

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5月1日
第517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

2019年度新入職員 入職式開催



民医連の医療介護を担う26の輝き

4月1日、道北勤医協に26人の新入職員が入職しました。

午前に行われた入職式では、鈴木和仁理事長から歓迎の言葉と辞令交付がありました。全員が緊張した面持ちで辞令を受け取りました。

続いて、八重樫典生専務理事から民医連の歴史と概要についての講話があり、真剣な表情で聞き入りました。

2005年3月 北海道大学歯学部卒業
 2005年4月 北海道大学附属病院入職
 2010年3月 北海道大学大学院歯学研究科修了
 2010年4月 富山県砺波市 砺波総合病院入職
 2012年4月 公益財団法人 北海道医療団帯広第一病院入職
 2019年3月 旭川医科大学医学部卒業
 2019年4月 北海道勤医協中央病院入職
 2019年4月15日 道北勤医協にて初期研修開始

黒須拓郎医師 略歴

4月から黒須拓郎医師が一条通病院で初期研修を半年間の予定で開始します。

一条通病院での初期研修医受け入れは2010年以來、9年ぶりです。2年間の臨床研修が義務化となった新医師臨床研修制度が開始された2004年以降、5人の新卒初期研修医を受け入

れた経験を活かし、医療技術とともに、地域に根ざす民医連医療をしっかりと学びます。友の会の皆さまにも、研修へのご協力をお願いいたします。



黒須拓郎医師

一条通病院で9年ぶりの 初期研修医受け入れ

- 新入職員紹介**
- | | | | |
|--------|--------|--------|-------|
| 看護師 | 齋藤 かなえ | 理学療法士 | 玉手 凜 |
| 美馬 圭葉 | 高嶋 唯 | 臨床検査技師 | 柳本 瑠奈 |
| 村上 砂理菜 | 銭谷 優希 | 栄養士 | 光好 美輝 |
| 岡村 結菜 | 反田 翔磨 | 社会福祉士 | 西 星奈 |
| 山森 祐美 | 神藤 連 | 宮澤 俊 | 高木 翔太 |
| 江上 瞳 | 作業療法士 | 武藤 誠真 | 小野寺 拓 |
| 介護福祉士 | 小島 静 | 三上 竜人 | 言語聴覚士 |
| 撫養 直弘 | 横濱 直矢 | 田中 寛太郎 | 佐藤 純子 |
| 平澤 健太 | | | |

次号6月号配達 遅延のお知らせ

「道北の医療」のご愛読ありがとうございます。次号6月号では5月25日に開催される道北勤医協第59回通常社員総会について特集します。総会開催日との関係で次号の配達が遅れます。申し訳ございませんが、ご了承願います。

「平成」時代が終わり、「令和」と元号が改められた。振り返れば平成元年、自民党の竹下政権による3%の消費税率導入以降、5%、8%と30年の間に2度増税され、10%への増税も目前となった▼高齢化社会の社会保障財源という目的があった消費税率だが、2000年4月に開始された介護保険制度は保険料や自己負担が増加され、年金は減少されている。高齢者が安心して余生を過ごす条件整備に結びつくものではなかったのは明らかだ▼また、災害も続いた。雲仙普賢岳、三宅島、御嶽山等の噴火、阪神淡路大震災、中越地震、豪雨豪雪被害、東日本大震災と福島第一原発事故、熊本地震、そして記憶に新しい北海道胆振東部地震とブラックアウト。命、暮らし、生業を奪った災害は国民に大きな傷を残した▼新たな時代を迎える日本。高齢者が最期まで自分らしく暮らせる国。子育てを心に余裕をもって楽しめる国。安全な食品が食べられ、健康が守られる国。平和な国。「これからも何も変わらないよ」と言わずに様々な希望が少しでも現実になるよう、地域の声を集めて運動の輪を広げることが重要だ(ひ)

住み慣れた場所で最期まで暮らしたい

その人の思いを支える 在宅医療とは

高齢化が進む日本社会。国は団塊世代が75歳以上となる2025年に向けて、社会保障費抑制政策を進め、地域包括ケアシステムの構築を急いでいます。その中で人生の最期を住み慣れた場所で迎えたいという希望の高まりからその思いを支援する、在宅医療の需要が高まっています。

在宅看取りを 考える講演

3月29日



講演する佐久間院長

厚生労働省が発表している「平成29年度人生の最終段階における医療に関する意識調査」では、人生の最終段階の医療について関心がある方が59・3%、最期の場所を決める上で重要なこととして「家族等の負担にならない」「心身の苦痛なく過ごせる」「自分らしくいられる」「家族との十分な時間が過ごせる」「経済的負担が少ない」等が報告されています。

