

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

2019年9月1日
第521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

友の会強化月間スタート

友の会と職員が力を合わせ、安心して暮らせる「まちづくり」の運動を進めよう

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、10月の2カ月間、地域で困っていることや要求に寄り添い、民医連が掲げる「無差別・平等の地域包括ケア」と誰もが安心して住み続けられるまちづくりに向けて、友の会と職員が取り組みを開始します。

病院周辺を友の会と職員が訪問します

月間では、病院周辺の地域訪問を行い、地域で困っていることなど要求や声を集め、医療・介護を良くする運動や憲法9条を守る呼びかけを進めていきます。

貧困と格差が広がる中、私たちの身近なところでも高齢者が孤独死する事例がありました。SDH(健康の社会的決定要因)の視点で、孤立・貧困をなくす運動を進め

ていきます。町内会や民生委員さんなど地域との連携を重視し、同居や高齢世帯を把握しながら、相談や支援活動に取り組みます。

健康づくりと仲間づくりを進めよう

各友の会で取り組んでいる役員会やサークル活動(エクササイズやふまねっと)、つながりや支え合いの場となる居場所づくりに職員も積極的に参加します。

月間では日常の取り組みと合わせて、まちかど健康チェックや医療・介護の相談会など、活動の輪を大きく広げて行きま

核兵器廃絶の連帯が広がる

原水爆禁止2019年世界大会

原水爆禁止2019年世界大会が広島と長崎で行われました。メイン大会となる長崎大会には、各国の市民や政府代表、被爆者や反核平和団体など4000人が集結しました。

松井一実広島市長や田上富久長崎市長が「平和宣言」で核兵器禁止条約を強く訴える一方、政府を代表してあいさつを行った安倍首相は、「核兵

器国と非核兵器国の橋渡しに努め、双方の努力を得ながら対話を粘り強く促し、国際社会の取り組みを主導していく決意」と従来の立場を繰り返し、核兵器禁止条約には「いっさい言及しませんでした。」

来年は被爆75年、核不拡散条約(NPT)発効50年の節目の年です。「核兵器禁止条約を力に世界の国の多くの人たちと連

帯していきましよう。道北勤医協と友の会からの5人の代表は、猛暑の中、全日程に参加し、学習と交流を深めました。



道北代表団の出発式

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。

2019年9月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/TOSHI-LOWs.

【今月の教室】よりよい眠りのために

地域を見守る友の会 千葉

映画 狹野吟子の生涯

※9月号から 熊本県小国町

【紙と動画】災害に備える短時間テレビ

合わせて友の会活動の担い手(役員さんや配布世話人)づくりを進めて、各友の会の体制強化をめざします。

現在、道北勤医協の友の会会員数は約33、400人です。地域の人口減少に伴い、友の会員さんも少しずつ減っている状況です。新しい友の会員さんを迎え、健康づくりや医療と介護を良くする運動を広げましよう。また友の会と民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元気」の購読を呼びかけていきます。

一条通病院と一条クリニックで実施している無料低額診療制度、各院所で行っている病院までの送迎、友の会でも重視している特定健診や大腸がん検診などの健診活動にも取り組み、地域の健康を守る活動も旺盛に広げていきます。

医療・社会保障、私たちの暮らしを守る運動を

10月から消費税率が10%に引き上げられ、私たちの暮らしを直撃します。75歳以上の医療費自己負担の原則2割化や介護保険の要介護1、2の生活援助サービスの保険給付外し、さらにケアプランの有料化も狙われています。

すべての国民のいのちと健康が守られ、安心して暮らすためには、国がその責任を果たすことが基本です。そして地域での社会的な交流や友の会・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、新しいつながりを広げて、相談したり助け合える関係づくりを広げて行きましよう。



