

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8月1日
第508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

旭川市を襲った豪雨災害 命を守る災害の備えを

田畑・住宅地が冠水 地域住民に大きな影響

7月3日、上川・留萌の地域で田畑や住宅への冠水、浸水が発生。その他の各所でも道路の冠水等により、住民生活に大きな影響を及ぼしました。

旭川市は東旭川、神居古潭、江丹別、忠和など住宅街が被害にあった忠和友の会事務局長の山本幸子さんは、「マンホールから水が噴き出し、町内が約1mの水に浸かりました。この地域に30年住んでいて2、3度水があふれたことはありませんが、ここまでの災害は初めてです。私の家は



道路が冠水した忠和地域。住宅2階から見た様子(7/3)

住宅内に浸水 2階での生活に

豪雨により被災された皆様に 心からお見舞い申し上げます

先般の豪雨により、被害にあわれましたすべての皆様に心からお見舞い申し上げます。西日本では200人を超える死者、不明者など、甚大な被害が発生しています。また、旭川市をはじめ道北各地でも洪水被害、市街地での浸水、冠水などが発生し、生業や日常生活に大きな影響が出ています。

道北地域で災害にあわれた方におかれましては医療・介護についてはもちろん、何かお困りのことがございましたら遠慮なくご相談下さい。また、道北勤労協会の病院、診療所では災害義捐金を受け付けております。ご協力をお願いいたします。



東旭川地域では河川が氾濫。(写真は倉沼川7/4)

激流があふれ 田畑を襲った

床下浸水、道路を挟んだ私の家の向かいの家々は床上浸水しました。災害の翌日には水は引いたのですが、床上浸水されたお宅は水に浸かった家財道具の整理や2階での生活を余儀なくされ、階段の昇り降りでも腰を痛めた方もいらつしやいました。『ご飯を作る気にもならない』と話すご近所

の方もいらつしやったので、私の自宅で炊き出しをしました。来られない方にはおにぎりを作って届けました。ご近所の皆さんは大変な不安を抱えており、元の生活の戻るにはまだ時間がかかりそうです」と災害時の状況と地域住民の様子について話しました。

安心して住み続けられる まちづくりでの災害対策

安心して住み続けられるまちづくりには災害対策は欠かせません。道北勤労協会は旭川市地域防災計画に基づく「災害時における福祉避難所の指定等及び人材派遣」について旭川市と協定を結んでおり、かたくりの郷が災害時における福祉避難所となっています。また、災害時に迅速に避難するためのハザードマップを配布している自治体も多くあります。災害から命を守るために自分の住んでいる地域の状況と避難先を確認しておくなどの準備も必要です。

国民的スターの西城秀樹さんが亡くなったから3カ月。今も時々鼻歌で秀樹の曲を口ずさむ

自分に気付き。当時、歌謡曲を歌うアイドルには興味を持ってなかったが、ある日を境に西城さんへの見方が変わる。広島出身の西城さんは被爆2世であり「被爆後も人々を苦しめる核兵器。二度と繰り返させてはいけない」との強い意志を知った▼今年には広島での原水禁世界大会に道北勤労協会の代表が参加する。世界の流れは核兵器廃絶に向かっている。6月に開催された米朝首脳会議では北朝鮮の非核化が争点となったが、一方のアメリカも非核化に進むべきだ▼73年前の8月6日、原爆投下で一瞬のうちに奪われた多くの命。その命を無駄にしないために核兵器廃絶運動が重要性を増す。日本は唯一の被爆国として世界に向けて核兵器廃絶を訴えていく責任がある▼今年も暑い夏がくる。子ども達に当たり前の日常が続くように平和の運動を続けよう。西城さんの曲「ブルースカイ・ブルー」の一節にある「青空よ心を伝えてよ」との言葉。子どもたちと平和な青空を伝えて行こう。秀樹もきっとそう願っているはずだ(広)

いよいよ始まる友の会強化月間！ 9月～10月の2か月間



昨年の訪問行動の様子

友の会の皆さまもぜひ、各種活動にご参加、ご協力をさせていただきます。

友の会強化月間が始まります。期間は9月1日から10月31日までの2か月間です。

今年の月間は友の会員の拡充、地域訪問行動を中心に様々な取り組みを予定しています。地域での健康づくりや安心して暮らす

るまちづくりの運動、楽しい仲間づくりなどを職員と友の会が一緒になって推進する期間です。

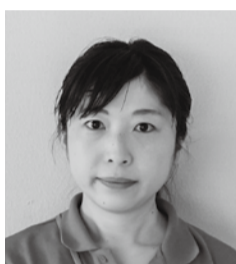
また、月間スタート集会を8月30日(木)午後6時から一条クリニック3階会議室にて開催します。月間の意義と行動を共有し、楽しく元気に月間をスタートしたいと思います。



