

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6月1日  
**第506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-kinkyō.or.jp  
 発行者 八重樫典生

## 「医療介護の二つの柱」「健康の社会的決定要因」の視点で地域の困難に寄り添う活動推進

### 道北勤医協第58回通常社員総会



満場一致での議案採択

5月26日(土)、道北勤医協第58回通常社員総会が、旭川市大雪クリスタルホールで開催されました。今回は役員改選を行い、次期2年間の新役員が選出されました。また、各職場や友の会からこの1年間の多岐に渡る活動が報告されました。

来賓として北海道民医連副会長の杉山淳史さん、道北勤医協友の会連合会会長の上ヶ嶋哲雄さん、道北勤医協労働組合書記長の宮越悠介さん、日本共産党北海道議会議員の真下紀子さんからそれぞれ挨拶がありました。

総会冒頭で挨拶した鈴木和仁理事長はこの間活動を進めた「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」の到達にふれ、今後も改憲発議を許さず、安倍9条改憲の危険な本質を国民多数の認識にしていこうことが課題としたうえで、改憲発議を断念させるまで署名の継続を訴えました。

また、人々が安心して住みなれた地域で暮らし続けるための道北勤医協

#### 社会的孤立が心配される 独居高齢者対策を推進

の役割として、全日本民医連が着目している健康を脅かす社会的な決定要因の一つの改善・解決に積極的に関わっていく考えに基づき、「健康の社会的決定要因(SDH)※1)を乗り越えるまちづくり」こそが選択す

べき道であることを強調しました。

さらに社会的孤立が心配される独居高齢者対策として、道北勤医協に係る独居高齢者の全数把握、友の会や医系学生と



鈴木理事長

協力した独居高齢者への訪問調査実施など、地域に足をふみだし実態をつかむアウトリーチ活動推進の方針を示しました。

最後に無差別平等の地域包括ケア作りと医療介護の質・倫理・安全性の向上を「二つの柱」として医療介護の実践を進めるとの決意を述べました。

※1 健康は社会や環境、経済的事情など様々な社会的要因によって決定される。

#### 3方針を基に民医連の強みを生かした活動を

続いて議案提案を行った八重樫典生専務理事は、「地域で格差と貧困の拡大により生活困難が深刻化している。その影響から医療介護にアクセスできない状況も広がり、すべての世代で社会的孤立の拡大が問題となっている」と指摘。居場所づくりや健康づくりなど民医連の強みを生かし、まちづくりの一翼を担うことが求められると活動の方向性を示しました。

また、中期計画2年目の2017年度が4期ぶりに黒字となったことを報告。地域や友の会からの激励や支援に感謝の意を表すとともに、職員が厳しい体制の中で方針に団結した結果であること

柱を挙げるとともに、今期は特に健康の社会的決定要因(SDH)の視点で地域に足を踏み出して実態をつかみ、何が求められているのかを把握していく活動を中心に据える事を表明しました。

#### 新常任理事を含む 今期の役員を選出

全体討論では15人が発言。道北勤医協の存在意義を示す医療現場からの実践として、北海道民医連から表彰された認知症の糖尿病患者への看護実践を東光ぬくもりポートの三塚洋子社員が報告。

その他、無料低額診療や助け合い募金などの無差別平等の民医連運動、友の会と職員が力を合わせて取り組んでいる医師後継者対策、宗谷の医療を守る運動での町ぐるみの豊かな連携の経験などが報告されました。

われ、満場一致で議案は採択されました。

続いて行われた役員選挙では34人の理事、3人の監事が決定。その後の第1回理事会を経て、理事長、専務理事が再任となり、新たに常任理事として千葉達哉理事、宮永ゆかり理事、吉田忠司理事の3人が選出されました。

2018年度の方針については、①中期計画3

三塚社員



三塚社員

#### 新役員紹介

- 【理事長】 鈴木 和仁(再)
- 【専務理事】 八重樫典生(再)
- 【常任理事】 糸田 英基(再)、神長まゆみ(再)、佐藤 一人(再)、菅原 保明(再)、谷 知己(再)、千葉 達哉(新)、辻野 末次(再)、宮永ゆかり(新)、八重樫雅恵(再)、吉田 忠司(新)
- 【理事】 天池 竜彦(再)、飯田 光(新)、伊藤 哲二(再)、大久保啓介(再)、帰山 育子(再)、上ヶ嶋哲雄(再)、小泉 洋卓(再)、坂牧 勉(再)、酒元 啓太(新)、佐久間文子(再)、三瓶 峰智(再)、杉森真由美(再)、高野 哲哉(再)、田中 俊美(再)、田中 琢(新)、谷 富美恵(再)、仲谷 了(再)、西野 誠(再)、野田 周(新)、松崎 道幸(再)、百瀬 浩(再)、山本由美子(再)
- 【監事】 清水 建夫(再)、山田 富雄(再)、和田 恵(新)