十五夜、中秋の名月は最もきれいに月が見えるとき、稲に立ってたスキを飾り豊作を祈願した。月の影の模様が兎に見えることから「月には兎がいる」とアジア各地で伝承された。兎の横に見える影は白で、中国では不老不死の薬の材料を手杵で粉に、日本では餅をついている姿とされた▼年金への国民の不安が広がる中、安倍首相はマクロ経済スライドについて、「伸びを抑えるもので、額は下がらない」と述べる。しかし2040年代に基礎年金の給付額が今の物価でみた場合、約7兆円も削減される。これは30、40代の受け取れる国民年金が現在の満額6万5千円から4万5千円に減り、2000万円不足どころではない▼安倍首相は財源がないとしているが、高所得者優遇の保険料等の見直しで1兆円確保する方法が健康保険で実施されている。年金も厚労省の審議会でも議論されているが、経団連が反対している▼約200兆円にのぼる年金積立金。株式運用でなく、国民への年金給付の運用へ。何より支え手である働く世代の賃上げと正社員化で、年金保険料を増やして年金財源を安定させるべき。(た)

本当に大丈夫？

日本の年金制度

本当に老後30年間で2000万円も不足するの？

6月3日、金融庁は金融審議会の報告を公表しました。その内容は「年金だけでは老後の資金が賅えず、月5万5千円の赤字になり、95歳まで生きるには2000万円必要になる。そのため投資信託などで準備しておくことが必要」というものでした。金融庁の試算では、65歳の無職で夫婦の毎月の収入を21万円と計算されていますが、2016年度の平均の厚生年金月額が14・5万円ほどです。現在41歳の人ではマクロ経済スライドなどで削減が続くことから65歳になる2043年の時点では3600万円必要になるということが

7月に行われた参議院選挙でも大きな争点となった年金問題。今回、年金者組合旭川支部長の守屋敬義さんにお話を聞きました。

国会論戦の中で明らかになっています。

そもそも年金で老後は守れるの？

年金は本来、老齢や障害などで働くことができなくなり、収入がなくなった時の生活を支える大事な制度です。年金制度は誰でも20歳になれば加入することになっており、保険料を納めることになっていきます。しかし現実には非正規雇用労働者やフリーターなど不



守屋敬義さん

安定雇用の人が保険料を納められないなど、納率は過年度分を加えても65%前後に留まっています。つまり将来30〜35%の人が無年金か低年金におかれるという深刻な状況にあります。特に女性は現役労働者の時代に低い賃金におかれ、結婚で家庭に入る（3号保険者）と、受給する年金は抑えられ、10万円未満の厚生年金受給者は男性の138万人に対して259万人と倍近くにになります。

どうしたら安心して暮らせる年金になるの？

となり、返済されています。

年金積立金は、アベノミクスにより株式市場で運用されています。安倍首相は運用益が50兆円超えと言っていますが、本来年金積立金は不安定な株式で運用すべきではありません。実際2018年10月〜12月期では14兆円超の損失を出しています。

年金積立金は充足しているの？

1980年代のグリーンピアやサンピアなど国会議員が年金積立金を使って地元リゾート施設をつくりました。そのほとんどが破綻し、数千億円の損失を作っています。誰一人責任を取っていません。その前には、年金積立金や郵便貯金などを一緒にした「財政投融资」として公共事業などに使われてきました。そのほとんどが不良債権

安倍政権は最低保障年金を実施するためには財源がないと言っています。が、大企業や富裕層への行き過ぎた減税をやめれば消費税を増税しなくても実現可能です。



ジャグリングを初体験

8月3日、子ども食堂「ただいま食堂」を開催しました。この取り組みは友の会、社保協、市内の各団体の協力で、地域の子どもたちと高齢者が楽しく、仲良く地域で暮らすことができる居場所づくりとして続けられています。

カレーを食べて、暑い夏を乗り切ろう！



子ども食堂「ただいま食堂」開催

今回は、夏休み中の小学生と中学生、家族と一緒に小さなお子さんも参加、子どもたちや家族、ボランティアさん合わせて30人が集まりました。メニューは暑い夏を乗り切るカレーと卵たっぷりマカロニサラダです。子どもたちは楽しく遊び、おいしいカレーライスでおなかいっぱい。「カレーの味に深みを加える方法を教わりました」「2人の孫を連れて参加。遊びとおいしいご飯で大喜びでした」と参加者やボランティア



