.2)

相談室の窓

Aさんは60代男性、妻、子ども二人との4人暮らし。数年前から胸部の痛みがあり、今年に入り、痛みが増強し我慢できなくなったため病院に受診しましたが時はすでに遅く、癌に侵

人生の最期を穏やかに 過ごすことができたAさん

笑顔で看取りを行った家族のケースより

家族はAさんの苦しむ姿を見ることが家で亡くなることへの不安があり、在宅療養を希望しませんでした。しかし、自分自身に残された時間が少ないことを感じたAさんは延命治療を拒否し、「どうしても家に帰りたい」と必死に訴えまし

た。今まで自分がすべて行っていた家の事(お金と書類関係)を、妻や子どもたちに伝えなければいけないとの思いからでした。病棟スタッフや訪問診療医、訪問看護師、ケアマネジャーは本人・家

悟を決めました。この面談結果を受け、関係機関が連携して、切れ目のない訪問看護等の在宅療養の条件整備を進め、Aさんは家に帰ることができました。家に帰ると、さすが一家の主であるように意識も鮮明となり、気になる

石山 武浩

人生の最終段階における意思決定支援について(ADOL:アドバンス・ケア・プランニング)

介護職の魅力と やりがいをお伝えします

キラッと★介護

いつまでも在宅で 過ごせる支援を



になり、子育てもしながら家族や職場の協力のもと、仕事を続けることができています。

デイサービスは利用者さんが可能な限り、住み慣れた地域でその人らしく暮らせるように多職種と連携を取り、必要な機能訓練を提供する場所です。その中で私の役割は、利用者さんご自宅を訪問し生活状況を把握

活に沿った内容の機能訓練を作成、指導する事です。自宅内外でこんな風に動いて生活したいという思いを伺い、機能訓練に反映させます。例えば、自宅内でバランスを崩し転倒を繰り返していた方にはコグニサイズ(※1)を取り入れ、足下がふらついた時に踏ん張る力がつき転倒が減りました。

される仕事がしたいと思は、20年経った今も根源は同じです。元気になるという利用者さんを見ると、人の役に立っていると思えます。これからも在宅で安心して過ごす事が出来るように、利用者さんの思いをくみ取りながらご支援していきたいと思

佐藤 いづみ

(※1) コグニサイズ 国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防のための運動プログラム



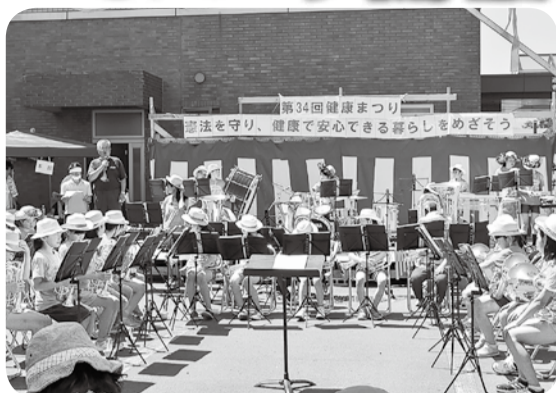
和寒友の会 温泉交流会で健康体操



朝日中央友の会 総会で熱中症について学ぶ

旭川医院、旭川北医院

まつり開催



旭川医院のオープニング



旭川北医院のヨサコイ踊り

友の会 だより

各地での取り組み

7月28日、旭川医院の健康まつりが開催されました。30度を超える猛暑の中、神楽岡小学校の吹奏楽演奏で幕を開けたまつりは賑わいを見せ、院所周辺地域から1500人の方が来場しました。院所周辺友の会等が模擬店を開き、まつりを盛り上げました。

また、8月19日には旭川北医院のふれあいまつりが開催され、250人の方が来場しました。曇天の下、降雨も心配されましたが、幸いまつり終盤まで雨は降らず、ヨサコイ踊り、パン食い競走、盆踊り、大抽選会などの企画をすべて行い、盛り上がりました。



道北の医療を楽しみに

深井市 鈴木恵美子さん

最近、医療関係の本や記事などを読むことが多くなりました。道北の医療も毎月楽しみにして読

読者のみなさまへ

本紙記事の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

んでいます。月刊誌「いつでも元気」も読んでみたい

老後を憂うこの頃 旭川市 平修さん

しています。クロスワードパズルの「応募と一緒に」お寄せください。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)



