

住民の声が大きなちからに

「医師を増やそう！」の願いを

請願採決に実らせよう 市民の集い



稚内市立図書館にて開催された市民の集い

6月1日、「医師を増やそう！」の願いを請願採決に実らせよう市民の集いが稚内市立図書館にて約80名の参加で開催されました。

この集いは、昨年からの宗谷医院と宗谷友の会が取り組んできた医師を増やすために国や道への支援を求める請願署名が目

標を大きく超える5005筆集まり、稚内市の6月議会において全会派一致で請願が採択される事を願って開催されたものです。

集いの開会前に、NHKのクロージングアップ北海道で放送された、稚内の医師を励ます取り組みの報道映像が流れ、稚内の取り組みが全国から注目されている事を参加者で実感しました。

坂牧勉宗谷医院院長は開会あいさつで、今の医師不足の背景にも触れながら請願の意義を強調し、前日の5月31日に稚内市議会議員と副議長へ請願書を提出した事を報

告しました。「地域医療を考える稚内市民会議」の工藤広稚内市長からは、「医師不足は深刻であり行政としてもその改善に向けて奮闘したい」という内容のメッセージが届き、宗谷医院看護師の土田あずささんが読み上げました。さらに署名を集めた取り組みとして、宗谷医院の外来待ち合いで署名の訴えを行った事などを宗谷医院事務の西川稔生さんが報告しました。

最後に宗谷友の会田中俊美会長から、「住民の声が大きくなっている。国と道には早急に手立てをうってもらうよう、これからも頑張りたい」と決意が語られ、集いを終えました。

受動喫煙でも肺がん、心臓病、脳卒中、認知症が倍増し、禁煙する事で寿命を取り戻せる、とデータを示しながら解説しました。加熱式電子タバコの問題点については、本人への害はもちろん、周囲への影響、禁煙を邪魔し、子どもの喫煙を促進する危険性があり、害は紙巻タバコに近い事を強調しました。「サイドハンド・スモーカー」と呼ばれる三次喫煙でもタバコの臭いが身体に様々な悪影響を及ぼす事についてもわかりやすく説明しました。

健康長寿を目指して

旭川医院で医療講演会を開催



講演する松崎院長

旭川医院では、患者さんや友の会員さんを対象に定期的に医療講演会を開催しています。

6月14日、「健康長寿を目指して〜目からウロコの話〜」と題して、旭川北医院の松崎道幸院長の講演が行われました。

内容は、慢性閉塞性肺疾患(COPD)と2016年にテレビで紹介された一気に広まった加熱式タバコ、そしてタバコ臭についてです。

タバコは、高血圧、糖尿病、肥満、コレステロールよりも身体に悪く、どんなに生活習慣に気を付けて健康で過ごしていても、タバコを吸う事で男性は8年、女性は10年寿命が短くなります。

6月8日、道北勤医協も加盟する原発ゼロをめざす旭川連絡会の総会と学習講演会が一条クニックで行われました。

学習講演会では、幌延町在住で同会代表幹事の鷺見悟さんと福島県出身で幹事の武藤健一さんが講演を行いました。

鷺見さんは、科学的特性マップに関する対話型



講演を行う武藤健一さん(左)と鷺見悟さん(右)

6月8日、道北勤医協も加盟する原発ゼロをめざす旭川連絡会の総会と学習講演会が一条クニックで行われました。

学習講演会では、幌延町在住で同会代表幹事の鷺見悟さんと福島県出身で幹事の武藤健一さんが講演を行いました。

鷺見さんは、科学的特性マップに関する対話型

全国説明会の資料を用い、高レベル放射能の廃棄物の最終処分までの流れや地層処分の基本的な考え方、最終処分法に対する国際的な評価等について詳しく説明。

武藤さんからは、国が進めようとしている福島復興拠点の汚染土壌の再利用の問題点について、

質疑と意見交換では、毎週金曜日に行われている原発ゼロ行動が366回を数え、活動が続けられている事、なぜ原発が危険なのかをわかりやすく訴えていく必要性などが出されました。

同連絡会は、5月から9月の毎月第3土曜日、旭川市内のコープさつぽろ店舗前での署名行動を行っています。道北勤医協も毎回参加し、命と健康を守る立場で原発をなくす取り組みを続けて行きます。

