

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8月1日
第520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

反核・平和への願い、今年で18回目 旭岳から旭川まで青年が平和を呼びかける



大雪旭岳源水前。元気に出発します。

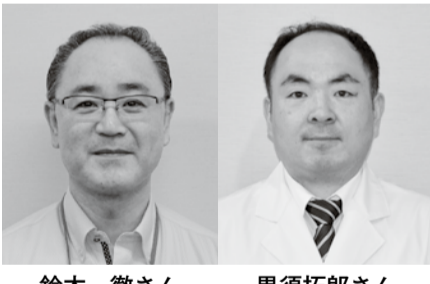
今年で18回目となる道北反核・平和自転車リレーは、6月29日と30日の2日間、道北勤労者医療組合青年部が中心となって取り組まれ、青年職員を中心に40人が参加しました。今年の自転車リレーは大雪山旭岳源水を出発し、10か所を経由しながら一条通病院までの約60キロの行程です。1日目、一条クリニックにて平和を考える学習

会を開催。今年1月に行われた医労連沖繩平和ツアーの参加報告を青年部の森裕貴委員と黒田あつむ委員が行いました。続いて2017年の原水爆禁止世界大会に参加した道北勤労副委員長丸山智康さんより、広島と長崎に投下された原爆と、核兵器禁止条約について学習講演が行われ、核兵器廃絶の運動と平和を守る取り組みについて学びました。

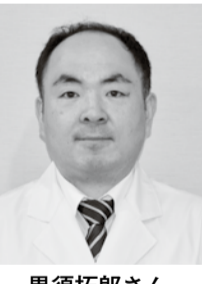
翌30日の朝、晴天の下、大雪旭岳源水から反核・平和自転車リレーがスタート。伴走の宣伝カーで反核平和を訴えながら、60キロの道のりを交

「核兵器禁止の地球規模の共同をつくらう」

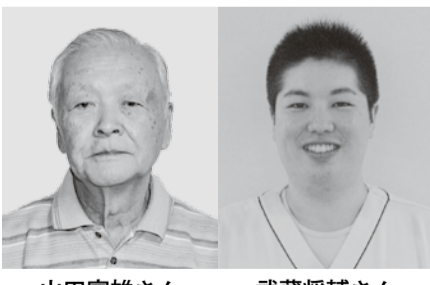
2019年原水爆禁止世界大会に5人の代表派遣
 広島と長崎に原爆が投下されてから74年の夏を迎えます。今年の世界大会は8月7日〜9日まで長崎で開催されます。今年も道北勤労協と道北勤労友の会から代表として、研修医の黒須拓郎医師、3病棟の鈴木ひろみ看護師、リハビリ科の武蔵将輔作業療法士、一条通病院の鈴木徹事務次長、友の会より美瑛友の会会長山田富雄さんが参加します。



鈴木 徹さん



黒須拓郎さん



山田富雄さん



武蔵将輔さん



鈴木ひろみさん

秋の国連総会、そして2020年のNPT再検討会議と、今後の非核・平和の世界の行方に関する影響を及ぼす機会がやって来ます。世界から核兵器をなくすために

もに運動を進め、「核兵器のない世界」を実現しましょう。



上り坂を一気に走り切る参加者たち

代しながら走りました。参加者たちは平和への思いが描かれたゼッケンをつけ、道中を自転車で走り抜けました。午後、観光地でもあるケンとメリーの木の場所で参加者一同が集まり、長瀬多加洋青年部長が

「医療・介護の現場で働く職員として、命を守る立場から核兵器の廃絶と平和を守る運動を進めることが私たちの使命である」と力強く訴えました。参加者は午後4時にゴールとなる一条通病院へ元気に到着しました。今回、2回目の参加となる医局課の伊藤理沙さんは、「戦争の悲惨さと憲法9条の大切さを改めて学びました。仲間と一緒に自転車で平和をアピールすることができました。来年もぜひ参加したいです」と思いを語りました。

