

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

2020年12月1日
第536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-kinikyo.or.jp
 発行者 橋本浩徳

健康と暮らしていきたくてへの関心が高まって
 スポーツ庁は毎年、国

コロナ禍での健康管理
 多くの人が不安を抱えて生活する中、生活不安、健康不安などストレスを感じていてもそのつらさを言い出せない人や、無理をしていることに気づかない人もいます。そこに治療方法も不明な新型コロナウイルス感染症が私たちの不安をさらに大きくしています。



健診を終えられた富良野友の会のみなさん(2018年当時)

一条クリニックお手軽検査メニュー

①血糖検査	500円
②脂質検査	500円
③肝機能検査	500円
④痛風検査	500円
⑤貧血検査	500円
⑥ピロリ菌(尿中)検査	1000円
⑦おすすめセット①②③がセットになってお得です!	1200円

民の体力・運動能力調査を実施し、高齢者の運動能力は毎年向上していると報告しました。この結果からも国民の健康で暮らしていくことへの関心が年々高まっていることが分かります。

お手軽健診で受けたい時に受けたい検査を

一条クリニックでは普段健診を受ける機会がない方や忙しくて受けられない方に気軽に短時間で

「地域まるごと健康づくり」 民医連の健診活動がめざすもの

共同組織と一緒に健康で住み続けられる地域づくりを。

自分が気になる検査を受けることができます。予約など面倒な手続きがなく、保険証も必要ありません。受けたい時に、受けたい検査をすることができます。

共同組織と取り組む 「大腸がん検診のとりくみ」

「会員さんから大腸がんで亡くなる人を無くしたい」を合言葉に2016年から取り組みを始めました。現在では4つの友の会で「道北の医療」配布の際に大腸がんキットを無料でお届けしています。今年度は4友の会合計で3128件を配布し検

体回収数は270件、(陽性数23件)という結果となっています。そして、今後新たに配布を計画している友の会もあり、さらなる広がりで会員さんの命と健康をまもる取り組みが進んでいます。

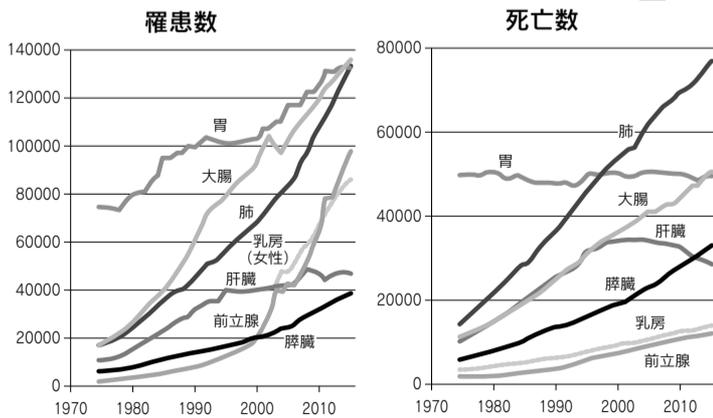
年に一度は人間ドックを

人間ドックは、生器・血液一般・血中活習慣病をはじめとされた病気の予防や早期発見・早期治療を目的とした健診です。内容は聴力・尿検査・呼吸器・循環

脂質・肝機能・腎機能・糖尿病・腫瘍マーカー・胃カメラ(希望でバリウム可) 便潜血・腹部超音波

■ドック料金(個人)

- ◎一日コースA 37,950円(税込)
- (友の会員 32,450円)
- ◎一日コースB(肺CT含む) 44,000円(税込)
- (友の会員 38,500円)



特定健診を積極的に利用しましょう。

※友の会員さんに500円補助があります。

40歳から74歳の保険加入者を対象として、全国で導入された健康診断です。この特定健康診断は、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群)に着目し、該当者及び予備軍を減少させるための検診です。

■予約の場合(一条クリニックのみ)
 平日の月曜日から金曜日(午前9時~午前11時)で予約を受け付けています。予約ご希望の方は(0166-33-3306)までお電話をお願いします。