在宅療養の思いを支えるのが、在宅支援診療所や訪問看護です。旭川北医院、訪問看護の東光ぬくもりポータルが共同で「家族と共に住み慣れた場所で看取りの実践」と題した講演会を開催しました。

旭川北医院の佐久間文子院長の講演では、旭川北医院は人生の最期を看取っていく診療所であると説明し、これまでの経験から、自宅での最期を希望する方が非常に多い反面、家族など誰かに迷惑をかける心配して「し

ようがないから最後は病院に行く」と言う人も多いことを紹介。患者さんの揺れる心を伝えました。最期まで自宅等で療養するために、元気なうちに家族に希望を伝えて了解してもらおうと、在宅医療を支える制度を知ることが重要と述べました。東光ぬくもりポールの久保田由加看護師は、訪問看護師の立場からの経験を報告。ぬくもりポータルでの24時間対応の契約が利用者の70%にまでなっている現状にふれ、在宅看取りのニーズの高まりを伝えました。しかし実際は8割の方が病院で亡くなり、自宅での最期を迎える方は1割という現状であるとし、その要因の多くは医療や介護に対する不安と指摘。その不安解消に重要なのが24時間いつでも連絡が付き、休日夜間対応できる在宅支援診療所と訪問看護であると強調。「私たちと一緒に希望を叶えていきましょう」と参加者に訴えました。

無料低額診療の薬代

公的助成期間が拡充

4月から旭川市、東川町で12か月に

多くの患者さんの命と健康の最後の拠り所となっている無料低額診療事業。その薬代の公的助成について、道北勤医協と友の会の長年の運動の結果が実り、ついにこの4月から旭川市と東川町で従来の6ヶ月間から12ヶ月間へと期間が延長となりました。

間から外れた期間の薬代について、善意で寄せられた「助け合い募金」を活用し薬代を支援してきました。

国に求めよう 調剤薬局での 無低診実施

長は、患者さんにとって大変ありがたいことではあります。しかし、本来社会保障は国の責任です。医薬分業が進んだ医療の現状に合わせて、無料低額診療事業を調剤薬局でも実施できるように国に働きかけることが重要です。

命と健康を守る取り組みとして、今後の大きな課題となります。

今回の両市町の大英断である公的助成期間の延

5月からの診療体制 (変更分)

旭川北医院

〈外来診療日時〉

毎週火・木曜日

午前9時～12時30分

診療医師 松崎道幸 院長

ながやま医院

〈外来診療日時〉

毎週水・金曜日

午前9時～12時30分

診療医師 百瀬 浩 院長

宗谷医院

副院長 熊田 肇 医師

(4月1日付)

友の会 スポットライト

9条改憲許さない 平和を願う友の会活動 緑が丘友の会

改憲を許さない国民の声を国会への発議の抑止につながっています。しかし、いまだ安倍首相は悲願の憲法改正をあきらめてはいません。

人口約1万8千人が暮らす旭川医科大学周辺の地域で会員数1100人の緑が丘友の会は、役員会で憲法改正について話し合い、改憲を許さず平和を守るという立場を貫こうと、民医連が昨年から取り組んでいる「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」を集める活動に粘り強く取り組んでいます。その中でこれまで友の会で集めた全署名数の約2割にあたる841筆を集め、この活動をリードする立場となっています。3月に一

条通病院周辺友の会で取り組んだ外来待合署名行動でも、緑が丘友の会は週2回、複数の役員さんが必ず参加し、外来患者さんやご家族に丁寧に協力をお願いし、多くの署名を集めました。

この活動を先頭に立ち、推進する大友直弘会長は「誰かが活動をリードしないと目標の2万3千筆は達成できないと強く思っていました。役員会でも議論を積み重ねて、国民投票にもついでに、ないよう行動しよう」と役員会の総意で署名活動への積極的な参加を決めました。

した。友の会ニュースで会員さんに呼びかけたり、院所の風除室、外来待合、スーパードの街かど健康チェック等で役員さんと協力して署名を集めてきました。今後も活動を通じて、憲法を守り平和を守ることを広く訴えていきたい」と、活動の継続に意欲をみせています。