河野茜さん



長瀬多加洋さん



村本智恵さん



山本幸子さん

道北勤医協と友の会

昨年7月7日に国連会議で122か国の賛成で採択された「核兵器禁止条約」は、長きにわたる核兵器の禁止・廃絶を求めた運動の大きな成果でありました。

は、8月4日から三日間の日程で広島にて開催される原水爆禁止世界大会に、河野茜さん(一条通病院看護師)、長瀬多加洋さん(一条通病院薬剤師)、村本智恵さん(かたくりの郷介護福祉士)、山本幸

原水禁世界大会代表決まる

届け！広がれ！私たちの思い 核兵器廃絶、平和を守る 取り組みすすむ

子さん(忠和友の会事務局長)の4人を代表として派遣することを決定し、私たちの核兵器廃絶と平和への思いを託します。

いつでも元気
MIN IREN
2018 8月号 380円 好評発売中
巻頭エッセイ / *お世話され上手。釈徹宗さん
石垣島・宮古島に支部結成
長男が語る 認知症鉄道事故裁判
ひんご教室 脳梗塞
まゆのチカラ 北海道下川町
読と健康 夏野菜でおいしく元気
発行一南保健医療研究局 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 幸和社労働センター3階 電話 03(5642)5656(代) FAX 03(5642)5667

ながやま医院 7/21 健康まつり 開催
オープニングを飾った 永山西小のミニコンサート

7月9日には、一条通沿いで「憲法9条を守る」街頭宣伝行動が行われました。

30人の職員が道路に面してプラカード、横断幕、のぼりなどをもってズラリと並んだ光景はアピール度



安倍9条改憲NO訴える

抜群。道行く市民などに平和憲法を守る思いを訴えました。

平和を願い70km走破 反核・平和自転車リレー



平和を願い疾走する職員

6月23日(土)24日、今年で17回目となる道北反核・平和自転車リレーが開催されました。

26人の職員が層雲峡から一条通病院までの約70kmを、ペダルに平和への願いを込めて走りぬきました。

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

7月13日、月1回の役員活動は十勝勤医協、道東勤医協の経験に学んだもので、旭川市内では昨年10月の東光友の会による東光地域での手配り宅配会員さんへの全戸配布に次いで二カ所目となります。



元気でいるために

平野武弘会長は「友の会として地域住民の命と健康を守る病院の活動にどんなことで協力できるかを役員会で議論し、会員さんがいつまでも元気であるために大腸がんの早期発見につながる検診を地域に広めよう」と、今回の取り組みに至った経緯と意義について語りました。

大腸がん検診を広げ 会員さんの命を守る 豊岡西友の会

検診キットを全戸配布

一条通病院近隣の豊岡地域の1丁目から4丁目までを範囲とし、会員数が1000人を超える豊岡西友の会。

この8月、命と健康を守る運動として「道北の医療」を手配りで宅配している会員さんを対象として、新聞と一緒に大腸がん検診キットを全戸配布する取り組みを行うことを決めました。

大腸がん検診キットの配布活動は十勝勤医協、道東勤医協の経験に学んだもので、旭川市内では昨年10月の東光友の会による東光地域での手配り宅配会員さんへの全戸配布に次いで二カ所目となります。



袋詰め作業を行う役員さん

シリーズ みんなの 医療講座

高齢化する社会と糖尿病

全人口に対する65歳以上の人口比を高年齢率と言います。社会の高齢化の定義を高年齢率で言うとして、14%が高年齢化率と7%が超高齢化率（平成6年）に高齢化社会、1994（平成6年）年に高齢社会、2007（平成19年）年に超高齢社会にそれぞれ到達したと言われています。現在65歳以上の高齢化人口は3392万人、高齢化率は26.7%となっており、もうすっかりした超高齢社会であると言えます。

平成28年度の厚生労働省の国民健康調査では統計上、高齢になるほど糖尿病の患者さんが増える傾向が表れており、急速に糖尿病患者が増加している現状と高齢化の進行が合致するわけです。

