

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

2019年10月1日  
**第522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-kinikyoo.or.jp  
 発行者 八重樫典生

## 友の会 強化月間 地域の状況を把握し、誰もが安心して 住み続けられるまちづくり運動を 平和と暮らしを守る友の会強化月間をすすめよう



月間スタート集会に職員と友の会80人が参加

**700人の友の会会員拡大、「いつでも元気」50部増  
 を目標に、月間スタート集会開催**

「健康の社会的決定要因(SDH)の視点で訪問行動を重視し、地域の困難と要求に寄り添い、無差別・平等の地域包括ケアの実現、安心して住み続けられるまちづくりを進めよう!」をスローガンに、2019年度の友の会強化月間が始まりました。道北勤医協では8月29日に月間スタート集会を開催し、職員と友の会会員80人が参加しました。

鈴木和仁月間推進本部長はあいさつで、全日本

鈴木和仁月間推進本部長はあいさつで、全日本

健康を守る会事務局長の鈴木幸恵さんより行われました。

鈴木さんは、2017年8月より開始した勤医協や友の会、社保協が取り組む「ただいま食堂」を紹介。子どもの貧困の構造として、子どもは自分からSOSを出せないこと、隣近所や学校など

健康を守る会事務局長の鈴木幸恵さんより行われました。

鈴木さんは、2017年8月より開始した勤医協や友の会、社保協が取り組む「ただいま食堂」を紹介。子どもの貧困の構造として、子どもは自分からSOSを出せないこと、隣近所や学校など

健康づくりの新しい仲間増やしを  
 一条通病院風除室での署名の取り組み

恒例となつている風除室行動が一条通病院や市内各院所で始まりました。友の会と職員が協力して署名のお願いと友の会入会のお誘いを行って



風除室で署名と友の会入会の呼びかけ



会話が弾む地域訪問

「9条を守る署名も医療・介護を守る署名も皆さん話しを聞いてくれます。月間で友の会員と署名を大きく伸ばし、運動を広げたい」と決意を語ってくれました。

地域訪問では、職員と友の会役員さんが町内の一人暮らしの方を訪問。また民生委員さんや友の会役員さんに地域の状況を聞いています。「一緒に訪問した役員さんが困った時に相談相手になってくれることは素晴らしい



居場所づくりについて講演する鈴木事務局長

第28回  
**道北勤医協友の会**  
**研修交流会**

日時: 10月26日(土)10:00~16:30  
 場所: 旭川市ときわ市民ホール  
 旭川市5条4丁目  
 記念講演: 「無差別・平等の地域包括ケアの実践」  
 講師: 北海道勤医協 芦別平和診療所 堀毛 清史 所長

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。

**香港では逃亡 犯条例改定に反対する抗議行動が続いている。**

条例改定案では「香港以外の中国には適用しない」を削除し「犯罪者」の中国への移送を可能にする内容。ある集会では「銃弾は見慣れた光景となり、街は戦場に変わり、学校が安全であり続けることが困難となった」。市民が命をかけて守ろうとしているのは香港の未来。中国の実効支配が強まる香港で市民は権力の暴走を糾弾し、普通選挙の実現など民主化を強く求めて闘う。日本では安倍政権下での「共謀罪」「秘密保護法」「緊急事態法」など戦争関連法が次々に強行採決された。当時、多くの国民が戦争関連法に反対して国会前に集結した。言論や集会、国民を監視、弾圧する内容に戦争の匂いを感じたからだ。最近では首相や与党議員の演説中に反対意見を発言した市民が警察に排除される事件が起きた。権力の執拗な接近と馴れ馴れしさを装う巧みな言動と監視に過去の歴史が蘇る。権力は躊躇なくその牙を国民に向け気付けぬ内に国民の権利を奪って行く。繰り返すまい、民主主義と日本の未来がいま我々に問われている。(広)



# シリーズ みんなの医療講座

便秘とは辛いものです。誰しも一度くらいは経験したことがあるのではないのでしょうか。そのようなときに下剤が有用なことがあります。

## 下剤の種類について

ひとくちに便を出す下剤と言っても体の中で起こしていることは様々です。

最もよく使われるのは酸化マグネシウム等の塩類下剤と言われるものです。服用し、腸内のマグネシウムの濃度が高くなると、薄めるために腸管内に水分が増えます。多くなった水分で腸管を刺激して排便を促す、というメカニズムです。慢



