

一条通病院	旭川市東光1条1丁目	34-2111
旭川病院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北病院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷病院	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7月1日
第507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メール tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp
 発行者 八重樫典生

地域の中で信頼され頼られる 友の会めざそう

求められる役員の手

第26回 道北勤医協友の会連合会総会



講師の清水さん(写真右)と一緒に背伸ばし体操。会員さんも笑顔に



新聞紙を丸めた棒を使った運動

6月2日(土)、第26回道北勤医協友の会連合会総会が旭川市東部住民センターを会場に開催されました。友の会、職員の84人が出席し、学習講演と総会議事が行われました。今総会では友の会連合会の新役員も選出されました。来賓として、道北勤医協の鈴木和仁理事長、北海道民医連友の会連絡会の横山博子会長、日本共産党の真下紀子道議会議長が挨拶しました。

道北勤医協友の会が 抱える二つの課題

友の会連合会の上ヶ嶋哲雄会長は挨拶の中で、二つの課題を挙げました。

一つ目の課題は友の会の合言葉である「つくる・つながる・助け合う」の実践のために、友の会がそれぞれの地域の中で信頼され、頼りにされる組織として存在できるかという点であると指摘。地域の会員さんに「友の会があつて良かった」と思っていたかどうかどうかが重要であると訴えまし



挨拶する上ヶ嶋会長

姿勢を正して 心と身体を健康を

学習講演は姿勢改善を通じて、子どもから高齢者、プロスポーツ選手

のサポートまで行っている清水真さんを講師に招き、「ねこ背を伸ばして健康増進★メタボ、ロコモ、サルコを解決する背伸ばし体操」と題した運動講座を行いました。

清水さんは姿勢改善が健康やメンタルの改善につながるとして、背筋を伸ばす様々な運動を参加

者に伝えました。今回の会場が体育館ということもあり、広いスペースで手足を伸ばしたり、棒を使った運動を行い、家に帰ってからも出来る背伸ばし体操を実践しました。清水さんの軽妙な話術と姿勢改善が実感できるエクササイズに参加者の笑顔もあふれました。

5人の代議員が発言 議案はすべて承認

議事では友の会連合会の榎原義人事務局長による2017年度の活動経過と総括および会計収支報告、2018年度方針および予算の提案等がされ、森崎正勝さんによる会計監査報告が行われました。



発言する大西代議員

続いて行われた質疑応答と討論では、5人の代議員から発言がありました。北星友の会の赤川雅則さんは旭川北地域の院所協議会の活動、北星友の会の院所と協力した健康カフェ開催について、近文友の会の大江純子さんは院所と結びついた会員拡大や配布人交流会、認知症学習活動などの実践報告、神楽友の会の阿部理さんは友の会が道北勤医協を支える立場の重要性と安倍9条改憲NO!3000万人署名の取り組み実践について、神居

最後に役員改選が行われ、上ヶ嶋会長以下幹事会役員の留任と、新たに副会長として連合会幹事の田辺八郎さん、幹事として宗谷友の会事務局長の飯田光さんが選出されました。

新役員として2人が選出

友の会の
大西教文
さんは連
合会会計
に関する
質問意見
と道北の

○2018年度連合会役員

会長	上ヶ嶋哲雄(再)
副会長	山田富雄(再)
副会長	田中俊美(再)
副会長	前田冷子(再)
副会長	田辺八郎(新)
事務局長	榎原義人(再)
事務局次長	廣岡良典(再)
事務局次長	清水建夫(再)
会計監査	平野武弘(再)
会計監査	森崎正勝(再)
幹事	伊藤千尊史(再)
幹事	赤川雅則(再)
幹事	田中洋(再)
幹事	飯田光(新)

6月9日の北海道新聞では、道の町村で唯一の食品スーパーの閉店が相次いでおり、車を持たず、近所にスーパーやコンビニがないため食品購入に苦労する「買い物弱者」と呼ばれる65歳以上の人が道内で約45万人、10年前より20・5%も増えていると報じていた▼この問題は先日、「道北の医療」の取材で訪れた幌延町にも及んでいた。数年前、駅近くの町中心部にありJAが運営していた唯一のスーパーが民間企業の経営に代わり、存続が心配されたという。スーパーとコンビニが軒を並べなくなり、高齢化が進むこの町で近所にあるスーパーの存続は、生活に直結する大問題である▼資本主義経済の利益第一主義は、地域住民の利益と背反することも起こりうる。食品スーパー閉店問題然り、JR赤十字線の廃線問題然り▼民医連が目指す「住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくり」。「住民本位の自治体づくり」に向けて、住民の様々な困難を見つけて、運動につなげていくのはまさに友の会の出番であろう。今こそ民医連事業所と協力して、地域の声を集めよう(ひ)

安倍9条改憲NO!