みんな揃って「いただきます！」

近郊の友の会でも健康づくりを進めています。

友の会
スポットライト

名寄友の会と和寒友の会で健康交流会



ストレッチしながら頭の体操も(名寄友の会)

コグニサイズで頭と体の体操

名寄友の会では7月24日に市民文化センターにて健康交流会を開催し、19人が集まりました。旭川から距離があり、なかなか会うことができませんが、皆さん元気に活動しています。

体操と健康チェック、そして学習も

和寒友の会では7月28日に健康相談会と温泉交流会を遊湯びっぴで開催し、19人が集まりました。はじめに血圧と体脂肪の健康チェックを実施。看護師より「血圧について」



クイズ形式で楽しく学習(和寒友の会)

と「なぜ肝臓病は悪くなつてから見つかるの」のお話し、そしてリハビリ技士による「暑い夏を健康で過ごす」ための体操をクイズを交えてみんなで行いました。

どちらの友の会もいつまでも元気で過ごすために楽しく、笑いのある生活を心がけ、友の会活動を進めて行くことを確認しました。

シリーズ みんなの 医療講座

食物依存性運動誘発 アナフィラキシーとは

アナフィラキシーとは、原因物質が体内に入ると即時型症状（皮膚が赤くなる・目がはれる・咳や呼吸困難がおきる・嘔吐や腹痛がおきる・血圧が下がるなど）が複数臓器の症状で起きる場合を言います。

一般の食物が原因のアナフィラキシーは摂取することで30分以内（多くは1時間以内）に症状が出現するものと言いますが、特定の食物でふだん摂取しても症状の出ない量を摂取した後おおよそ2時間以内に運動や入浴



運動する子どものアレルギー 食物依存性運動誘発アナフィラキシーについて

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

などが加わると起こるアナフィラキシーを食物依存性運動誘発アナフィラキシーと言います。中学生や高校生、青年層などを中心に学齢期では6000人に1人くらいの発症と言われており、男児に多く、学校現

ラキシーと言われています。最近では食物アレルギーの免疫療法と言つて、食物アレルギーを卒業しなかつたお子さん

に、食べる量を設定して段階的に増量して体を慣らしていく治療が行われています。この免疫療法で該当食物を摂取中の子どもに運動が加わって発症することや、アレルギーを卒業（寛解）したと判定されて自由に摂取できるようになった後などにも体調により起こりえることも報告されています。原因食物としては小麦、甲殻類が多くを占めますが、ソバや魚、果物や野菜などでの報告も増えています。運動の種類としては球技・ランニングなどが多い傾向にあります。歩行などの軽い運動負荷などでの報告も比較的多く、必ずしも運動強度の強いものとは限りません。

発症の要因は

運動による腸管からの食物タンパクの吸収亢進による血中濃度の急激な上昇が直接的ではありません。しかし必ずしも運動負荷により発症するわけではなく、様々な要因が関与します。特に解熱鎮痛剤（アスピリンなど）の使用は腸管吸収をさらに高めることが知られています。また疲労・睡眠不足などの生体側の体調

場では、特定の食物でふだん摂取しても症状の出ない量を摂取した後おおよそ2時間以内に運動や入浴

予後と対処法について

不良や月経などの要因も発症に影響します。長期的な予後ははっきりしていません。原因食物やその感作の経路などにより様々で、軽快・治癒していくものもあれば長期に症状が出現する場合もあり一定しません。食事の後2時間以内に運動をして、全身に赤みやじんましんがでた上に咳や呼吸困難が起きたり、血圧が下がったり、嘔吐がある場合はこの疾患を疑います。このようなエピソードがあった場合には原因となる食物を同定（血液検査や皮膚テストなど）したうえで、①摂取を控える、②その食物を摂取する際には前後2〜3時間の運動や入浴を避けるなどの生活指導をします。

一方で体調によっては予想外に起こるリスクもあるために、頻回に症状が誘発されたり、重症な例ではアナフィラキシーにそなえてアドレナリン自己注射薬（エピペン）を処方・携帯を指導することもあります。