健康診断は、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドローム



「都会では自殺する若者が増えている。」と井上陽水が歌ったのは一九七二年、もう五〇年

「都会では自殺する若者が増えている。」と井上陽水が歌ったのは一九七二年、もう五〇年近く昔のこと▼一〇月二七日、厚労省が「自殺対策白書」を公開した。昨年の自殺者は二〇一六九名、一〇年間で最も少ない数字らしい▼日本の自殺者数は、一九九八年に三万人を超えたが、二〇一〇年以降は10年連続で減少している。政府は「セーフティ・ネット」等の充実の成果であると自画自賛している。しかし世界保健機関の統計では、日本の自殺率は、先進7カ国の中で男女ともに一位となっているのも事実だ。年齢別では、四〇歳代以上は低下しているが、一五歳から三九歳の各年代で死因の1位は自殺となっている。まさに「自殺する若者が増えていく」今日この頃だ▼冬を迎え、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっている。「コロナ禍」による解雇や事業不振、生活苦など、生きる展望が見えなくなる時、もっとも大きなダメージは「孤独」だ▼「あなたはひとりじゃない」と知ってもらう活動が求められている。マスクの奥からの一声、「お元気ですか」の言葉がいのちを繋ぐ。

秋の月間終了する。

2020年実り多き年に

今年はすべての友の会で目標を掲げ、仲間増やしが進んでいます。

コロナに負けない友の会づくり

■会員さんにお元気ですかハガキを6000枚郵送!

2020年は新型コロナウイルス感染症が流行し、これまでの生活スタイルが大きく様変わりした一年でした。感染拡大を防ぐため外出規制や3密を回避する呼びかけがニュース等で流される中、各地の友の会活動も大きな制約を受けました。

道北勤医協と道北勤医協友の会連合会では厳しいコロナ禍の中でのよ



新旭川友の会医療懇談会

療懇談会を開催するなど動きにつながっています。

職員も頑張っています。

■栄養科やリハビリテーション科でも職員が入会

「未入会の職員にしっかり声をかけよう」を合言葉に該当職員、一人一人にお手紙を出し、入会の呼びかけを行いました。この呼びかけに職員が応えてくれました。栄養科・リハビリテーション科では未加入の職員が友の会員となりました。

それぞれの友の会が月間目標を持って

2020年は新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐためにこれまでの活動スタイルが大きく制約されました。友の会連合会では新型コロナ対策をしっかりとした上で「すべての友の会が目標を持ち月間に取り組むの会が目標を掲げ、月間に取り組みました。

嬉しい動きが続々と

今年の月間ではこれまで会長さんや役員さんの不在で活動できていなかった友の会が目標を決め、地域の会員さんに声をかけたり医

豊岡東友の会医療懇談会



「こんな恐ろしいものを、ぼくは吸わない」と改めて思いました

健康・禁煙教室を開催

稚内健康応援団が

内市民会議・健康応援団」では市民の健康を守る稚内らしい取り組みができないかと考えてきました。昨年、小中学校の保健の先生・稚内市の保健師さん・病院関係者・健康応援団のメンバーが集い、この課題について意見交換を行い実施となりました。

タバコって思っていた以上に怖い!

禁煙教室に参加した子どもたちから感想がよせられました。

■今日はタバコの怖さが改めて分かりました。お腹の子が低体重出産児になるなんて知らなくてビックリしました。副流煙の方がニコチン・タール・一酸化炭素が多いことも驚きです。こんな恐ろしいものを、ボクは吸わないと改めて思いました。■今回の禁煙教室で改めてタバコの恐ろしさを知りました。話を聞いていて『タバコは他の(依存症になる)薬物と全く同じではないか・・・』と思いましたが、将来タバコは吸いたくなかったのですが、もっと吸いたくなくなりました。

「子を持つ親の喫煙率の高さが気になる」

稚内市の保健師さんからは「お子さんを持つ、親の喫煙率の高さが気になる」との声が寄せられています。一方、授業後帰宅し、お母さんにタバコのことを話したら「うるさい」と言われた子どももいたそうです。稚内南小学校養護教諭の松田慎子先生は「うるさい」と言われた子どもにも「大人はしょうがないけど、あなたは大丈夫よ」と励ましたそうです。子どもたちの学びが深まったことを実感した。



南小学校での禁煙教室

煙教育をしたいと願ってきました。それは、大人になってからの禁煙は苦労が多い。そしてこれまでに診て来た患者さんの多くが若い頃からの喫煙者でした。やっぱり幼少期からの系統的な教育が必要だと考えてきたからです。今回実現し、自分の役割が少し果たせたと嬉しく思います。子どもたちも真剣に授業に臨んでくれました。と感想を述べました。

稚内らしい健康を守る取り組みを

地域医療を考える「稚内南小学校」より紹介



港小学校での禁煙教室

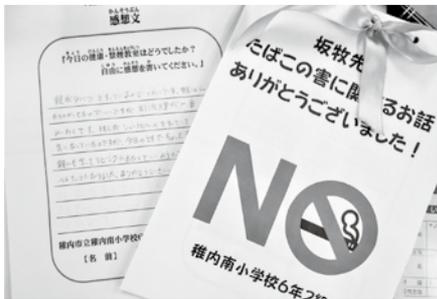
港小学校での禁煙教室の様子。先生が黒板に向かって説明している様子が見えます。

講師の坂牧勉医師は...