24時間かかります。十分な効果を感じるまで数日かかることもあります。軽い便秘の場合に用いられることがあり、作用が

性的な便秘に対して有用です。ただし、体内の電解質が多少変動するので、腎、心疾患の方には注意を要することがあります。

## 下剤のお話

一条通病院薬剤科 主任薬剤師 長瀬 多加洋

だやかな分、副作用もほとんどありません。他には、便自体に水分を浸透させ、硬い便を軟らかくして出しやすくする浸潤性下剤というものもあります。ジオクチルソジウムスルホサクシネートというものです。カサンスラノールという、大腸壁の神経の集まりを刺激して、腸を動かしやすくする物質と混ぜた配合薬として使います。こちらあまり作用の強さはないので、他の薬剤と併用されることが多いです。作用まで8〜12時間を要します。

比較的新しい作用メカニズムで効くものとしては、ルビプロストンカプセルというものもあります。腎臓の機能が落ちていく方にも安心して長く飲み続けられるという特徴があります。道北勤医協でも正式に8月より処方できるようにになりました。

## 食生活や生活習慣にも気をつけて

お薬のことを紹介しましたが（漢方薬や浣腸を）紹介しきれませんでした。もちろん薬ばかりに頼らず、生活習慣も大事となるのは言うまでもありません。まずは食事で、麦飯、玄米食、冷水や牛乳、生野菜を積極的に摂る、あとは朝食をゆっくり食べるとよいとされます。生活では、腹筋を強くする運動、食後の排便訓練など排便習慣の是正、ストレス除去などが重要となります。

※薬剤名は一般名（成分名）で記載していますので、実際にもらう薬剤名（商品名）とは異なるものがあります。

## 相談室の窓

80代女性Aさんは、夫と娘さんと三人暮らし。Aさんは認知症を発症していました。夫と無職の娘さんの支援を受けて自宅で生活を続けていました。

## 「8050問題」とは？ 求められる多様な支援

突然の死をきっかけに生活状況が激変。心配した親戚からの相談を受けて地域包括支援センター職員が訪問すると、部屋の中はゴミが山積みで、未開封の封書や裸の現金、開封されずに放置された薬などで混沌としていました。Aさん

んはその中で、汚れた衣類を着たまま座椅子に座っていました。娘さんは若い頃から心の病を抱えており、介護と家事の負担が急に集中したことで精神的に疲弊し何も手を付けられなくなっていました。

で今後の生活の見通しを立てることができました。この事例のように親子が社会的に孤立し、親が健康上や経済上の問題を抱えた時に家族の問題が表面化する事例は、80代の親と50代のひきこもり

援を得るための制度や社会資源と結びつく機会を失います。ちょっとした声かけや関わりで相談機関に繋がる道筋ができれば、その後の生活が大きく改善することがあります。

道北勤医協 ソーシャルワーカー 五十嵐 巨森

## 介護職の魅力と やりがいをお伝えします キラッと★介護 職種が違ってもお互いを 尊重し合える職場です



道北勤医協に入職して23年が経ちました。新卒でかたくりの郷に入職し、4年目から一条通病院で働いています。

当初は慣れない病院で働くことに戸惑いや不安がありました。看護師さんたちが介護職員のや

りたいことを尊重してくれ、患者さんにより良いケアを提供するため一緒に悩みながら業務改善をすすめてくれました。自分が辞めることなくずっと仕事を続けて来られたのは、職種が違ってもお互いを尊重し合える職場環境だったことが一番大きいと思います。

現在は2病棟に勤務しています。回復期リハビリ病棟なので日々患者さんがリハビリに奮闘し、

回復していく過程を見ています。私たち介護職員の仕事は、患者さんの日常生活動作で自力では行えない部分のお手伝いが主となりますが、それ以外にも患者さんの排泄自立を目指したカンファレンスやベッド手すりやセンサー類を外し、患者さんが動ける環境づくりのためのカンファレンスなど介護職員が主体となっていて業務も多岐にわたります。

病棟であっても介護職員がやりがいを持って働ける病棟なので、元気なスタッフが多く、とても楽しい職場です。これからは患者さんが

## 友の会無料法律相談のお知らせ

10月15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)

一条通病院二病棟 主任介護福祉士 野田 里美