糖尿病の種類

糖尿病の種類は大きく分けて、1型糖尿病と2



講演を行う仲谷医師

糖尿病の種類は大きく分けて、1型糖尿病と2型糖尿病は大きく、例えば炭水化物をたくさん食べると血液中にブドウ糖が多くなり、それに反応してインスリンが出てきて肝臓や筋肉に糖を取り込ませようとしていきます。しかし肝臓や筋肉は糖を取り込むにも一定限度があるため、それを超えた部分は大量に糖を取り込める脂肪細胞に脂肪という形で蓄えられます。皮下に溜まる皮下脂肪とお腹の中の内側に溜まる内臓脂肪があります。内臓脂肪が悪さをします。内臓脂肪は高インスリン血症になり、高血圧にもつながります。

糖尿病について

(6/1 旭川医院での講演より)

一条クリニック院長 仲谷了

肥満とインスリン

1型糖尿病はインスリンを作るβ細胞が免疫の異常などで減少して糖尿病になります。2型糖尿病はインスリン分泌不全とインスリン抵抗性により糖尿病になります。インスリン分泌不全とはインスリン分泌が少なくな

って血糖が上昇することです。インスリン抵抗性とはインスリンが効きにくくなっている状態で、糖が組織に取り込まれにくいために血糖が上昇することです。

血糖コントロールが重要

血糖値は測定時の状態を表すのに対し、HbA1c（ヘモグロビン・エイ・ワン・シー）は1〜2か月の血糖の平均を表します。

血糖値は高血糖にも低血糖にも注意が必要であり、低ければ低い方がいいという訳ではありません。インスリン注射薬や糖尿病内服薬を使っている人で血糖値を下げすぎると転倒リスクや死亡率が上昇したり、高血糖、低血糖の両方の状態で脳卒中の発症率が高いとの調査報告がされています。

相談室の窓

Aさん（80歳）は心不全、肝不全に加え糖尿病もあり、定期的な受診と1日3回のインスリン・10種類の内服薬の継続が必要ですが、奥様が日常的な介護・生活支援を担っています。

かたくりの郷2階療養棟は40床の認知症ケア専門棟です。日常生活自立度がⅢa以上（※1）の重度の認知症の利用者さんが50%以上占めることが要件となっており、認知症について学び、職員一同日々奮闘しています。さらに今年度より、超強化型在宅復帰老健（※2）

血糖値は測定時の状態を表すのに対し、HbA1c（ヘモグロビン・エイ・ワン・シー）は1〜2か月の血糖の平均を表します。

相談がありました。しかし、病的には月1回の受診が必要であり、ソーシャルワーカーにも相談がきました。

生計を圧迫していましたが、薬代が上限額を超えるため、認定証を薬局に提出し8000円の支払いにすることができました。

高額療養費や限度額適応認定証の適応基準・自己負担上限額は、各種医療保険、年齢、世帯所得などにより異なりますが、入院・外来ともに自己負担を軽減できる場合がありますのでご相談下さい。

は上限額に達しませんが、薬代が上限額を超えるため、認定証を薬局に提出し8000円の支払いにすることができました。

「業務で疲れた時に利用者さんから『頑張ったね』という褒め言葉が貰えたり、お話ができなくて利用者さんに寄り添う事の大切さを学ぶなど、様々な経験を積み日々を過ごしています。悩んだときは周りの先輩職員に相談

※1 認知症高齢者の日常生活自立Ⅲa以上
※2 超強化型在宅復帰老健（※2）リハビリ職員や支援相談員を手厚く配置し、在宅復帰・在宅生活への充実した支援と重度化している方の受け入れにも対応している介護老人保健施設

介護の魅力とやりがいをお伝えします
キラッと★介護
かたくりの郷2階療養棟

若手職員が安心の職場で成長

岡田佳奈恵
介護福祉士
笑顔の岡田さん

友の会無料法律相談のお知らせ

8月21日(火)、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。ご予約制です（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)