道北地域で大きく広がる 署名1万5000筆集まる

森友加計問題で次々に嘘と隠蔽が露わとなり、足元が揺らぐ安倍政権。しかしその裏で憲法改正に向けての準備は着々と進められています。その動きを許さず、平和憲法9条を守る国民の声を大きな力にするための「安倍9条改憲NO! 全国統一署名」(通称3000万人署名)を広げる運動は、道北勤医協でも職員、友の会が協力してこれま



郵送で寄せられた多くの署名

工夫した取り組みや様々なエピソードが

で進められました。この運動の到達として5月末現在、道北勤医協では1万5000筆、全国では1350万筆の署名が集まりました。ご協力頂いた皆様に心より感謝いたします。

署名を広げる運動は様々な取り組みが進められました。「道北の医療」に挟み込んだ署名用紙は、道北各地の会員さんから1600通、5300筆が寄せられました。

雨の中、地域を周り「署名が濡れてごめんなさい」とのコメントと共に多くの署名を送ってくれた会員さん、「今の日本の幸せを守ろう」との思いがこめられた手紙を署名と一緒に寄せた戦地からの引き上げ経験のある会員さん、自分の元教員に署名用紙を送り協力を訴え広げた退職教員の会員さん、何度もニュー

スと一緒に署名用紙を配布し粘り強く会員さんに訴え続けた地域の友の会など、様々なエピソードと工夫した取り組みがありました。また、私たちの訴えに耳を傾け、署名を広げて頂いた老人クラブ、一般企業、医療介護事業所、宗教法人など多くの協力の輪も広がりました。

職員も全職員が一人5筆を集めることを目標に掲げ、各職場で憲法学習を深め、地域訪問や街頭宣伝、業者さんへの協力声かけ、毎月9日のアピール行動など署名を広げる活動を進めました。さらに病院、診療所では職員と友の会が協力して、外来待合や風除室で患者さんに署名協力を訴えま



宗谷医院が街頭アピール(稚内市街)

憲法9条を守るために引き続き署名を広げよう

今回の運動で集められた署名が、国会で憲法改正議論を出さなかった力となったことは間違いありません。しかし、まだ憲法9条改憲の動きは進められており、予断を許さない状況です。憲法9条改憲を断念させるまで、多くの声を集め、世論の力を作り上げなければいけません。そのため引き続き、署名の運動を進めましょう。会員のみならず、署名を広げる取り組みにご協力をお願いいたします。

6月17日(日)のお昼時、旭川北医院のお花見交流会が行われました。当日は若干肌寒く感じましたが、残春の青空が広がる晴天になり、会場となった旭川北医院の正面玄関前には友の会、職員合わせて60人が集まりました。



署名する買い物客

原発なくし安全な国に 署名行動と講演会に参加しよう

道北勤医協の加盟する原発ゼロをめざす旭川連絡会は、5月から9月の

毎月第3土曜日、旭川市内のコープさっぽろ店舗前での署名行動を行っています。道北勤

医協は毎回参加し、命と健康を守る立場で原発推進政策反対を訴えています。7月7日(土)には北海道大学

大学院助教の山形定さん講演会が、午後1時30分から一条クリニックで開催されます。山形さんは太陽光、風力、バイオマス等の新エネルギーの研究と普及の活動をされており、昨年のニセコ高校で行った自然エネルギー講演会での原発の事実を伝える内容に、原発推進側の北海道経産局から内容変更の横やりを入られた当事者です。



ジンギスカン囲み、和やかに交流

旭川北医院お花見交流会

6月17日(日)のお昼時、旭川北医院のお花見交流会が行われました。

当日は若干肌寒く感じましたが、残春の青空が広がる晴天になり、会場となった旭川北医院の正面玄関前には友の会、職員合わせて60人が集まりました。

友の会 スポットライト

天北の小さな町で続く 友の会活動

幌延友の会

北緯45度、宗谷管内西部に位置する人口約2400人の町、幌延町。医療介護の施設は内科、外科を一人で担う医師のいる町立診療所と、デイサービスやケアプラン作成も出来る特別養護老人ホームの2カ所のみです。人口減少と高齢化の進むこの町で、30戸分の道北の医療の配布活動を行っているのは、幌延友の会事務局長の川森市子さんです。