# 困った人を助ける 医師になってほしい

## 友の会員さんから 医学生に思い伝える

### 医学生ディナーミーティングから

道内の医科大学に通う民医連の医師を目指す学生は定期的に集まって、患者さんの立場に立つ医師を目指して様々な活動を行っています。



友の会員さんが笑顔で医学生に話しかける

4月25日には旭川医科大学の新入学の1年生を含む11人の医学生さんが集まり、夕食を取りながら学び交流するディナーミーティングが開催されました。今回は一条通病院長の田中琢副院長が参加し、医療情勢などのミニ講演を行いました。



調理する友の会員さん

お楽しみの夕食は手打ちそばと天ぷら。今回の夕食はプロの料理人を含む地域の友の会員さんの二人が、ボランティアで調理しました。

手打ちのそばはつるつるしこしこ、天ぷらは揚げたてサクサクで、医学生さん達もどどん箸が進みます。「今までそばがあまり好きではなかったけど、こんなに美味しいのは初めて」と驚く医学生さんもいる程でした。

調理を担当した友の会員さんは医学生たちの満足そうな顔を見ながら、「医学生さんが美味しいって言うって笑顔で食べてくれるのが、私達にとっても一番のごちそう。命はみな平等。特に困った人を助ける赤ひげのような先生になってほしい」と語りかけました。

### 友の会 スポットライト

## 常に笑って元気でいたい

### 春光友の会お笑い班25周年

春光友の会の班活動、「春光お笑い班」が今年4月で25周年を迎えました。

「やりたいことをやるのが一番」と活動開始当初からの中心メンバーで



班会の様子

ある森トシさんは語ります。2カ月に1回、10人前後が森さんの自宅に集まり、旭川北医院の職員から健康や情勢の話を知ったり、健康維持や認知症予防などの体操やゲームをしたりと参加者の希望に沿って内容を決めていきます。



森さん(写真左)と内島さん

「この25年の間、私が体調崩して少しの期間休んだ以外はずっと続けてこられました。参加者が友人を誘ってきてもいいです。

春光友の会の内島章子事務局長は「春光友の会の役員さんも月替わりで参加して、それぞれの得意分野の話をしています。院所の職員も開始当初から参加していただいております。互いに協力してこの班活動を大切にしていきたいと思っております」とこれからもお笑いの活動を院所と協力して支えていく思いを語りました。

## お茶して、運動して、健康を語らう

### 北星友の会「健康カフェ」開催！

4月21日(土)、北星友の会は「健康について気軽に先生に聞いてみよう」をテーマに「健康カ

フェ」を開催しました。この取り組みは「気軽に健康について話し合える場をつくりたい」との

思いから役員会で議論して決めました。案内チラシを地域へ手配りし、友の会員さんへの声かけを進めました。



参加者と話す松崎院長

松崎道幸院長が高齢者の病氣と予防などについて話しました。話の中で紹介された健康で小顔になる「ア・イ・ウ・ベエ」体操は参加者から好評を得ました。

また、北医院デイサービス(青野里美主任(介護福祉士)が中心となつて、水戸黄門の曲に合わせてリズム体操を参加者全員で行いました。参加

者から「アンコール」の声が出るほどの楽しい運動でした。気持ちの良い汗を流した後は、お茶を飲みながら松崎院長を交えて懇談しました。

閉会の挨拶で岡田靖子会長は、「何でも気軽に健康のことを話し合える場として、健康カフェを続けていきます」と継続的な開催への決意を表明しました。

## 「何かを変えよう」の姿に感動

### 民医連を学ぶ新入職員

4月に入職した新入職員は民医連の活動を学ぶために様々な行事にも参加しています。

5月1日に開催された旭川市でのリーダー集会には、民医連綱領にある生活と労働から疾病をとらえる「働くひとびとの医療機関」の立場を学ぶ一環として参加しました。

「いろいろな人が熱意をもって何かを変えようとしていることに感動しました」とそれぞれが集会で感じた思いを語りました。

看護師の中下磨愛さんは「私は憲法9条改憲に反対です。各



中下さん(写真左)と渡部さん

## 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

## 花粉の飛散と症状

北海道に住む私たちに  
とっては、1年の中で最  
もつらいシラカバ花粉症  
の季節です。

シラカバ花粉は気候に  
もよりますが、例年は4  
月下旬に最初の飛散が確  
認されて、5月から6月  
にかけて飛散のピークと  
なり、6月下旬には終了  
します。