短い夏休み、近所の公園から子どもたちの楽しい歓声が響きます。元気に遊ぶ子どもたちを見るにつけ、最近の痛ましい事件が浮かびます▼7月埼玉・所沢市の同級生殺傷事件や岐阜市の中学3年生の飛び降り自殺のニュースは、子どもの変化に対応しきれない学校や教育委員会の現状が浮かびます。そして、痛ましい虐待死事件が札幌でも。昨年の東京目黒区での5歳児虐待死事件、今年の千葉野田市の小学4年生の虐待死事件は、子どもたちを育む制度のあり方を問いかけています▼また子どもの貧困問題も深刻。北海道では函館、札幌、旭川の順で貧困が広がり、旭川市は5人に1人が貧困層。入学準備費、参考書購入や部活費、修学旅行費など、親の負担は大きく、子どもに切ない思いを抱かせます▼この中で広がっている「子ども食堂」。2012年東京大田区で始まった活動が全国に広がり、2019年には3700カ所に。全道で120カ所、道北では旭川10カ所の他、名寄、稚内、留萌など8カ所に▼夏休み明けの子ども食堂が「みんなでお食べると、何でも美味しいよ」の声がかかるのが楽しみです。(し)

雨を吹き飛ばし盛り上がりました

ながやま医院 地域ふれあい健康まつり開催



大人も子どもも輪になって盆踊り

7月13日、ながやま医院の地域ふれあい健康まつりが350人の参加で

開催されました。当日は朝から雨が降り、開催が危ぶまれましたが、共催の町内会や友の会、職員の熱意で、お昼頃には雨も上がりました。
オープニングは、永山西小学校の元気一杯の吹奏楽演奏で、会場から大きな声援を受けました。その他にもカラオケや盆踊り、お楽しみ抽選会など多彩な演目で楽しい時間を過ごしました。
最後は百瀬浩院長より、開催のねざらいと来年も友の会や地域の皆さんと楽しい健康まつりの開催を約束するあいさつがありました。

<道北勤医協各院所の健康まつり開催日程>

- 一条通病院 8月25日(日) 11時～
- 旭川医院 8月25日(日) 10時～
- 旭川北医院 9月1日(日) 11時～
- 宗谷医院 9月8日(日) 10時～

※詳しい内容は各院所にお問い合わせ下さい。



分科会。演題発表に聞き入る参加者

第33回 道北勤医協 看護介護研究交流集会 「新しい時代に向かって、無差別・平等の 地域包括ケアをすすめるよう」

7月13日、第33回道北勤医協看護介護研究交流集会が一条クリニックで開催されました。今回は78人の参加で看護師、介護職、事務をはじめ多職種が参加がありました。
会場は2つの分科会に分かれ15演題の発表があり、活発な意見交換が行われました。
2025年には65歳以上の高齢者世帯の7割が一人暮らしや高齢夫婦となり、認知症患者さんがさらに増えると言われて

います。
介護が必要な高齢者が増えてくる中で、多職種連携で患者さんにより良いケアを提供し安心して暮らせるよう、無差別平等の地域包括ケアをすすめていきたいと、学び交流しました。どの発表も住み慣れた地域で安心して暮らせるための多職種連携の取り組みで、患者さんや利用者さんに寄り添う民医連看護・介護の実践が表れていました。私たちのまわりでは

「生きる権利」が奪われる深刻な患者さんがあとを絶ちません。民医連の「無差別・平等の地域包括ケアの実践」と「憲法で保障された人権を守り健康権が輝く実践」、民医連の看護・介護に確信を深め学ぶ交流集会となりました。
実行委員長
一条通病院二病棟
看護師長 加藤千鶴子

民医連の院所を 支える友の会活動

友の会
スポットライト

永山南友の会 「待ち合いでお茶を配っています」



お茶を配りながら患者さんに声かけ

永山南友の会では、ながやま医院へ来院される患者さんたちに診療までの待ち時間に声かけとお茶を振る舞っています。この活動は患者さんと触れ合うことを目的に3年前より取り組んできた風除室活動の一環で、現在も続けています。患者さんたちからも大変好評です。

事務局長の田中洋子さんは、「5月から診療日が少なくなり、外来もとても混雑し、待ち時間が長くなっています。それでもながやま医院を利用して下さる患者さんに対する感謝の想いと、職員のがんばりに対する励ましの想いから続けています。患者さんからは逆に「あたたかく励まされることも多くあります」と話します。
友の会では、7月11日から風除室で原爆写真展を、8月6日には待合室でうたごえと詩の朗読を聞く「平和のつどい」を開催します。田中事務局長は、健康や平和、身近な



