

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

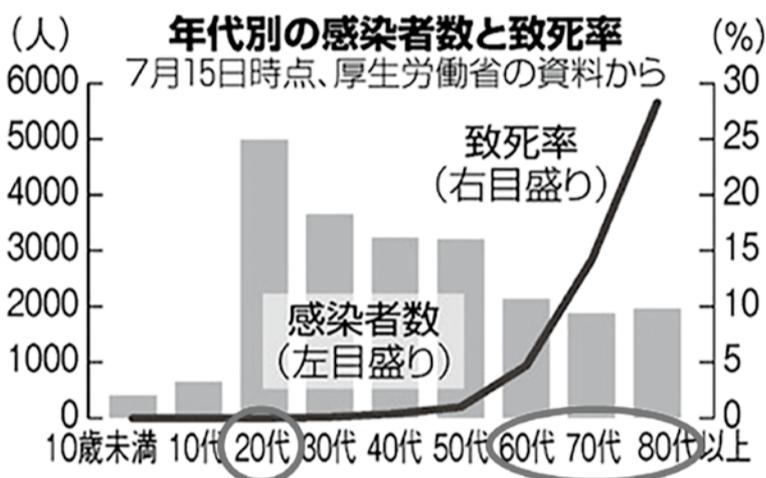
道北の医療

2020年11月1日
第535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 橋本浩徳

新型コロナ、インフルエンザの季節 正しい知識と予防活動でのりきろう！

一条クリニックでは、風邪、インフルエンザなど発熱を伴う症状がある患者さんに対応するため一般患者さんと発熱患者さんを分けて診療を行います。

図1



Q 発熱症状がある場合、どうすればよいのですか
A 患者さんで発熱などの症状がある場合、一般外来と場所を隔てた発熱外来へご案内することになります。発熱などの症状がある場合はまず、電話で事前にご相談ください。その際、発熱原因や症状によっては他の医療機関へご案内させていただきます。発熱患者さんへは来院時に検温、マスク、手指消毒をお願いいたします。

Q 発熱以外の場合、感染する恐れはないのですか
A 道北勤労者医療協会は病院内、クリニック、診療所で感染拡大を防ぐために様々な対策を行っています。各院所の外来ではこれまでのインフルエンザ対応と同様に発熱などの症状のある患者さんへは来院時に検温、マスク、手指消毒をお願いいたします。

いま全世界では新型コロナウイルスに4000万人以上が感染し、死者は100万人を超えました。日本では累計92,000人以上が感染し、死者は1,600人を超えました。新型コロナウイルス感染症に関する正しい知識について感染対策委員会の森田裕子検査科技師長に聞きました。

他に重症化する理
 由があります。
 健康で免疫力の高い方

Q 年齢や基礎疾患ごとの重症化リスクについて(図2)
A 18〜29歳までを基準(1倍)とした時に年齢が上がれば上がるほど死亡率も上がり、85歳以上の方の死亡率は基準の630倍になります。さらに3つ以上の基礎疾患があると死亡率が跳ね上がり重症化がさらに高まると言われています。

Q (年代別の感染者数と致死率)について(図1)
A 図にある通り20代の感染者数が多いですが致死率は低くなっています。60代以降は感染者数は多くありませんが致死率がきわめて高くなります。

ています。さらに待ち時間の間も発熱以外の患者さんとの空間を分けて対応しています。換気もしっかり行っています。診療終了後には職員がイス・手すりなど患者さんが手に触れる場所への消毒を毎日、実施していただきます。安心して受診してください。

森田裕子検査科技師長は新型コロナウイルスも「正しく知って感染対策を行ってほしいです」と話します。むしろ

Q 若い人は基礎疾患を持っていない人が多く、重症化するリスクは低いと言われています。
A しかし、基礎疾患がある方は若くても重症化リスクが高まりますので注意が必要です。

Q 若い人は重症化する確率が低いと言われているが、
A 若い人は基礎疾患を持っていない人が多く、重症化するリスクは低いと言われています。しかし、基礎疾患がある方は若くても重症化リスクが高まりますので注意が必要です。

は肺の奥にウイルスが入りにくいと言われている。しかし、免疫力が下がっている方や肺のダメージがある方はウイルスが侵入しやすい。重症化する危険度が高まります。

図2

18-29歳と比較したリスク	0-4歳	5-17歳	18-29歳	30-39歳	40-49歳	50-64歳	65-74歳	75-84歳	85歳以上
入院	4倍低い	9倍低い	1倍	2倍高い	3倍高い	4倍高い	5倍高い	8倍高い	13倍高い
死亡	9倍低い	16倍低い	1倍	4倍高い	10倍高い	30倍高い	90倍高い	220倍高い	630倍高い