豊岡東友の会総会

介護保険について考える



千代田友の会総会

地域での認知症対策学ぶ



豊岡西友の会バスツアー

道新の印刷工場を見学



春光友の会総会

健康守る活動の推進訴え



東光友の会バスツアー

仲間と楽しく語らう場に



春光台友の会配布人交流会

手配り広げる意見交換

友の会 だより

各地での取り組み

総会 ひらく 龍耳友の会

7月8日、聴覚障害の方々が集まった龍耳友の会が12回目となる総会を開催し、14人の会員が参加しました。



指導を受け体操する参加者

総会では鈴木雅彦会長の挨拶後、新年度活動の提案を基に会員同士で、活動への意見交換や病院への要望を出し合うなど議論が進みました。昼食後には一条通病院のりハビリ技士が講師となつて、転倒予防の学習と体操を行いました。参加者全員で転倒の危険性などをしっかり学んだあと、予防につながる筋力を維持するエクササイズを楽しみながら行いました。



読者ひろば

お徳感ある健診嬉しい

今年も特定健診と大腸がん検診を受けました。友の会入会で料金補助があるのもお徳感があり、嬉しいです。

秋の収穫を楽しみに

今年も野菜の苗を植えました。秋の収穫を期待し、天気を気にしながら

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、絵手紙などの投稿をお待ち

娘と旭山動物園へ

娘が旭山動物園に連れて行ってくれる予定で、久しぶりでとても楽しみです。

子を育てるといふこと

どうして子殺しがあるんでしょうか。大変な思いをして産むのだから、

チャレンジ精神忘れず

人生山あり谷あり。チャレンジして登頂したときの達成感は何とも言えないものですよ。年を重ねても、そういう努力は意識していきたいです。

「道北の医療」宅配しています

つながりを大切にして

豊岡東友の会 清水 兼重さん



旧一条通病院の建設に携わった縁で友の会に入会した清水さん。入会後、友の会役員となり「道北の医療」の配布を行うようになり、67歳まで主にトレーラーの運転手として従事し、朝から晩まで一生懸命働き、荷物の運搬に一日で1000キロ走ったこともあるほどでした。

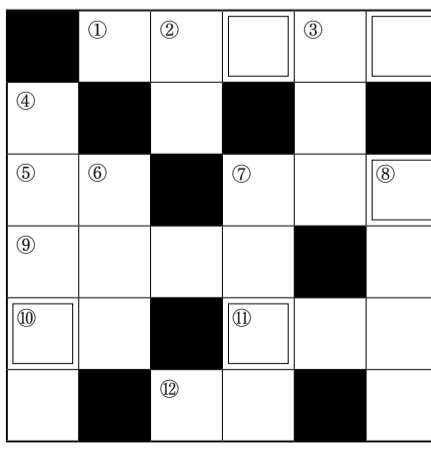
現在では人柄を見込まれ、地域の中でシニアクラブ会長、神社総代など多くの役職を担いながら、趣味の海釣りやパー

「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」協力をお願いします。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)までご連絡をお願いします。

クロスワードパズル 352



ヨコのかぎ

- ① 8月15日は○○○○○記念日。
- ② 月例の若い月。○○月。
- ③ 邪馬台国の女王。
- ④ ○○○○の虹。
- ⑤ 江戸時代末期に発生した騒動。「○○○じやないか」。
- ⑥ メジャーリーグではこんな守備も。大谷○○○。
- ⑦ いいかげんな噂話。
- ⑧ いいかげんな噂話。
- ⑨ タテのかぎ

タテのかぎ

- ① 寝て見るもの。
- ② しきりに頼み込むこと。○○○立てる。
- ③ 秋の七草「女郎花」の読み方は?
- ④ 「鼎」の読み方。
- ⑤ 今年の原水禁世界大会への道北勤医協の代表派遣先は?
- ⑥ メジャーリーグ田中将大投手の出身高校の略称。
- ⑦ 応募方法
- ⑧ 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6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8月末日。
◆あて先
〒110-0001 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。
6月号の答えは「やまのぼり(山登り)」。応募総数は178通(ハガキ91通・メール35通・応募用紙52通)。20人の方が当選です。

◆当選者(敬称略)
木村英子、小林幸江、佐藤千砂子、澤野君枝、芝崎真智子、高谷勝子、能登悦子、細川和子、馬場純子、三井泰雄(以上旭川市)、大本千栄子(名寄市)、木村吉三(土別市)、土岐珠花(富良野市)、三原早苗(東神楽町)、佐藤美香、沢木頭、高橋有子、松本秋人(以上稚内市)、菅野功(枝幸町)、山田隆司(妹背牛町)

高校球児が目指す聖地