私たちの医療・介護の要求を実現してくれる候補を！

国の責任で医療と介護の充実を求める 2019北海道集会

6月8日、札幌エルプラザホールにて、国の責任で医療と介護の充実を

求める北海道集会が開催され、全道各地から180人が参加しました。「急病になっても近くに病院がなく受診できない」「国保料が高くて払えない」「必要な介護サービスが受けられない」など、切実な声が北海道中に広がっています。医療や介護現場で働く人たちと関係団体、患者・利用者さんと家族の呼びかけで、その声を政治に届かせる事を目的に同実行委員会が開催したもので

集会では基調報告と、①北海道の地域医療の厳しい実態について②難病患者等実態調査から見えてきたもの③利用者家族から見た医療・介護制度④精神障がい者の差別について考える、の4つの指定発言が行われました。

難病対策では、現状の対策に不満を持っている人が8割を超えており、社会的意義のある難病患者・障がい者等の制度改革と安心して暮らせる社会の実現が急務である事が挙げられました。また利用者家族の声では、夫を介護して18年間介護サービスを利用しながら生活されている方が保険料と医療、介護サービス費を合わせると年間84万円となり、更なる改善が行われれば、生活ができない事、精神障がい者医療でも様々な問題があり、障がいがあっても安心して医療を受けられる制度を望む声が出されました。

第2部では、参議院選挙立候補予定者や政党に対して行ったアンケート結果の紹介と立候補予定者の発言がありました。最後に「医療と介護、福祉を必要とするすべての人たちが安心して生きられる社会を実現して」が採択されました。

明しました。

質疑と意見交換では、毎週金曜日に行われている原発ゼロ行動が366回を数え、活動が続けられている事、なぜ原発が危険なのかをわかりやすく訴えていく必要性などが出されました。

同連絡会は、5月から9月の毎月第3土曜日、旭川市内のコープさつぽろ店舗前での署名行動を行っています。道北勤医協も毎回参加し、命と健康を守る立場で原発をなくす取り組みを続けて行きます。



全道から180人が参加。各分野の発言があった

シリーズ みんなの医療講座

2017年の統計によると、大腸癌の死亡率は男性で三位、女性ではなんと一位という結果になっています。部位別の罹患率第一位も大腸です。大腸癌は今や私たちにとって身近な、そして最も気をつけたい病気の一つです。

あるので注意が必要です。便がとれたら容器に採便棒を戻しパチンと音がするまで差し込みます。これで終了、後は封筒に入れ医療機関へ提出します。医療機関では便に血液が混ざっていないかを調べます。継続的な出血があるかどうかを調べるため異なる日にちで二回便を採取します。採取した便は提出するまで

「大腸癌を調べる」と聞くと怖いイメージを持つてしまう方も多いかもしれませんが、それほど簡単に調べる事ができます。方法は、専用の採便棒を使って便の表面をまんべんなくこすり取るだけ！先端の溝の部分に便が埋まる位を目安にします。量が多すぎても容器からはみ出たり、正しい結果が出ない事が



検査はとても簡単

大腸がん検診 受けていますか？

一条通病院 検査科主任 種本 美香

の時間をできる限り短くし、冷暗所で保存します。

検査結果について

便潜血検査で陽性が出た人全員が大腸癌と言えませんが、ポリープや痔、月経でも陽性になる事があります。し

かし、癌の可能性があるため大腸カメラで腸の内臓を確認する必要があります。また癌があっても病変部からの出血がなかった場合は陰性となってしまう場合があります。陰性だったからと安心せずに一年に一度は検査を受け早期発

見、早期治療につながる事が大事です。血液や粘液の混ざった便が出る、下痢と便秘を繰り返す、便が出にくい、便が細くなったなど、変だなと思う症状がある時は悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

図1 (採便手順)

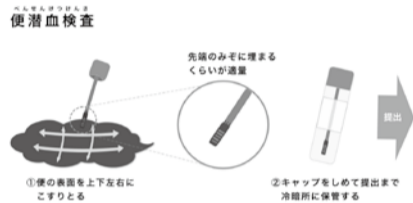


図2 (採便方法と量)



図3 (採便方法)

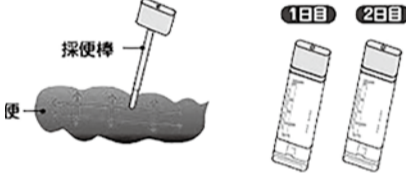


図4 (大腸がん発生率)