幌延友の会は2002年4月に結成されました。結成当時から主な活動は、宗谷医院の医師や看護師が参加する年2回の医療懇談会。医師から直接医学知識が学べ、お話しもできるということが最大の目玉であり、会員さんのニーズにマッチして大変好評でした。

「宗谷友の会の行事や会議などには出来る限り出席して細く長く活動を継続してきました。私が生まれ育ち、長く住み続けているこの小さい町でも、健康を守る友の会活動が続きたい。まずは少人数でもいいので私の自宅で医療懇談会を再開できればと考えています」と語る川森さんは、住み慣れた町でニュースを配布しています。



車で配布に出かける川森さん

幌延友の会は2002年4月に結成されました。結成当時から主な活動は、宗谷医院の医師や看護師が参加する年2回の医療懇談会。医師から直接医学知識が学べ、お話しもできるということが最大の目玉であり、会員さんのニーズにマッチして大変好評でした。しかし、集会所場確保の問題や会長さん、会員さんの病气や転出などが重なり、2014年6月を最後に12年続いた懇談会は開催できなくなりました。そのような中で川森さんを中心にも女性の会員さんたちが集まり、宗谷医院の健康まつりに毎年、フリーマーケット

職 員 募 集

職 種 介護職員
(正職員・パート)

勤務地 道北勤医協
各事業所
(1面をご参照ください)

○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

シリーズ みんなの医療講座

「セルフメディケーションとは」

セルフメディケーションという言葉をご存知でしょうか。世界保健機関(WHO)の定義によると「自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とされています。例えば風邪をひいた時、病院などの医療機関に受診するのではなく、ドラッグストアで購入した市販薬を使って治療するといった行為がこれに該当します。

「OTC医薬品、スイッチOTC」

医療関係者は医師が処方する医療用医薬品と区別するために、市販薬のことをOTC医薬品と呼びます。これはOver



The Counter Drugs (カウンター越しに渡す薬)の略で、古来より薬剤師が市販薬をカウンター越しに販売していたことに由来します。それでは、OTC医薬品の効き目に関してはどうでしょうか。従来のイメージだと医師の処方によらないOTC医薬品は効果が弱いと思われがちでした。しかし、スイッ

セルフメディケーションとOTC

一条通病院薬剤科 主任薬剤師 沢口 光

OTCの登場により、そのイメージは改められることとなります。スイッチOTCとは、医療用医薬品の成分のうち安全性や効果を考慮して、OTC医薬品として販売しても問題ないと判断された製品のことで、医療用と同じ成分なので当然効き目に関しては鋭いものが多く、目的に合った使用方法をすれば治療効果は申し分ありません。

ただし、これらの多くは適切な使用が必要のため、薬剤師による対面販売が必要です。

「ドラッグストアでの医薬品購入の注意点」

ドラッグストアでOTC医薬品を購入する場合、病院や調剤薬局のように健康保険を使うことができないので薬代としては高額になりがちです。ドラッグストアの薬剤師や登録販売者に相談をする事は無料ですし、病院での診察料、検査料、薬局での調剤料などの自己負担分を考慮すると、合計金額はOTC医薬品の方が安くなる場合もあります。しかし彼らは医師ではないので診察や診断はできません。重症と判断した場合は改めて病院への受診をお勧めする場面もあるでしょう。

「セルフメディケーション税制」

国は2017年からセルフメディケーション税制を開始しました。

この制度は医療費控除の特例として、国が新たに対象として定めたスイッチOTC医薬品を使用している市販薬を一定金額(年1万2千円)以上購入した場合、上限10万円までを医療費控除とできるというものです。対象となる人は節税をすることができるとのことです。詳しくはお近くの税務署までお問い合わせください。



セルフメディケーション税制の目的

政府によるセルフメディケーションの推進は、社会保障費削減政策の下での医療費抑制政策が根本にあります。

この税制では、なぜすべての市販薬ではなく、スイッチOTC医薬品のみが対象とされているのでしょうか。ここに、政府が考えている「薬の保険外」の仕組みが見え隠れします。

この税制の目的は「市販薬がある薬は、医療給付から外すか自己負担を増やすことにします。ただ負担を増やしたのでは国民から反発が起きるので、市販薬を買えば控除を受けられるようにしますので我慢してください」ということです。ゆくゆくは、生活習慣病の薬などもスイッチOTC医薬品として「市販薬にしてしまおう」との考えが見えてきます。