喘息	1.5x	高血圧	3x	肥満 BMI≥30	3x	糖尿病	3x	慢性腎臓病	4x	重度の肥満 BMI≥40	4.5x	2つの基礎疾患	4.5x	3つ以上の基礎疾患	5x
----	------	-----	----	-----------	----	-----	----	-------	----	--------------	------	---------	------	-----------	----

出典 国立感染症センター感染症専門医 忽那賢志医師

(2面につづく)

るインフルエンザでの死亡率のほうが高いことはあまり知られていないと話します。感染予防はこれまで言われているように手洗い、うがい、マスクの着用、3密にならないなど感染対策をしっかり行えば感染のリスクを減らすことができます。人にうつさない、うつらないためにも「とにかくマスクの着用と発熱などの症状がある場合、まず電話でご相談ください」と結びました。

マが終了した。海外でも人気が高くなった「半沢直樹」という言葉も生まれた。視聴者の心を掴んだのは出演者の演技もさることながら首尾一貫、トップや政治家であるとうと不正を許さない主人公の姿勢。最終回では「厳しい生活の中で歯を食いしばって頑張っている国民を甘くみないでいただきたい」と私利私欲をむさぼる人間たちに放つ言葉は国民の心の叫びと重なった。菅首相は政権の基本理念に安部政権の継承を掲げつつ、さらに官邸主導の政治に拍車をかけようとしている▼日本学術会議推薦の会員候補6人の任命が拒否された。理由は不明。政府に歯向かう者は切り捨てる、菅首相の説明も不可解だ▼「ほんとうのリーダーのみつけかた」の著者、梨木香歩さんは著書の中で批判精神の大切さを強調する。正しい批判精神を失った社会は暴走する。権力にこびず、擦り寄らず、子どもには正義を大切に。大人の姿を見せることが子どもを元気にする。いつからだろう、正しいことを正しいと言いつらくなったのは、やっぱり「正義は勝たなきゃ」。子どもは見ている。(広)

人気TVドラマ
 マが終了した。
 海外でも人気が高くなった「半沢直樹」という言葉も生まれた。
 視聴者の心を掴んだのは出演者の演技もさることながら首尾一貫、トップや政治家であるとうと不正を許さない主人公の姿勢。最終回では「厳しい生活の中で歯を食いしばって頑張っている国民を甘くみないでいただきたい」と私利私欲をむさぼる人間たちに放つ言葉は国民の心の叫びと重なった。菅首相は政権の基本理念に安部政権の継承を掲げつつ、さらに官邸主導の政治に拍車をかけようとしている▼日本学術会議推薦の会員候補6人の任命が拒否された。理由は不明。政府に歯向かう者は切り捨てる、菅首相の説明も不可解だ▼「ほんとうのリーダーのみつけかた」の著者、梨木香歩さんは著書の中で批判精神の大切さを強調する。正しい批判精神を失った社会は暴走する。権力にこびず、擦り寄らず、子どもには正義を大切に。大人の姿を見せることが子どもを元気にする。いつからだろう、正しいことを正しいと言いつらくなったのは、やっぱり「正義は勝たなきゃ」。子どもは見ている。(広)

(1面からのつづき)

介護事業所では
パソコン通信で面
会が！

旭川市内・宗谷病院の
介護事業所ではこれまで
施設内消毒、職員、利用
者さんの検温、マスク着
用、うがい手洗い、換気
等の対策を行ってきまし
た。今後も引き続き感染
予防に全力をあげます。

また入所者の方への面
会を控えていただく処置
を継続させていただいて
います。老人保健施設
「かたくりの郷」ではパ
ソコン通信を利用し入所
者さんとご家族の面会
の準備を進めています。準
備が整い次第、運用を開
始していきます。ご理
解、ご協力をお願いいた
します。

入院患者さんの面
会制限を再開して
います。

一条通病院では新型コ
ロナ感染症が全国的に再
流行している現状によ
り、8月より面会制限(原
則禁止)を再開してあり
ます。引き続きみなさま
のご理解、ご協力をお願
いいたします。

事務職員募集!!