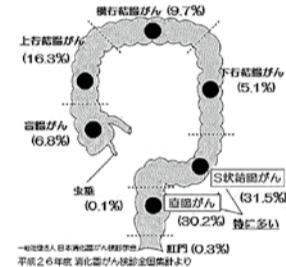
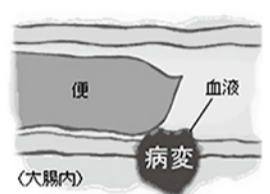


図5 (便と潜血)



相談室の窓

Aさんは60歳代、妻と娘の三人暮らし。病院嫌いのAさんでしたが、身体が辛く正月明けに体調を崩し入院。検査の結果、末期がんで余命1ヶ月と診断されて目の前が真っ暗になりました。退職後、これから夫婦仲良く旅行でも楽しもうと思った矢先の宣告であり、妻や娘を残して逝かなければならない苦しみは計り知れないものでした。

「苦しんでいる人の『わかってくれる人』に私はなりたい」

家族ががん末期で人生の最終段階、怪我や難病などで苦しんでいる時、子どもが勉強やクラブ活動で苦しんでいる時、知人が職場の仕事や人間関係、得意先相手とのコミ

3000人以上看取った在宅医の小澤竹俊先生は、「苦しんでいる人は、自分の苦しみをわかってくれる人がいると嬉しい」と述べ、「人は苦しなくても『支え』があることに気づき、苦しみと向き合うことで、穏やかに最後を過ごすことができ

ユニケーションで苦しんでいる時など、苦しむ人の力になりたいと願いながら、どんなに心を込めて相手の立場に立って物事を考えても、相手の気持ちを100%理解することはできません。どうしたら支援者は相手にとって理解してくれる人になれるのか？

「足して笑顔で涙されていきました。」小澤先生は、全国に広がっている「苦しんでいる人へのかかわり方・援助的コミュニケーション」、医療者でなくても訓練すればできる対応方法、現在小学生や中学生など子どもたち同士で苦しんでいる人に手を差し伸べる

「苦しんでいる人への援助方法」を詳しく知ることができます。興味のある方は、是非インターネットや書籍から「小澤竹俊先生・エンドオブライフ・ケア協会」と検索し繋がると、「苦しんでいる人への援助方法」を詳しく知ることができます。

道北勤医協 社会福祉士 石山武浩

介護職の魅力とやりがいをお伝えします

キラッと★介護

ながやま医院デイサービスセンター 開設15周年を迎えて

5月10日、ながやま医院デイサービスセンターは15周年を迎えました。15周年をお祝いして開設時から通所されている利用者さんお二人を囲み、

開催。職員からメッセージカードをプレゼントしました。お二人からは、「カラオケをする事が楽しみです！」「いつまで来られるか分からないけど皆の顔が見たいから頑張ります！」と素敵な言葉を頂きました。

現在、職員は私を含めて8名おり、今回、15周年を記念して毎日デイサービスを支えてくれている介護職員に「デイサービスで働く魅力」について聞いてみました。

素敵な思いを持った職員がいるながやま医院デイサービスセンター

「利用者さんからもらう言葉、利用者さん同士が楽しそうに過ごしている姿を見ると、自分自身の喜びややりがいを感じる」ところ。

「人生の先輩の利用者さんから色々な事を教えて頂き、利用者さんが様々な活動を頑張っている姿を見て元気をもらえるところ。」



開設時から利用しているお二人の記念撮影

所長 佐藤いづみ



「道北の医療」 宅配しています

シリーズ 130

税金を戦闘機ではなく、社会保障と子どもたちのために

朝日中央友の会 島 恵子さん

南富良野町出身。結婚して旭川に来ました。道北勤医協ができた頃からお世話になっていました。当時、病院の人たちが地域に健診などで出張してくる事はなく、地域に気軽に来られる先生や看護師さんたちに感謝しました。

2004年に開院しながらやま医院の建設運動に携わりました。医療と介護の複合施設として、地域の「よりどころ」の勤医協の運動に共感し、その時から道北の医療を配布しています。

一条通病院にもお世話になってい

70歳を過ぎ、医療や介護などお金の事も心配です。消費税も10%になる予定です。「税金を戦闘機ではなく、社会保障や子どもたちのために使ってほしい」と願います。これからは友の会や様々な活動がんばりたいと笑顔で語ってくれました。