永山南友の会の役員さんたち

旭川医院フレイル予防教室

お気軽にご参加下さい

7月4日、今年度2回目となるフレイル予防教室が旭川医院ホールにて行われ、16人が参加しました。

はじめに旭川医院の佐久間文子院長から「フレイルとは？」の学習講演が行われ、前回学んだ「お口トレーニング」を振り返りとして参加者全員で行いました。

その後、かたくりの郷植西健悦技士より、「椅子に座ったままで行える目となるフレイル予防教室が旭川医院ホールにて行われ、16人が参加しました。」



座ったままで肩こり体操

参加者からは、「肩こり体操を早速家でやってみます。」
「とても楽になりました。」と大変好評でした。
フレイル予防

※フレイルとは
健康から要介護へ移行する中間の段階と言われ、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることで生じやすい衰え全般を指します。しかし、適切な支援を受けることで健康な状態に戻ることができるともされています。

います。ご近所の方やご友人をお誘い合わせ、お気軽にご参加下さい。事前の予約は不要で、参加費も無料です。お問い合わせは旭川医院まで。

シリーズ みんなの医療講座

これから本格的に暑くなる時期になってきました。夏になって気温や湿度が上昇すると脱水症の危険が増えます。

脱水症とは

脱水症とは、水分と塩分からなる体液が不足した状態のことを言います。体液は、小児では体の約70%、成人では約60%、高齢者では約50%を占めています。

体液には、①酸素と栄養素を体内に運搬する、②尿や汗として老廃物を体外に出す、③汗をかくことで体温を調節する、という3つの働きがあります。脱水症で体液が減少すると、これらの働き



脱水症について

山内 真

一条通病院
リハビリテーション部
理学療法士

こんな症状に注意を

- 舌や口の中の乾燥
- 皮膚の乾燥
- 血圧低下、頻脈
- 易疲労感、脱力、食欲の低下、意欲の低下、立ちくらみ
- 意識障害、意

が阻害されるため必要な栄養は行き渡らず、老廃物は蓄積してしまいます。そのため、何となく疲れやすくなったり、皮膚や口の中が乾燥しやすくなったり、食欲の低下、立ちくらみなどの症状として現れてきます。

脱水の予防

予防としては、小まめな水分補給と食事をしっかり摂ることが大切です。一般成人の場合、1日に2.5リットル以上の水分を摂る必要がありますが、毎日の食事からおよそ1リットルの水分を摂取しており、食事も重要な水分補給源となります。

予防のワンポイントアドバイス

飲水のタイミングは、理想としては「喉が渴く前」に水分を補給することです。そのため定期的な飲水を生活習慣に取り込むことも大切です。

入浴中や就寝中は想像以上に発汗するため、入浴の前後や就寝前、起床時なども積極的に水分を補給してください。よく「トイレが近くなるから水はあまり飲まない」という方もいますが、身体のためにはしっかりと水分を摂って排泄するという習慣が必要です。

運動などで多量に汗をかく場合には、薄めのスポーツドリンクや経口補水液を摂ることをお勧め

こんな症状に要注意!

- ・食欲がない
- ・眠ってばかりいる
- ・幻聴や幻覚を訴える
- ・体重が減る



めします。これは汗によって失われる成分(ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど)を直ぐに補うことが出来るからです。お酒は水分補給には適しません。アルコールには利尿作用があることや、アルコールを体内で分解する際に水分を消費してしまうからです。そのため、一度に多量のアルコールを摂ると脱水症を招きやすくなります。



相談室の窓

心不全で入院した75歳のAさんは結婚歴がなく、兄弟とも音信不通。生活保護を受給しながらアパートで一人暮らしをしていました。入院前の生活状態から冷蔵庫・調理器具が無く、スーパリーの総菜中心の生活で食事制限・内服管理ができていなかったことから、主治医は施設入所を勧めていました。

「身元保証人がいない方の入退院支援」

と、施設に入るにもお金がかかること、引越・手続きなど協力してくれる家族・友人、保証人がいないことから転居はできないと自宅退院を希望していました。生活保護制度から引越に関する必要