私は日本禁煙学会に所属し宗谷病院では禁煙外来も担当しています。かねてから子どもたちに禁

友の会無料法律相談のお知らせ

12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)



シリーズ みんなの医療講座

人体への影響について

放射線の人体への影響には「確定的影響」と「確率的影響」というものがあります。「確定的影響」は「一定量の放射線を受けると、必ず影響が現れる」現象をいいます。また、受けた放射線の量が多くなるほど、その影響度（障害）も大きくなります。確定的影響は数多くの細胞が放射線によって傷ついたときに生じ、毛が抜けたり、白内障になったりという障害が発生します。確定的影響は、放射線を受ける量を一定量（しきい値）以下に抑えることで防ぐことができます。通常のレントゲン撮影で受けるX線の量は「しきい線量」より少ないので、身体的症状が現れてくることはありません。「確率的影響」は、一定量の放射線を受けたとしても、必ずしも影響が現れるわけではなく、「放射線を受ける量が多くなるほど影響が現れる確率が高まる」現象をいい、確定的影響のように「しきい線量」がないと仮定する

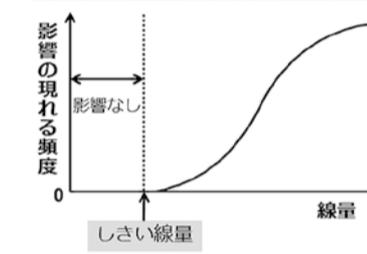
影響です。がんや白血病は確率的影響です。放射線の量が多くなるほど影響が現れる確率が高まるというもので、症状が重くなるわけではありませぬ。一定量以下は放射線と関係なく、生活環境における要因等で発

放射線検査の被ばくについて

一条通病院 放射線科 中村 亮

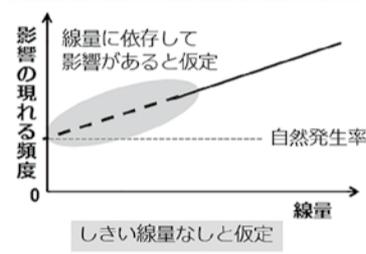
確定的影響
(脱毛・白内障・皮膚障害等)

同じ線量を多数の人が被ばくしたとき、全体の1%の人に症状が現れる線量を「しきい線量」としている。
(国際放射線防護委員会 (ICRP) 2007年勧告)



確率的影響
(がん・白血病・遺伝的影響等)

一定の線量以下では、喫煙や飲酒といった他の発がん影響が大きすぎて見えないが、ICRP等ではそれ以下の線量でも影響はあると仮定して、放射線防護の基準を定めることとしている。



放射線検査を受けることによつて、疾患の有無・早期発見、治療方針の決定、予後の推定など、多くのメリット（利益）があり、メリットの方が被ばくのリスクよりも十分に大きい時にのみ検査が行われています。放射線検査を受けないことによつて病態を悪化させてしまふリスクを負うことでもあります。医師が患者さんの検査が必要と判断してオーダーを出し、そのオーダーを受けた放射線技師は検査の目的に合わせて最小の被ばくになるよう放射線の量を調整して撮影を行います。また、出来上がった画像が検査目的にあつていないかを常に確認しています。私たちが使用する放射線の量は、身体に影響が与えると言われている量よりもはるかに少ない量を使用しており、必要な場所のみに必要最小限の放射線量で病気を見つけ、正しい診断ができるように検査を行っています。放射線による影響を心配されることはありません。安心して検査をお受け下さい。

りもリスクが小さくなることと知られています。たとえ計算上リスクが高くなるとしても、検査を受け、病気の発見や治療効果を確かめることの方が患者さんにとってメリットがあります。

子供や胎児への影響について

一般的に子供の方が大人より放射線の影響を受けやすいことが知られていますので、検査のリスクをできるだけ低く抑えることが必要です。身体が大きくなるほど、放射線撮影に必要なX線の量を調整し、線量を低減して撮影しています。また、当院では基本的に妊娠中の方の放射線検査は行なっておりませんが、患者さんの状態によっては検査によるメリットを優先