(いつでも元気2017年7月号から一部抜粋)

相談室の窓

かたくりの郷は道北勤医協の介護老人保健施設です。

介護老人保健施設とは介護保険法で「要介護者であって、主としてその心身の機能の維持回復を図り、居室

における生活を営むための支援を必要とする者に対し」と定義されています。4月の介護報酬改定では、在宅復帰・在宅療養支援、リハビリテーションを提供する施設という位置づけが鮮明にな

りました。

老健かたくりの郷では、利用者の入所前後や退所前に支援相談員やリハビリ専門職、介護福祉士等が退所予定先となる自宅に訪問しています。退所後の生活を見据え

て、利用者およびその家族の意向、入浴や排泄・歩行等の生活機能や住宅

在宅療養を支える かたくりの郷

また、退所前の訪問では居宅介護支援事業所のケアマネジャーと連携して、手すりを設置する場所、歩行用具や介護用品

等を楽しむこともあります。今後の抱負として、スタッフが患者さんと向きあい日々一生懸命奮闘している中で、皆が働きやすい職場作りができるように、困っている人がいたら助けてあげられるような職員になれたらと思います。これからもよろしくお願ひします。

また、退所前の訪問では居宅介護支援事業所のケアマネジャーと連携して、手すりを設置する場所、歩行用具や介護用品

かたくりの郷支援相談員 野村 昭典

介護職の魅力と やりがいをお伝えします

キラッと★介護

一条通病院3病棟 主任介護福祉士 安西 力



簡単に紹介します。

病状が不安定な方も多く、介護の専門職として患者さんの対応を行なっています。主な業務として、午前はオムツ交換と体位変換、午後はお風呂に入る事が出来ない方の清拭を行なっています。急性期病棟でもあり、患者さんの安全を第一に考慮しているためレクリエーションは行っていませんが、その日の職員体制の都合がつけばデイラウンジで2、3人程度の患者さんと会話やパズル

これまでの「きらりNs」に代わり、今号からの「キラッと介護」となりました。どこの職場でも介護職員が不足している状況にあり、介護職の魅力や少しでも伝えたいと思い、この企画を始めの事になりました。私の勤務する一条通病院3病棟は急性期病棟です。そこでの介護職の役割について、どのような業務を行っているのかを

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！まずは手にとり、ページをめくってみよう〜！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。

友の会無料法律相談のお知らせ

7月25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(担当者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)

東川友の会



上湧別バスツアー

チューリップと温泉を
楽しんできました

美瑛友の会



総会&ビアパーティ

参加者全員で肩こりに効く
エクササイズ行う

神楽岡友の会



会長、事務局長が交代

総会では新役員を選出
益々の発展を祈り乾杯

末広友の会



3000万人署名進めよう!

総会の中で田辺会長が
署名運動の推進呼びかけ

春光台友の会

7年ぶりに
総会開く

友の会
だより

各地での取り組み



春光台友の会は役員さ
んが体調を崩されるなど
して、7年前から活発な
活動が困難な状況となっ
ていました。この間、
新たな役員さんを探
すもなかなか見つか
りませんでした。この
春、新たに役員を
担っていただけの方
が現れ、活動再開に
つながりました。
総会で晴被仁会長
は「今回再開できた
ことを嬉しく思いま

6月3日(日)、春光
台友の会が7年ぶりに総
会を開催し、会場の春
光台地区センターには役
員、配布世話人など11人
が集まりました。



挨拶する晴被会長

活動が困難な状況となっ
ていました。この間、
新たな役員さんを探
すもなかなか見つか
りませんでした。この
春、新たに役員を
担っていただけの方
が現れ、活動再開に
つながりました。

す。久しぶりの活動なの
でまずはやれることから
やっていきたいと思いま
す」と挨拶しました。議
事では新たな役員体制と
財政状況を確認。新副会
長に選出された早川辰人
さんから「まずは楽しい
活動を」との提案があり、
秋の紅葉の季節に温泉旅
行を企画することが全会
一致で決まりました。
また、この今回の総会
に参加した配布世話人の
方も全員役員となって、
春光台友の会を盛り上げ
ていこうということにな
り、大きな拍手で総会は
成功裏に終わりました。

「道北の医療」
宅配しています

新たな一歩が
健康維持に

豊岡西友の会 山崎 冴子さん

シリーズ⑧

道北勤医協の訪問介護
ステーションひろがり
で、ヘルパーとして10年
勤務した山崎さん。定年
退職後に近所の友の会役
員さんから声がかかり、
道北の医療の配布を始め
ました。
もともとインドア派
で、家でテレビを見たり
手芸をするのが好きなほ
うでしたが、大きな転機
となったのは市が主催す