費用が出ること、病院職員・ケアマネージャーも施設探し・引越・外出など協力することを提案。また、Aさんが心配していたペットの引き取り先が見つかったことで、施設入所に対して前向きになりました。私たち病院職員と一緒に引越の荷造りを行い、ペットを預けてAさんも安心して有料老人ホームに入所することができました。

患者さんは珍しくなくなってきました。今後このような患者さんは増えると思われ、保証人の有無で必要な医療・介護が受けられないということが無いよう患者さんの健康権・受療権を守り、安心して療養生活を送れるよう各種制度・ガイドラインの活用、多職種・関係機関とも協力しながら支援していきたいです。

道北勤医協一条通病院
医療ソーシャルワーカー
辻栄 孝枝

友の会無料法律相談のお知らせ

8月20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)



介護職の魅力とやりがいをお伝えします

キラッと★介護

「介護の本当の良いところ」を知ってほしい



私は、4月1日からたくりの郷デイケアで働

いている平澤健太です。社会人として働き始め早三ヶ月が経ちました。しかし、仕事に慣れていないことや利用者さんの顔と名前が一致してない等まだまだ未熟者です。それでも先輩スタッフや利用者さんたちに支えていただきながら、毎日楽しく介護職として働いています。介護職というと、仕事量が多くて辛く、給料も安く大変だというイメージがあると思いますが、実際はまわりのスタッフさんたちはとても優しく、年の差はあっても一緒に笑い合っているのが楽しく仕事をしています。

とのレクリエーションや介助等の関わりの中で、私のことを知ってもらえることができます。介護技術や人見知りで引つ込み思案な自分のコミュニケーション能力の訓練にも繋がっています。私は「介護の本当の良いところ」を知らない人たちに、本当はとても良い職業だということをもっと知ってもらいたいのです。今後、きっと様々なことを経験し、辛い時もあると思いますが、しかし、挫けずまわりの方々と協力し合いながらこれからも頑張りたいです。

老人保健施設たくりの郷
介護福祉士 1Fデイケア
平澤健太

友の会 だより

各地での取り組み

黒須医師が 医療講演

豊岡東友の会総会

6月19日、豊岡東友の会総会が中富良野町のふらのラテール万葉の湯にて開催され、友の会員43人、職員5人が参加しました。



大好評だった黒須医師の講演(豊岡東友の会)

医師・医学生の 後継者対策に協力

千代田友の会総会

6月19日、千代田友の会の定期総会が白金温泉ホテルパークヒルズにて行われ、24人が参加しました。昨年の健康を守る活動では特定健診の受診率が減少。今年も友の会員へ大腸がん検診と骨密度検診の声かけ運動を広げていくこと、道北勤医協のパートナーとして医師・医学生の後継者対策に協力していくことを確認しました。道中は、青い池の散策や温泉にも入り、みんなで気分をリフレッシュしました。



三浦綾子記念館前にて(東光友の会)



道中も和やかに交流(千代田友の会)

今年は

見本林を散策

東光友の会

6月22日、東光友の会では、春の散策行事として見本林と三浦綾子記念館に出かけました。曇り空での散策となりましたが、総勢24人が参加しました。見本林ではエゾリスの姿も見られ、愛らしい姿に参加者は大喜び。三浦綾子さんが没後20年となることから新しい展示もあり、記念館職員の説明に興味深く耳を傾けていました。

「道北の医療」 宅配しています

働く人たちの立場に 立った医療に共感

神楽友の会 前野 哲朗さん

前野哲朗さんは、栗沢町の出身。昭和41年に営林局に就職し、旭川に来

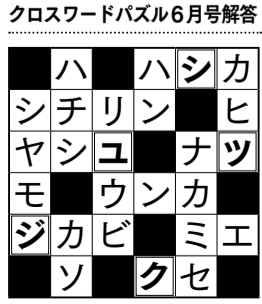
シリーズ

ました。勤医協とのつながりは、職場の先輩が勤医協や友の会の活動を熱心に取り組んでおり、勧められたことがきっかけ。友の会員となり、道北の医療を配布するようになって20年以上が経ちました。