放射線検査について

相談室の窓

Aさん50代男性は、ロバイクでツーリング中に転倒、右大腿骨転子部骨折の診断で手術を行い、リハビリ目的で当院に転院になりました。B町で仕事をしていた妻と二人暮らしでしたが、仕事を当面休むため給与が減り、入院費がかさみ生活が苦しいので何か良い方法はないか相談がありました。そこで傷病手当金の提案を行いました。

傷病手当金は「存じですか？」

上仕事に就けなかったこと「病気やケガで仕事を休んでいる間に給与の支払いがないこと」が挙げられます。傷病手当金の1日当たりの支給金額は、支給開始日より前の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均し、それを30日間で割った金額の2/3となります。また、支給期間は最長1年6ヶ月にわたって、それ以降は仕事に就けなくても傷病手当金が支給されること

なるのでは」と再び相談を受けました。Aさんは退院後しばらく自宅療養してから職場復帰するつもりで、医師の証明があれば自宅療養でも1年6ヶ月の間は受給できることを説明し、退院後は手術を受けた病院に相談することになり、無事に退院されました。就労していて健康保険に加入している場合、病気・ケガで働けなくなった時は傷病手当金の申請を検討してみてください。

介護職の魅力とやりがいをお伝えします
キラッと★介護
リハビリ技士による身体評価と目標設定が特徴です。



当施設の特徴はデイサービスにリハビリ技士がおり利用者さんの身体評価と目標設定ができることです。ながやま地域の通所事業所でもリハビリ技士が在籍している所はあまり多くありません。ある事例では送迎時、車いすの方は車の最後尾に座るのですが、その方が前の席のみなさんと話をしながら乗りたいと話され、個別機能訓練を取り入れ、今では前の席に座りみなさんと楽しく話をしながらデイに来られるようになりました。もう一つの特徴は1階に診療所があるという利点です。かかりつけ医が近くにあるのは安心です。食事も作りたての昼食が出てくるのが

ながやまデイサービスセンター
所長 庄野 佑紀

友の会
スポットライト

啓明友の会

医療懇談会開催

10月22日に啓明友の会が啓明地区センターにて医療懇談会を開催しました。新型コロナウイルス感染症の影響で友の会活動がしばらく制限されて...



加しまし。リハビリティ科の長谷川技士による健康体操、社保組織部長の神長まゆみさんが講師で新型コロナウイルス感染症について学びました。役員からは本日はたくさん参加してほしいけど感染予防のためこの人数が限界なんです。と悔しさを滲ませ...



☆10月はハロウィン輪投げで子どもたちを元気に！

新型コロナウイルス感染症の影響で「ただいま食堂」の活動が制限される中、ボランティアのみなさんの工夫で「少しでも来てくれる子どもたちに笑顔で元氣になってもらいたい」を合言葉に活動を続けています。新型コロナウイルス感染症は...



9月はスーパーボールすくい

「ただいま食堂」

冬にかけてさらに猛威を振るいそうです。「ただいま食堂」では感染対策に注意を払いながら今後の動向を注視していきたいと考えています。これから子どもたちに喜んでもらえる企画を続けていきますのでご期待ください。



10月はハロウィン輪投げ



コロナやっつけてくれな
いかな！

旭州市 高松範子さん

なかなか終息しない新型コロナウイルス。ハロウィンのオバケ達がやっつけてくれないかな。この際何にでもすがりたい思いです。

パズルを毎回、楽しみに

旭州市 樋口良弘さん

パズルを毎回、楽しみにしています。頭の体操になります。毎月発送し

旭岳一面の紅葉と家族旅行の思い出
岩瀬市 清水達子さん

息子の車で主人と私に層雲峡からロープウェイに乗り、姿見の池まで歩いたのを思い出しました。

山一面、木々は色づき空の青さで遠くまで美しい眺めにうつとり。今でも思い出します。

不要不急の外出は控えて
がまんしましょう。
旭州市 駒木 彰さん

政府のGO-TOキャンペーンで旅行、飲食の消費を促していますが感染に怯えながら楽しめると思えますか？日本医師会

庶民の願いからどんどん
離れる政治。
富野市 佐々木優さん

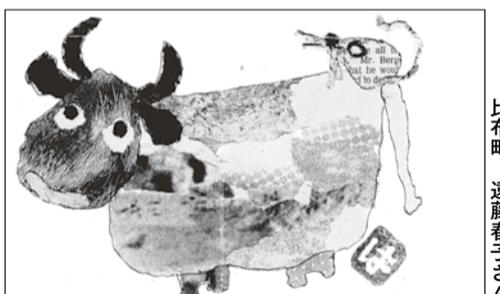
庶民の願いからどんどん離れる政治。安部から菅とパフォーマンスアップしました。みなさん、力を合わせて頑張りましょう。