それに先立って飛ぶの  
がシラカバと同じ仲間の  
ハンノキで、今年は3月  
下旬から4月中旬まで飛  
散が確認されていまし  
た。シラカバ花粉症の方  
で4月上旬にも症状のあ  
った方は、ハンノキにも  
反応があるはず。ハン  
ノキ・シラカバ花粉症  
は発症して感作が強まる  
うちに、果物のアレルギー  
が発症することが多く  
あります。リンゴ・モモ・



サクランボ・キウイなど  
の果物を摂取すると、口  
内がかゆくなったり喉の  
違和感が出現し、ときに  
全身症状がおこることも  
あります。

花粉の飛散時期には体  
中のアレルギー反応が  
活性化していますので、  
これら口腔内のアレルギー  
症状も他の季節よりも  
よけいに強まる傾向があ  
りますのでご注意ください。

## 花粉症について

一条通病院小児科科長  
日本小児科学会専門医 久保田知樹  
日本アレルギー学会専門医

### 花粉の対策方法

花粉はその日の天気  
により飛ぶ量が異なりま  
す。特に雨上がりで晴れ  
た日の風の強い日・乾燥  
した天気の良い日にたく  
さん飛び、目や鼻の症状  
を起こします。また雨の  
日には路上に落下した花  
粉が雨に砕かれて舞い上  
がり咳の原因になること  
もあります。

1. 外出時は眼鏡・マス  
クでガードしまし  
よう  
眼鏡・マスクは花粉が  
眼や鼻へ侵入することを  
ガードします。マスクの  
中のガーゼを水で湿らせ  
たり、20〜30mm前後の粒  
子をカットする花粉症用  
のマスクを利用すること  
は有効です。ゴーグル型  
ではなくとも眼鏡はある  
だけでかなり眼に侵入す  
る花粉をキャッチします。
2. 洗濯物や布団を外で  
干すときには気を  
つけて  
家の中や就寝中までも  
症状がでる際は、洗濯物  
や干した布団などに花粉  
が付着して家の中に取り  
込まれている可能性があ  
ります。必ずしっかりと  
洗濯物や布団をパンパン  
とたたいて、花粉を払い  
落としましょう。
3. 衣類に気をつけまし  
よう  
花粉のつきやすい衣  
服、とくにウールなどは  
花粉が落ちにくい素材で  
す。なるべく綿製品など  
にして、外出から帰宅し  
た際には衣類や髪につい  
た花粉をよく払い落とし  
てから家の中に入りまし  
よう。
4. 窓やドアを開けっぱ  
なしにしない  
窓やドアの開け閉め  
は、花粉量の多い日中  
の

※旭川市花粉飛散情報  
http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/203/206/p000761.html

旭川 花粉 検索  
(旭川 花粉でも検索できます)

帰宅したらうがい・洗  
顔・シャンプーをして体  
や髪についた花粉をよく  
洗い流し、処方された点  
眼薬・点鼻薬を使用しま  
しょう。シーズンに入る  
前からの内服や外用の開  
始は症状を軽減させるの  
に有効です。旭川市の発  
表する花粉情報がウェブ  
でみられます。ご活用く  
ださい。

### 外出後の対応

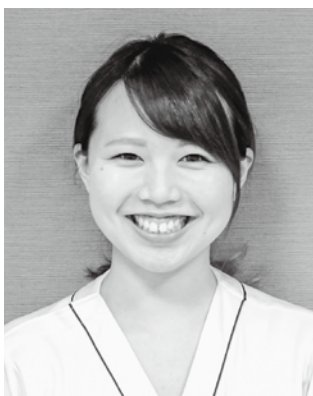
1. 外出時は眼鏡・マス  
クでガードしまし  
よう  
眼鏡・マスクは花粉が  
眼や鼻へ侵入することを  
ガードします。マスクの  
中のガーゼを水で湿らせ  
たり、20〜30mm前後の粒  
子をカットする花粉症用  
のマスクを利用すること  
は有効です。ゴーグル型  
ではなくとも眼鏡はある  
だけでかなり眼に侵入す  
る花粉をキャッチします。