上富良野町 谷口君子さん



旭川市 加賀谷洋子さん

「道北の医療」宅配しています

100歳まで 地域のために

永山東友の会 押切 定雄さん

東旭川の桜岡で生まれ、豊田地域で長く暮らした押切さん。15年前に終の棲家として病院やスパーが近く、交通の便が良い永山地域に転居しました。



その後永山東友の会の会長を務め、健康づくりと勤医協の活動を広げました。ながやま医院の職員が講師となり自宅で行って医療懇談会もい

自身の健康維持とご近所の方の安否確認を兼ねて、「お元気かい？」と声をかけながら続けています。

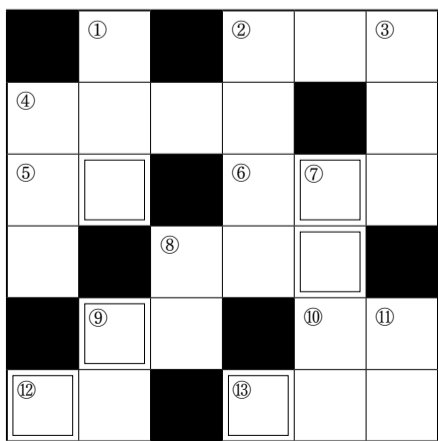
は、奥様と一緒に汗を流す家庭菜園とお孫さんの成長を楽しみに暮らしています。道北の医療の配布活動もご自身の健康維持とご近所の方の安否確認を兼ねて、「お元気かい？」と声をかけながら続けています。

- ①魚へんに花。
②韓国語のペチュキムチは○○○キムチ。
③太平洋とカリブ海を結ぶ運河のある国。
④時期の最初に出来る作物。
⑤道北勤医協かたくりの郷は○○○○保健施設。
⑥応仁の○○。
⑦9月20日は彼岸○○。
⑧天下の副將軍、○○光圀公。
⑨応募方法
⑩2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。
⑪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。

- ①魚へんに花。
②韓国語のペチュキムチは○○○キムチ。
③太平洋とカリブ海を結ぶ運河のある国。
④時期の最初に出来る作物。
⑤道北勤医協かたくりの郷は○○○○保健施設。
⑥応仁の○○。
⑦9月20日は彼岸○○。
⑧天下の副將軍、○○光圀公。
⑨応募方法
⑩2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。
⑪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。

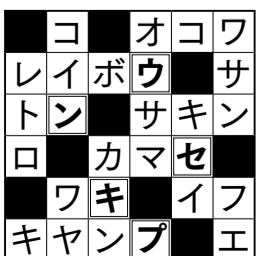
- ヨロのかぎ?
①大迫(○○○なすっ)。
②和歌山県が生産量日本一の皮が固いミカン。
③風の対義語。
④道東にある北海道で最も大きな湖。
⑤英語でサンダーストーム。日本語訳は?
⑥を踏む。
⑦栄養豊富で美味しい、○○○に富む食べ物。
⑧化粧の○○が悪い。
⑨問題を解く手掛かり。
⑩タテのかぎ?
⑪応募者(敬称略)
⑫大熊蓮翔、笠井武彰、勝浦紀彦、近藤潤子、坂田美咲、谷川優治、出花俊夫、細野良隆、広瀬雄梧、山口美幸、山田育代、蓬田雄一(以上旭川市)、工藤雪夫(東川町)、加藤邦子、白坂満喜子、堀茂子、門間真澄(以上稚内市)、船木イネ(猿払村)、阿部理江(網走市)、江口一哉(恵庭市)

クロスワードパズル 353



高齢者を敬い長寿を祝す

クロスワードパズル7月号解答



応募者(敬称略)
大熊蓮翔、笠井武彰、勝浦紀彦、近藤潤子、坂田美咲、谷川優治、出花俊夫、細野良隆、広瀬雄梧、山口美幸、山田育代、蓬田雄一(以上旭川市)、工藤雪夫(東川町)、加藤邦子、白坂満喜子、堀茂子、門間真澄(以上稚内市)、船木イネ(猿払村)、阿部理江(網走市)、江口一哉(恵庭市)