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寄せ

読者のみなさまへ

クロスワードや読者の
ひろばを楽しみにしてい
ます。これからもいろい
ろな記事をたくさんお願
いします。
けんびきょう楽しみ
主筆 佐藤 優子さん

色々な記事を期待

雅内市 渡辺 フミさん



る健康維持目的の体操
教室に誘われたことでし
た。その体操教室で仲間
と一緒に身体を動かすこ
とが楽しくなった山崎さ
んは、その体操教室期間
終了後に今度は老人クラ
ブでの体操教室を仲間と
ともに立ち上げました。
現在は90歳を筆頭とする
19人のメンバーの班長と

また、昨年6月の郵便料金
改定に伴い、ハガキ料金が52
円から62円になっています。
古いハガキを使用される場合
は(注意願います(編集部)。
して、地域包括支援セ
ンターと連携しながら
活動しています。月4
〜5回のこの教室は冬
の吹雪の日にも集うほ
ど、地域の高齢者の楽
しみ、生きがいにつな
がっており、山崎さん自
身も大きなやりがいを感じ
ています。
「健康は若い時からの
積み重ね。高齢になって
からも『年だから』と言
わず、色々と参加してみ
ることが新たな世界を広
げます」と話す山崎さん
は、いきいきと健康的な
毎日を過ごしています。

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。
旭川市 佐々木照子さん

世界平和を望む

北朝鮮とアメリカ、韓
国との間に平和の兆しが見
えてきました。世界の
平和が進むと良いですね。
庭の畑にはチューリッ
プやクリスマスローズが
咲き、長ネギや三つ葉
が青々と育ってきていま
す。色とりどりの我が家
の庭はこれからもっとに
ぎやかになります。楽し
みな季節到来です。

生育楽しみな季節到来

札幌市 柳 郁子さん

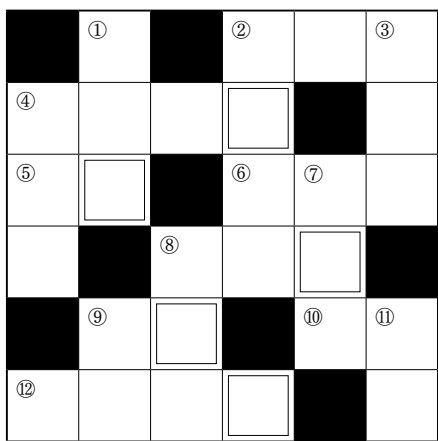
とが小さな文面の中にピ
ッシリとつまっている本
当に良いと思います、
生育楽しみな季節到来
旭川市 佐々木照子さん

タテのかぎ?
①ワン○○○といえば、
500円。
②アンデルセン童話。裸
の○○○○。
③鶴亀算など日本独自で
発達した数学。
④懐古趣味。
⑤故郷に帰ること。
⑥スマホゲームで○○○
に注意。
⑦北海道では「めちやく
ちゃ」の意味の方言。
⑧♪ピーヒャララ。

ヨコのかぎ?
②もち米使って栗○○○。
④エアコンなどで室内の
空気を冷やすこと。
⑤○○服薬。症状が出た
時に飲む薬。
⑥ゴールドラッシュ。○
○○掘り。
⑧○○○犬。
⑨○○○あいあい。
⑩○○しを英語では?
⑫この夏自然を楽しもう。

のうえ応募ください。
Eメールでも応募でき
ます (tomonokai@dohok
-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7月末日。
●あて先●
郵便番号078-83
41 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。
5月号の答えは「ジン
ギスカン」。応募総数は
102通(ハガキ60通・
メール24通・応募用紙18
通)。20人の方が当選です。
●当選者●(敬称略)
池田悦子、菊池直隆、北原
昌明、桑田範子、駒木彰、
佐藤依子、田代君子、名久
井隆司、平賀厚子、三浦永
久(以上旭川市)、中土
美代子(富良野市)、北
野頭(東川町)、神山笑子、
川口美江、久保田知子、
只野瑞義、名張めぐみ(以
上稚内市)、宮川富子(猿
払村)、清水達子(岩見
沢市)、船木俊市(札幌市)

クロスワードパズル 351



風を送って暑さしのぎ
ヒント

クロスワードパズル5月号解答