外来待合で署名を集める役員さん

道北勤医協友の会連合会総会のご案内

日時：6月1日(土)午後1時開会
(5時終了予定)
場所：道北勤医協一条クリニック
3階会議室

記念講演

「医療・介護の二つの柱」

の活動と友の会

講師

北海道民医連事務局長

太田美季さん

参加ご希望の会員さんは、各地域の友の会役員さん、もしくは友の会連合会事務局(電話33-0854)までご連絡ください。

お花見に参加しませんか

一条通病院 5/18(土)
12時～神楽岡公園にて
旭川北医院 5/18(土)
12時30分～忠別公園にて

※旭川北医院、ながやま医院は日程検討中です。
◇お申込み、お問い合わせは各病院、診療所まで

シリーズ みんなの医療講座

1 からだは何から出来ているの？

皆さんは自分のからだ
が何から出来ているか、
意識したことはありませんか？

人のからだの60〜70%
は水、残りの15〜20%は
たんぱく質で出来ていま
す。たんぱく質から筋肉、
臓器、肌、髪、爪が作ら
れ、からだを維持するホル
モン、酵素、免疫の素
になり、体中に栄養素を
運ぶ役目もしています。
体内のたんぱく質は、た
くさんの種類の「アミノ
酸」という物質の集合体
で、作られる臓器により
アミノ酸が違う並び方を
します。

2 たくさんの種類の「アミノ酸」って何種類？

たんぱく質を構成する
「アミノ酸」は全部で20



種類あり、必要度の高い
アミノ酸11種類は、体内
で作ることが出来ます。
残りのアミノ酸9種類
は、体内で充分な量を作
ることができないため、
食べ物で補う必要があり
ます。

に必要な筋肉維
持に適していま
す。しかし、た
くさん摂っても
全てが筋肉にな
るわけではあり
ません。摂り
すぎは体重増加
の要因になりま
す。食事からの
たんぱく質と組
み合わせ、表示
の目安を参考に
上手に摂りまし
よう。

あなたの知らないたんぱく質

一条通病院栄養科 松田美保子

の食事、こまめにきち
んと摂る事です(図参照)。

3 あら、まあ、これまたたんぱく質!?

からだの維持のため、
食事の他に健康食品やサ
プリメントを利用して
いますか?これにも、たん
ぱく質を利用したもの
があります。

○ プロテイン

プロテインとは、たん
ぱく質をメインとした食
品で、運動や体力づくり

図 アミノ酸の多い食品



・食品1食当たりのめやすは、片手の平におさまる量です。
・豆乳1日当たりのめやすは、コップに入れた量が、ゆび1本分の量です。

○ コラーゲン

は、からだを構
成する成分で体内で作ら
れ、皮膚、骨、血管、臓器、
髪の毛や爪になります。

しかし、作られるコラー
ゲンの量は、30歳を境に
減少し、皮膚のしわ、た
るみ、骨がもろくなる原
因になり、コラーゲンを
含む食品を毎日摂る必要
があります。多く含む食
品として、鶏手羽、牛す
じ、豚バラ、フカひれ、
すっぽん、魚の皮などが
ありますが、高カロリー、
高脂肪なものもあり、毎日
続けるのは難しいかもし
れません。解決策として
は、コラーゲンは分解さ
れるとアミノ酸になるの
で、図で示した「アミノ
酸の多い食品」を中心に
継続した摂取を心がけま
しょう。

○ ペプチド

ペプチドとは、たんぱ
く質が分解される途中

の、アミノ酸がいくつか
つながった状態のもの
を指します。2個から
100個までと、つな
がるアミノ酸の個数により
たくさんの種類や異な
った性質を持ち、血圧降
下、コレステロールを下
げる、抗菌作用を促した
りする効果があり、特定
保健用食品や健康食品、
化粧品素材として利用
されています。

4 上手に利用するには?

私達に必要なたんぱく
質は、良いからと言って
たくさん摂っても、から
だに必要な量以外は体重
増加や内臓に負担をかけ
る原因となります。上手
に摂るには、毎日の食生
活を整え、様々な食材を
こまめに摂るような生活
を心がけましょう。

たんぱく質を構成する
「アミノ酸」は全部で20

相談室の窓

認知症は一般的に高齢
者に多い病気として知ら
れていますが、40〜50歳
代の働き盛りの現役世代
も発症する病気で、そ
して65歳未満の方が
発症する認知症疾患
の総称を「若年性認
知症」と言います。

若年性認知症を

ご存知ですか?