相談室の窓

介護老人保健施設にひと月以上入所するには、要介護1から5の認定を受けていることが必要です。

介護認定の迅速化を求める

かたくりの郷では、認知機能の低下や足腰の衰えで食事や排泄等の日常生活を送れず、急きよ入所支援が求められる相談をよく受けます。数日間の療養で課題が解決する場合は、要支援1・2でも短期入所対応できますが、月単位での入所の場合、要介護認

定の結果が重要です。ひとり暮らしの八十代の女性は、眠れないため眠剤を服用していましたが、それでも眠れず、精神的に不安定になり、食事も十分に摂れなくなりました。頼れる家族がい

ないため、居宅介護支援事業所のケアマネジャーより入所させてほしいと相談を受けました。かかりつけの病院に入院できなかつたため、認定結果が要介護1で出ると見込んで暫定で入所継続しました。その2か月半後、要介護認定の通知が届き、

ないとされたそうです。介護認定は要支援1でした。そこで、緊急避難として短期入所サービスで数日間入所し、経過をみることにしました。入所後、食事や薬の管理により病状は安定しました

が、在宅生活を続けられる状態ではないため、介護認定を受け直すことになりました。認定結果が要介護1で出ると見込んで暫定で入所継続しました。その2か月半後、要介護認定の通知が届き、

要介護1の認定が出て、ほっとしました。要支援だと介護保険が適用できないため、全額自費負担になるところでした。自治体によっては認定を受ける人の増加に対応できず、介護認定作業に時間がかかり、サービス利用に支障が出ています。認定調査を実施する調査員を増やして迅速に認定結果が出るように改善してほしいものです。

老人保健施設
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

患者さんに寄り添う介護を



私が勤務している地域包括ケア病棟は、急性期治療を終えて、心身の回復と在宅や施設に向けた治療と支援、リハビリテーションと、緩和ケア病棟を併せ持つ病棟です。ラウンジでは、テーブルを囲み賑やかに談笑。

患者さん同士、スタッフとも交流し、規則正しい生活リズムを心がけています。塗り絵や折り紙、風船バレーなどを一緒に行い、笑顔の絶えない明るい雰囲気です。

このコミュニケーションが患者さんと信頼関係を築く第一歩です。病衣への更衣、排泄の相談など安心して入院生活が過ごせるようにベッドまわりの環境整備も行います。

介護職となり10年経ちました。患者さんが安心して、その人らしい入院生活を過ごしていただ

友の会無料法律相談のお知らせ

9月24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)

介護福祉士 石崎かず子

一条通病院四病棟
介護福祉士 石崎かず子
るように今までの経験を活かし、いつもゆとりを持って一人ひとりに関わり、寄り添える介護福祉士を目指し、これからもがんばります。



ながやま医院の平和の集い

8月6日、ながやま医院で第2回「平和の集い」が行われ、40人が集まりました。今回は吉永小百合さんの原爆詩の朗読（ヒロシマの空）を聴き、原爆詩「ちちをかえせ」を唱和しました。うたごえとアコーディオン演奏、コーラスサークルの合唱も行われ、戦争のない平和への思いと願いを共有しました。

平和への思いと願いを
ながやま医院平和の集い
ながやま医院

友の会 だより

各地での取り組み



就実の丘で記念撮影(美瑛友の会丘めぐりツアー)

暑い夏、 総会や交流会 旺盛に



総会議事を熱心に議論(末広友の会総会)

「道北の医療」 宅配しています

友の会として勤医協の活動を広げて行きます

神楽岡友の会 佐々木輝明さん

旭川生まれの佐々木さんは、現役時代は高校教師として旭川南高で国語

「道北の医療」 宅配しています

友の会として勤医協の活動を広げて行きます

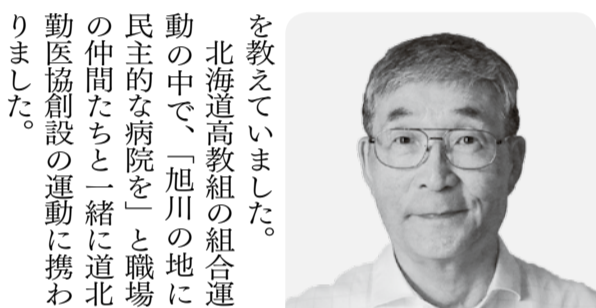
神楽岡友の会 佐々木輝明さん



医療講演やふまねっとも(朝日・中央友の会総会)