身体を動かすことが好きで、現役時代は職場の野球チームに所属し、ポジションはピッチャーとレフト。スキーなどのウィンタースポーツもこな

ました。退職後は、パークゴルフを楽しんでいます。二人の娘も結婚し、現在は妻と二人暮らし。お盆やお正月に孫たちが来るのがとても楽しみです。

働く人たちの立場に立った勤医協の医療活動に共感しています。先生や看護師さんたちもとても親切で、安心してかかるこ



旭川市 堀本 秋子さん



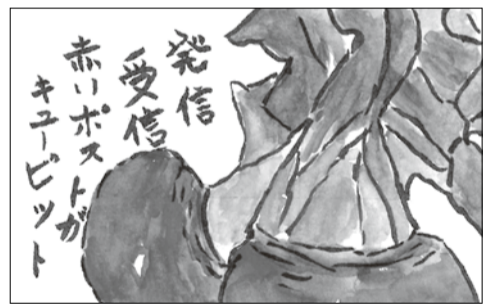
旭川市 加賀谷 洋子さん

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郵送ください。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)

読者のみなさまへ

いつも道北の医療を楽しみにしています。「医師不足」の問題についての千葉先生の記事を深刻さを持って読みました。「何か良い知恵はないか」

ました。なるべく外に出て町内会に参加し、たくさんの人々と会話するよう心がけています。



旭川市 堀本 秋子さん



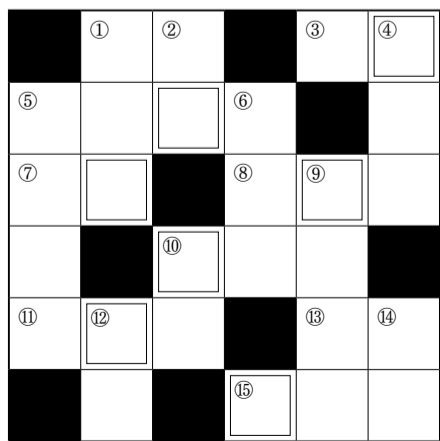
旭川市 佐伯 きよ子さん

「医師不足」は深刻

次から次へと。いやな世の中になってきて大変な事です。皆さんも気をつけましょうね。変な事には目を開けてしっかり見ましょう。

札幌市 柴田 義行さん

クロスワードパズル 364



朝、さわやかな汗を

ヨコのかぎ

- ①〇〇的。その時々のお思いつきで物事を判断するさまのこと。
- ③国民生活の負担増に反対。消費〇〇%に反対。
- ⑤漫画「巨人の星」の星明子の弟。
- ⑦過密の反対。
- ⑧神事のお祭りなどで胸を締め付けるために使うもの。
- ⑩〇〇〇〇挽回。〇〇〇〇返上。
- ⑪国民が望まない〇〇〇〇誘致。
- ⑬日本にある世界遺産の一つ。〇〇〇ノ島遺跡。
- ⑮「筆筒」の読み方。

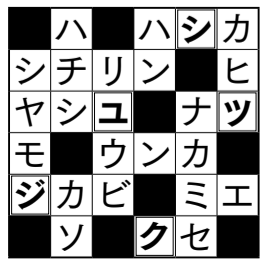
タテのかぎ

- ①〇〇〇〇両端。心を決めかねているたとえ。
- ②〇〇〇〇は易く行うは難し。華やかさがあるわけではないが、魅力を感じさせるもの。〇〇〇〇銀。
- ⑤世界は〇〇〇〇と脱原発へ。
- ⑥木材の木目に名称のひとつ。
- ⑨百獣の王。
- ⑩イソップ寓話のひとつ。金の〇〇〇。
- ⑫スポーツ〇〇〇。
- ⑭「鱧」の読み方。

応募方法

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

クロスワードパズル6月号解答



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8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-kinikyo.or.jp 6月号の答えは「シユクジツ(祝日)」。応募総数は129通(ハガキ80通・メール34通・応募用紙15通)。

■当選者■20人(敬称略) 阿部喜代子、荒川恭子、伊藤トメ子、岩田俊二、沢見道子、木林幸子、高橋杏、布子美和子、三浦あさ子、水島峰子(以上旭川市)、尾形男男(美瑛町)、荒木陽一、小本花子、近藤寛、根上伊久美、美田末子(以上稚内市)、野口良子(枝幸町)、三野宮八朗(石狩市)、田村美千代、松浦英子(札幌市)