若年性認知症の特徴
的な症状は、仕事の内容
を覚えることができない
ことや意欲や判断力の低
下等で、うつ病や更年期
障害、統合失調症等の他
疾患と間違われることも
あります。確定診断され

の調査結果では、全国の
若年性認知症の人数は
3万7800人で、人口
10万人当たりでは47・6
人、発症年齢は51・3歳
となつていますが、氷山
の一角にすぎません。実

た。事例を振り返ると、退
職前に専門病院に受診し
診断されることで、傷病
手当金を受給し、その後
の精神障害者手帳や障害
年金の各種制度もスムー

ズに利用でき、経済的な
負担を軽減することがで
きます。また適切な治療
で認知症の進行を予防で
きたかもしれない。認知
症にかかった本人は気づ
かないことも多いため、
家族や職場の気づきや支
えがとて重要となります。
認知症になつても安心し
た生活が送れるよう地域
や社会全体で支える仕組
みづくりを考えたいと思
います。

赤間 由佳理

介護職の魅力とやりがいをお伝えします

キラッと★介護

病棟で頑張る介護職員



病棟で奮闘する介護職員。作成した飾りを背に

元気に頑張っている職員も
います。その職員が病棟で
一番長く働いている経験を
生かして、お風呂の介助な
どをテキパキと働いている
姿は年齢を感じさせず、い
つもすごいと思つています。
忙しい毎日ですが、今年

ここで紹介しきれない
ことはまだまだあります
が介護職員一同、一生懸
命頑張っています。
3病棟介護主任 安西 力

私の勤務する一条通病
院3病棟での介護職員の
頑張りを紹介します。
入院患者さんに少しで
も季節を感じてもらおう
と、介護職員手作りの折
り紙や飾りをデリラウン
ジに飾っています。そこ
でリハビリをされている
患者さんやご家族から
「いつも楽しみにしてい

る」、「季節を感じられて
いいですね」、「可愛い
ですね」などの声を頂き、
職員もやりがいを感
じています。
また、定年後もパート
職員として職場を支え、

入って待望の二人の仲
間が増えました。他の事
業所での経験があり、現
在は新しい環境下で業務
に慣れつつあるところで
す。長く一緒に働いてい
ければと思つています。

元気
MINJREN
2019年5月号 380円 好評発売中
巻頭エッセイ 楽門琴音さん
100%教室 健康寿命を延ばすには
特集 子育て世代実情調査
ふるさとを返せ 福島
新連載 安心の種をまく
ピロ辛時記
発行 一橋大学健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 本館と読者センター併用 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



「道北の医療」 宅配しています

シリーズ⑫

地域の命が 守られる政治を

深川友の会 渡辺 勇司さん

1975年の道北勤医協創立時から友の会員です。道北の医療の配布活動は病気になった配布世話人さんの後を引き継ぎ、自宅周辺の住宅、団地を配布しています。深川市で生まれ育った渡辺さんは深川西高校を卒業。その後、学校教材販売の仕事に従事する傍ら、深川市を誰も安心して暮らせる街にしようと、民主運動の中心メンバーとして長く活動

「社会保障削減を進める安倍政権には怒りを通り越してあきれられるほどだが、社会保障にしっかりと税金を使い、地域の医師を増やす政治への転換を求めます」と思いを語りました。

1975年の道北勤医協創立時から友の会員です。道北の医療の配布活動は病気になった配布世話人さんの後を引き継ぎ、自宅周辺の住宅、団地を配布しています。深川市で生まれ育った渡辺さんは深川西高校を卒業。その後、学校教材販売の仕事に従事する傍ら、深川市を誰も安心して暮らせる街にしようと、民主運動の中心メンバーとして長く活動

「現在、深川市は市立病院に整形外科、小児科、産婦人科の常勤医がおらず入院治療や出産ができないうち、医師不足が市民の暮らしに影響を及ぼしています」と渡辺さんは医療をめぐる街の問題を懸念します。

「社会保障削減を進める安倍政権には怒りを通り越してあきれられるほどだが、社会保障にしっかりと税金を使い、地域の医師を増やす政治への転換を求めます」と思いを語りました。



健康守る楽しい活動を新年度も進めよう！
東光友の会(4/11)

友の会 だより

各地での取り組み

道北勤医協神居友の会総会でドーミングリハ体操を実施しました。

「ドーミングリハ体操」やりました
神居友の会総会(4/13)