## 相談室の窓

60歳代のAさんは、体  
調不良があり半年ほど前  
に仕事を退職し、約10万  
円の年金収入のみで一人  
暮らしをされて  
いました。医療  
費・生活費の不  
安があり市役所  
へ相談したとこ  
ろ、当院で行っている無  
料低額診療事業(以下、  
無低)のことを聞き、バ  
スで乗り換えが必要な地  
域から当院へ受診してき  
ました。過去に糖尿病の  
治療をしていたようす

## きらり☆ナース ステップアップを 重ねたい

一条通病院 2病棟  
村田 千夏



道北勤医協に入職して  
2年が過ぎました。  
手に職を持ちたいと考  
え、母にも勧められて看  
護師の道を選びました。  
現在は月4回の夜勤業務  
にも入り、忙しい毎日  
を過ごしています。  
これまでの業務で一番  
印象に残っていることは  
昨年、病気で麻痺がある  
患者さんを受け持った時  
のことです。その患者さ  
が医療費の支払いができ  
ず中断していました。  
当院の医療費について  
は、無低を利用してもら  
うことになりましたが、  
通院するための交通費に  
ついては課題が残りました。

が医療費の支払いができ  
ず中断していました。  
当院の医療費について  
は、無低を利用してもら  
うことになりましたが、  
通院するための交通費に  
ついては課題が残りました。  
川市内で無低の利用がで  
きるのは当院だけです。  
当院の医療費については  
負担軽減できても、他科  
受診の費用や通院を続け  
るための交通費、薬代な  
ど課題は残ります。無低  
対象の医療機関  
の拡大、薬代助  
成の延長など社  
会保障充実に向  
け問題点を発信  
していくことが重要だと  
感じています。

## 一条通病院への 通院支援を行った一例から

糖尿病は中断せず定期  
的に受診することが大事  
な病気です。また、合併  
症などで当院以外の診療  
科へ受診が必要になる方  
も少なくありません。旭  
川市内で無低の利用がで  
きるのは当院だけです。  
当院の医療費については  
負担軽減できても、他科  
受診の費用や通院を続け  
るための交通費、薬代な  
ど課題は残ります。無低  
対象の医療機関  
の拡大、薬代助  
成の延長など社  
会保障充実に向  
け問題点を発信  
していくことが重要だと  
感じています。

## 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

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。

2018年6月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/愛わらないの 南雲明彦さん  
特集 イエメンに潜入取材  
ガマフヤー 遺骨を掘る男  
心の教室/カンピロバクター食中毒  
事件の真相 特別編 横浜ベイエリア  
巻末 楽しいおしゃべりのコツ

発行 日本医療福祉新聞社 〒113-0034 東京都文京区湯島4-4-4 4F 電話 03(5642)5656(代) FAX 03(5642)5657

友の会無料法律  
相談のお知らせ

6月19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。  
※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)





新役員体制決まる(神楽)



会員の踊り披露(新旭川)



新年度活動を議論(緑が丘)

友の会総会が開催

# 友の会 だより

各地での取り組み

## 豊岡東友の会「元気な活動」

豊岡東友の会は、健康増進を図る活動に力を入れています。毎月2回行っているのは「元気の会」。

4月16日は25人が集まり、二人の講師を招いて「ふまねっと」を行いました。数人で並んでステップを踏み、ゴールするとみんなで手をタッチし合

い、笑顔があふれました。また、5月21日には旭



楽しくステップ「ふまねっと」



森の中を歩く参加者

も22度まで上昇。初夏のような日差しの中、参加者は森の中の水芭蕉が群生する散歩道をそれぞれのペースで歩き、心地よい汗を流しました。

## 旭川医院「お花見交流会」

5月19日は天候不良により一条通病院、ながやま医院とお花見が中止となりましたが、旭川医院は予定していた忠別公園から院内のホールに場所を変更してお花見交流会を開催しました。