幹事の皆さんがあいさつ(春光友の会総会)



を教えてくださいました。

北海道高教組の組合運動の中で、「旭川の地に民主的な病院を」と職場の仲間たちと一緒に道北勤医協創設の運動に携わりました。



涼・夏 さちさん
旭川市 阿部

退職後は役員として、神楽岡友の会に参加。現在は会長として、友の会員さん相互のつながりや交流を大切にしながら活動しています。

35人学級の前進や教育の無償化、教育条件を改善するために毎年行っている「すべての子どもたちにゆきとどいた教育を求め署名」に取り組んでいます。

「日々がんばっている勤医協の皆さんにいつも感謝しています。私たちも友の会員同士のつながりをさらに広げてダイナミックな活動にしていきたいです」と、力強く語ってくれました。

7月の「宅配しています」の記事でなつかしい名前を見つけ一筆書きしました。道北の医療では若い人たちが活躍している様子を拝読して大変頼もしく思っています。これからもよろしくお願い致します。



なつかしい名前が
小樽市 宇山 美美子さん
さりげなく咲く夏椿
旭川市 三原 祐子さん
ツツジ、ボタンが咲き終わり、静かになった頃に白い花をつけるのが夏椿です。かわいい花に涼しさを感じ、小さな庭にさりげなく咲く夏椿を守りたいですね。

生活できる年金を！
旭川市 神岡 雄一さん
消費増税反対。消費税廃止を。軍事費を大幅削減し、教育や福祉、社会保障にまわすべきだ。そして誰もが生活できる年金を！



あなたは色白...
旭川市 小足 幸子さん

道北の医療を楽しみにしています。一面から四面の隅々まで目を通し、知人の名前があると、何度読み返し、思い出を懐かしむのもこの新聞の良いところですね。

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ご応募と一緒に寄せください。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)

クロスワードパズル 365

①	②		③	
④			⑤	⑥
		⑦		
⑧	⑨		⑩	
	⑪	⑫		
⑬				⑭

いざという時のために。訓練や物品のチェックも。

クロスワードパズル7月号解答

フ	ウ	バ	ス
ユ	マ	ユ	ト
ル	カ	ブ	レ
イ	ガ	タ	ツ
ア	ケ	ン	ダ
キ	グ	ウ	ホ

- ① ミカン科の柑橘類の一つ。
- ② わからず屋で融通のきかないこと。
- ③ 「矛」の読み方。
- ④ 黄門様の旅をお供する「新田宮流剣術」の使い手。
- ⑤ 俳人・上島鬼貫の句。「によつぱりと○○○○なる富士の山」。
- ⑥ ○○○を保つ。
- ⑦ 手持無沙汰とも言います。○○○を持て余す。
- ⑧ 応募方法
- ⑨ 2重マスの字を組み合わせて、ある言葉(ヒント参照)を作ってください。ご応募は、ハガキ、各院所にある「応募用紙」、Eメールで、答え、氏名、郵便番号、住所を記入しお送りください。

抽選で20人の方に図書カードをお送りします。締め切りは9月末日。◆あて先 旭川市東光1条1丁目1番16号 道北勤医協本部 社保組織部 (Eメールアドレス) tomonokai@dohoku.kinikyō.or.jp 7月号の答えは「スイングホキユウ(水分補給)」。応募総数は109通(ハガキ68通・メール27通・応募用紙14通)。

◆当選者 20人(敬称略) 伊賀清志、笠松調開代、柿原季枝、狩野晃一、神田礼子、木林幸子、國本富夫、齊藤美紀、成田暁子、山越博道、山崎喜代美(以上旭川市)、泉淑江(東川町)、丸山誠一(美瑛町)、伊藤美代、船木理加、門間綾香、渡辺フミ(以上稚内市)、松尾文江(浜頓別町)、本田肇(深川市)、柳郁子(札幌市)