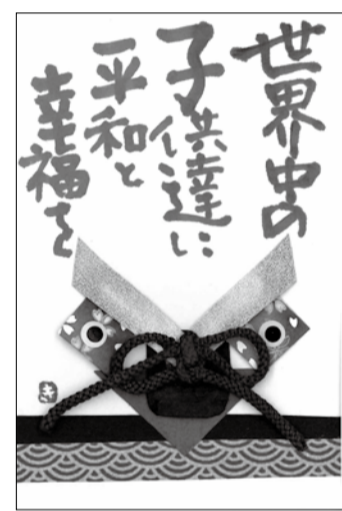
体操が終わると、「もうすでに筋肉痛、普段使わない筋肉使った」「みんなとやると楽しいね」との声。初めての体操に疲れながらも楽しく過ごしました。

75歳以上の医療費負担を2割にするなんて、絶対反対です。長年働いて社会を支えてくださった世代の方々をターゲットにするひどい政治です。軍事費を削れば良いと思

春の暖気が感じられ嬉しい限りですが、値上げラッシュに悩まされま

読者ひろば

値上げに悲鳴
旭市 小畑 悦子さん



旭川市 高橋喜美子さん

私達の税金を自分のポケットマネーのように外遊やマスコミとの飲食、武器の爆買いに使われるのは忍びないです。安倍さんは何か勘違いしているのではないのでしょうか。沖縄の問題もあまりに理不尽な対応で、沖縄だけの問題にしてはいけません。と思う今日この頃です。

結婚して札幌から稚内に引っ越して2年目です。最初は不安もありましたが、夫婦で趣味の合唱を楽しみながら暮らしています。健康第一です

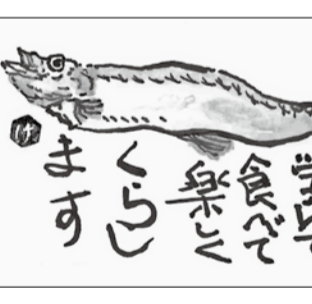
結婚して札幌から稚内に引っ越して2年目です。最初は不安もありましたが、夫婦で趣味の合唱を楽しみながら暮らしています。健康第一です

本紙記事の「感想や意見、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」お寄せください。掲載させていただきます方には図書カードをお送りします(編集部)

道北の医療3月号を読み、「医師体制と診療縮小について」を知り、愕然としました。医師不足がそれほど深刻とは思っていませんでした。これは単に一病院の問題ではなく、国民の命と健康を守る政治の在り方の問題と強く感じました。「医師確保大運動」が大きく前進できるよう頑張りたい。

町内には孤立を防ぐふれあいの会があります。今回は認知症予防の学び等、色々な趣向での楽しい集いでした。自分には役立てることがなくても、ただ「えがお」で暮らせれば良いと思えた感謝の一刻でした。

旭川市 島 恵子さん



旭川市 島 恵子さん

タテのかぎ
①松田聖子。〇〇立ちぬ。
②武蔵坊と言え。ば。
③こぶしを効かせる歌。
④口を閉じ鼻音で歌う。
⑦日本を象徴する山。
⑧resultの和訳。
⑨愛称ガッキーの女優さんの名は新垣〇〇。
⑫労働〇〇合。

ヨコのかぎ
①養老孟司。バカの〇〇。
③物事の主要でない部分。
⑤〇〇〇〇全霊。
⑥今の季節に飛んできて、アレルギーの原因に。
⑧ディーゼル車の燃料。
⑩釣りに使う金属で作られた疑似餌。メタル〇〇。
⑪腹が減っては何かができぬ？
⑬過ぎ去った時。
⑭国民の思い。

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。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5月末日。あて先
〒078-8341
旭川市東光1条1丁目1番13号 道北勤医協本部 社保組織部
(Eメールアドレス) tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp
3月号の答えは「ソツギョウシキ(卒業式)」。
応募総数は189通(ハガキ111通・メール42通・応募用紙36通)。

クロスワードパズル 361

①	②	③	④
⑤			
		⑥	⑦
⑧		⑨	⑩
		⑪	⑫
⑬			⑭

元号変われど 国民が主役

クロスワードパズル3月号解答

ヤ	ブ	カ	ゲ
ヨ	ヒ	ツ	コ
イ	ギ	ウ	シ
ケ	イ	チ	ケ
ウ	ツ	テ	ク
ソ	ザ	ツ	キ

岡田和子、木村笑美子、辻知治、平野洋子、藤平美子、細野かほり、前川原紀子、三浦喜一、渡部永子(以上旭川市)、木村せつ子(士別市)、郷直子(和寒町)、田中友子(当麻町)、穂積節子(美瑛町)、渡辺百香(東神楽町)、粥川三枝子、木村雄樹、戸松光雄、林志津子、前田静江(以上稚内市)、鳴海千恵子(幌延町)

当選者20人(敬称略)