春の暖かい季節を思い浮かべて
旭州市 和八光子さん

寒い冬がやってきますが春の暖かい季節を思い浮かべながら過ごしたいと思っています。

医療従事者の皆様に心からの感謝を...
東神楽町 山本京子さん

コロナ禍の中、感染の危険と背中合わせの医療従事者の皆様に心からの感謝を。心穏やかなお正月を迎えられることを祈る毎日です。



ネズミと牛さん
比布町 遠藤春子さん

「道北の医療」
宅配しています

シリーズ⑧

美瑛友の会の仲間
恵まれて
美瑛友の会 渡部 広子さん



美幌町出身の渡部広子さんはご両親と9人の兄弟の末子として生まれました。お父さんは大工さんでお客様からの信頼も厚かったそうです。

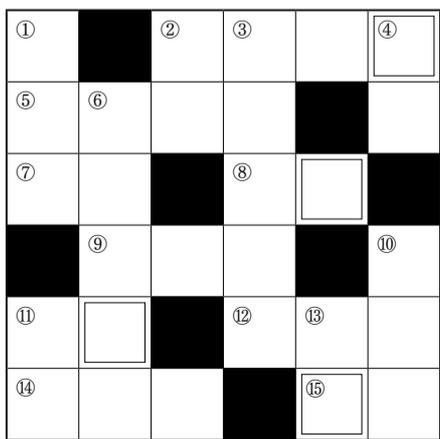
子さんは水泳教室の指導員や社交ダンス、歌の会に入っており現在に至る貴重な人間関係を作りあげてきました。

近所の人にも声をかけ入会してもらいました。広子さんは美瑛に住んで50年、振り返ると沢山の仲間にも恵まれて来たと言います。一方、心配なことは医療問題です。健康保険料や介護保険料も高すぎると思います。安心できる保険料金制度に変えていくことが必要ですと話します。

は気楽に相談できる仲間です」と語ります。勉強会では町政や政治のことがよくよく学べることができ、とても役に立ちます。

最後に勤医協に期待することは生活に困窮している人たちの暮らしと健康を守る立場でこれからは無差別、平等の医療・介護活動を堅持してほしいですと結ばれました。

クロスワードパズル 380



ヨコのかぎ

- ① 陰暦の11月。
② 超自然の現象のこと。
③ 心などがうわついていること。
④ お茶を○○。井戸水を○○。
⑤ 「癒」の読み方。
⑥ 水を多くして米を軟らかく煮たもの。
⑦ 食用や薬用資源として重宝される一方で、繁殖旺盛で手がつけられない頑固な雑草として嫌われる場合がある。
⑧ ○○○八幡。○○○商人。
⑨ 転んで○○もちをつく。

タテのかぎ

- ① いかめしく力強い様子で立つこと。○○○立ち。
② だし・調味料などで味をつけた料理用の液。
③ 荒地を走るオートバイのスポーツ。
④ 心構えや発想などがとても大きくて立派なさま。○○○巨大。
⑤ 米英仏ロなど○○○。
⑥ 国は核兵器禁止条約に参加を！
⑦ 別名きつねずし。○○○ずし。
⑧ 認証。
⑨ 毎年、4月と12月に東京の泉岳寺で行われる法要。○○○祭。

応募方法

2重マスの字を組み合

10月号の答えは「ハロウィン」。応募総数144通(ハガキ90通・メール52通・応募用紙2枚)
当選者20人(敬称略)
上野秀子・伊藤晴夫・大井類子・高橋聡美・長澤繁子・名久井隆司・布子美和子・三浦喜一・山中美鈴・数濱 澄子(以上旭州市) 庭田俊寛・千葉真里子・伊藤美代・宇田由美子・渡部美栄子・山下早苗(以上稚内市) 山崎文雄(札幌市) 田中茂(東神楽町) 佐藤みどり(妹背牛町) 渡辺弘子(士別市)

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12月末日。
あて先
〒078-8341
旭州市東光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-kinjyo.or.jp

「冬の到来を知らせる小さな白い使者」