ジンギスカン囲み、 楽しく交流

旭川北医院お花見交流会

5月18日、北星友の会「健康カフェ」が行われ、24人が参加しました。小松晃旭川市議による国保料についての学習、サービス職員の両手を使っての頭の体操は大変好評でした。

友の会 だより

各地での取り組み

6月15日、旭川北医院のお花見交流会が行われました。当日は風が強い中でしたが、天候にも恵まれ、友の会と職員合わせて50人が参加しました。5月より診療日が縮小となりま

東川友の会

5月23日、恒例の春の親睦旅行会を開催、39人が参加しました。サンルダムと下川町の万里長城を見学し、五味温泉で親睦を深めました。

北星友の会

5月18日、北星友の会「健康カフェ」が行われ、24人が参加しました。小松晃旭川市議による国保料についての学習、サービス職員の両手を使っての頭の体操は大変好評でした。

東川友の会



春の親睦旅行会 五味温泉にて

北星友の会



今年もやります北星友の会健康カフェ



報道界の怠慢

旭川市 駒木 彰さん

戦争で北方四島を取り返す発言の丸山議員(日本維新の会・九州19区)。メディアの皆さん、地元選挙民の声を聞きませんでしたか。3度も国会に送っているのですよ。報道界の怠慢です。

消費税アップ阻止して

旭川市 大柳 宣子さん

毎月とても楽しみに拝読しています。4月の2回の選挙、願いを込めて1票入れました。相次ぐ値上げ、秋の消費税アップ。何としても阻止して欲しいと思います。

バランス良く摂取を

東神楽町 片岡 貴美恵さん

年齢と共に食が細くなりますが、しっかりとたんぱく質をバランス良く摂る様に。そして海藻類、野菜、果物を毎日努力して摂りたいです。運動と笑ひもね。

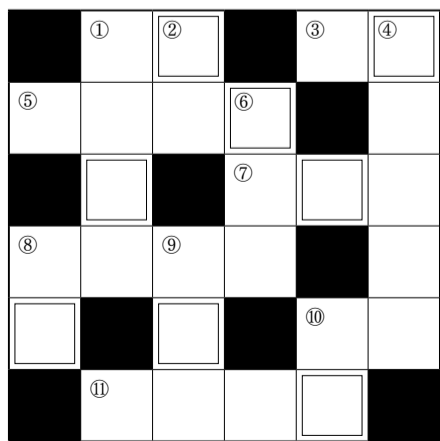
読者のみなさまへ

本紙記事のご感想や「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応募と一緒にお願いします。掲載させていただきます。いただいた方は図書カードをお送りします(編集部)

友の会無料法律相談のお知らせ

7月23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)

クロスワードパズル 363



ヨコのかぎ

- ①和○○。西洋○○。
- ③ローカル線が廃止されると路線○○が頼りに。
- ⑤○○○○に浸かる。
- ⑦どうにもなれという気持ち。破れ○○。
- ⑧払暁。黎明。
- ⑩マブ○○。
- ⑪○○○○戦術。議会での投票の際の一つの戦術。

タテのかぎ

- ①○○○○や蛙飛び込む水の音。
- ②気がよく合うこと。○○が合う。
- ④運動前に。
- ⑥○○○○で行きたい夏祭り。
- ⑧二人の間に○○風が立ち始めた。
- ⑨オイルシエールのこと。○○頁岩。
- ⑩領海侵犯の漁船を○○する。

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。

クロスワードパズル5月号解答

カ	ベ	エ	ダ	ハ
ゼ	ン	シ	ン	ミ
ケ	カ	フ	ン	グ
ケ	イ	ユ	ジ	グ
ツ	ク	イ	ク	サ
カ	コ	ク	ミ	イ

◆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7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-kinikiyo.or.jp

5月号の答えは「コクミンシユケン(国民主権)」。応募総数は150通(ハガキ68通・メール34通・応募用紙48通)。

◆当選者 20人(敬称略)

魚石美栄、北孝春、木村幸子、澤野君枝、鈴木麗子、高井千秋、滝本ヨシエ、武田勝紀、細野進、松平俊夫、森田秀樹、山田昭夫(以上旭川市)、森牧恵(東川町)、宮川富子(猿払村)、大野敏隆(利尻町)、安藤真奈美、久保田知子、根本翔太、船木英世(以上稚内市)、藤田寛(北広島市)