この交流会への参加を通じて新会員が増えた友の会もあり、人のつながりが広がった会にもなりました。

残念ながら新緑を目にしながらの会とはなりませんでしたが、旭川医院地域の4つの友の会から55人の会員さんが参加し、ジンギスカンを囲みながら楽しい時



生ビールで乾杯



## 宗谷医院を長く見守り

西村 正男さん

宗谷医院が出来る前から友の会に入会しています。宗谷医院の先生、看護師さんたちは話してもとても感じがいいです。

## 医療講座を参考に

西村 浅利こずえさん

「みんなの医療講座」、いつも参考にさせていた

## 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、絵手紙などの投稿をお待ちしています。クロスワードパズルの応募と一緒にお願いします。掲載させていただきます。

## 職員やる気感じて

西村 昇一さん

入院中に初めて道北の医療を読みました。病院スタッフの社会参加や研修など院内では見られない活動も知ることができ、皆さんの「やる気」

## 季節感じる川柳

宮崎 裕子さん

木の下で桜見ずして



鍋囲む

## 「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

## 「道北の医療」 宅配しています

### 労働者を 守り救う活動続けて

東光友の会 秦 幸子さん



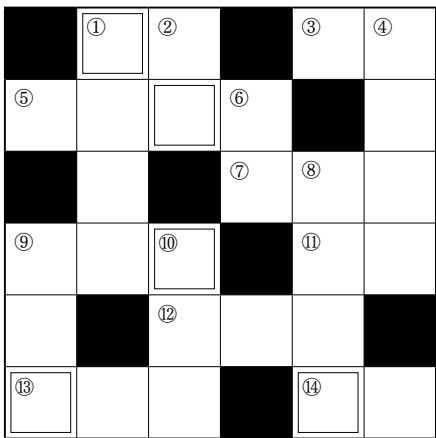
「健康が一番ですね」と語る秦さん。15年ほど前、知り合いから「道北の医療」を見せてもらい、病院から健康の事などを発信している新聞があることを初めて知り、読ん

でみたいと思い、友の会に入会しました。入会後は東光友の会の活動に参加。会合の中で配布世話が少なく困っていると聞き、自分の住んでいる周辺ならと配布を申し出たそうです。

秦さんは長く労働組合の事務局を担い、民主的で労働者の立場に立った

いた方には図書カードをお送りします。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ご注意願います(編集部)。

## クロスワードパズル 350



## ヨコのかぎ

- ① ○○下。○○先。
- ③ めったにないこと。
- ⑤ 書画、衣類などを日に干したり風にあてたりすること。
- ⑦ 「筏」の読み方。
- ⑨ 神社の丁寧語。
- ⑪ 日常生活の基本的ルールを定めた法律。○○法。
- ⑫ 人と人との結びつき、支え合いや助け合い。
- ⑬ 「はしか」の別名。感染症注意!
- ⑭ ○○整然。

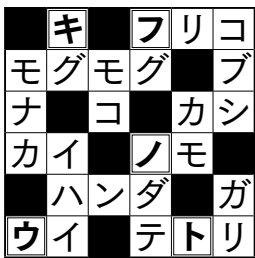
## タテのかぎ

- ① 祝い事などの贈答品にかけるもの。
- ② 物事の構造・内容・仕組みなどの大きさ。
- ④ 一台のピアノをふたたび演奏する事。
- ⑥ 論理性がなく思いつきで行動するさま。○○的。
- ⑧ 怖いものを並べて、地震○○○○火事親父。
- ⑨ 青森県下北半島に建設中の○○○○原発。
- ⑩ 3面きりりNsの病棟看護師さんは月4回入っています。

## 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

## クロスワードパズル4月号解答



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。Eメールでも応募できます (tomonokai@dobokunkyo.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6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。

4月号の答えは「ふきのとう(露の臺)」。応募総数は162通(ハガキ80通・メール31通・応募用紙51通)。20人の方が当選しました。

●当選者●(敬称略)

荒川佳博、安齋保、大柳宜子、金田陽子、木田陽子、工藤ふさ江、左近千鶴子、高橋聡美、堤恵子、林初枝、矢藤千子、山崎幸子(以上旭川市)、佐藤幸雄(中富良野町)、清水孝三(郎(美瑛町)、網後明、田中千枝子、畠山文子、平川真理子(以上稚内市)、大野敏隆(利尻町)、船木イネ(猿払村)

頂上めざして、  
気をつけて  
ヒント