業務内容：窓口・受付業務、患者さん対応、保険請求業務、診療報酬に関わる入力業務、書類作成、人事、総務 など
勤務場所：一条通病院を含む当協会の事業所
給与：当協会規定に準ずる
待遇：各社会保険完備、交通費規定支給、有休、共済制度等あり

<採用考査>

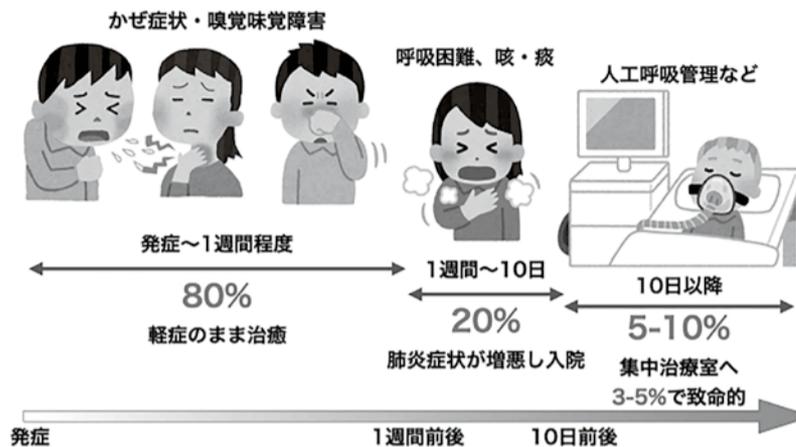
日時：11月12日(木)10時～12時
場所：一条クリニック3階会議室
考査内容：一般教養、小論文、個人面接
提出書類：履歴書
提出締め切り：11月9日(月)
ご紹介、お問い合わせについては下記にご連絡ください



担当：道北勤医協 本部総務部 大久保

電話：0166-33-1117

図3「新型コロナウイルス感染症の典型的な経過」



出典 国立感染症センター感染症専門医 忽那賢志医師

高熱や体調不良があるにも関わらず医療費の支払いが困難なため医療機関の受診をためらう方がおられます。感染拡大防止の観点からも見過す訳にはいきません。無料低額診療を活用してください。ご近所やお知り合いにそのような状態の方がおられましたら道北勤医協までご連絡ください。わたしたちは地域のみならずとも命を守る活動を進めていきます。

地域のみならずとも命を守る取り組みを

道北勤医協 健康写真コンクール開催

テーマは「笑顔」!



友の会員さんやご家族のみなさんのとびきりの「笑顔」を写した写真を募集します。コロナ禍で暗いニュースが多い中、家族が力を合わせ頑張っている日常の1コマを募集します。

ステキな賞品をご用意しましたのでふるってご応募ください。みなさんのご参加をお待ちしています!



要項

- 応募対象 会員さんご本人及びご家族 (写真は返却いたしません。ご了承ください。)
- 締め切り 11月30日(月) 必着 ※当選発表と写真は1月号で掲載させていただきます。
- 応募方法 メール、郵送等でご応募ください。
- 審査は道北勤医協の役員、友の会役員で厳正に行います。
- 賞品 金賞 1万円商品券 (1名)
銀賞 5千円商品券 (1名)
銅賞 3千円商品券 (3名)
- 応募先 〒078-8341 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 tomonokai@dohoku-kinikyo.or.jp)



友の会無料法律相談のお知らせ
11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)

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

いつでも元気
MINI-IKEN
2020 11月号 380円 好評発売中

出張りハ始めました 石川

【今月号教室】 コロナ禍と高齢者の健康
うちでも元気 体操&脳トレ
わたしは分断を許さない
まちのチカラ 群馬県みなみ町

【食と健康】 いつもの和食で上手に減塩

発行：新道北勤医協 発行所：〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和土の勤センター9階 電話：03(5842)5656(代表) FAX：03(5842)5657

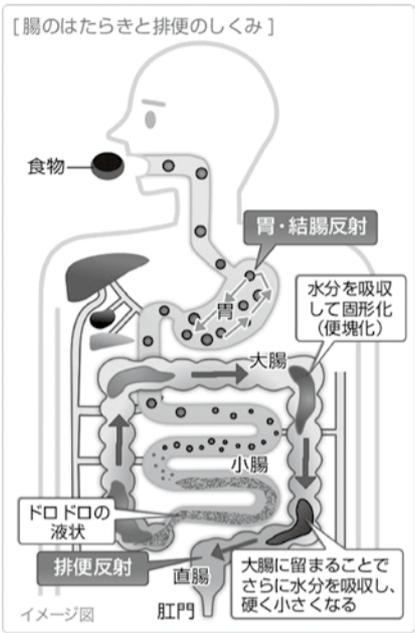
シリーズ みんなの医療講座

1, はじめに

便秘症が子どもにも多い病気...と聞いて驚かれるかも知れません。便秘により腹が張ってきたり、肛門を痛がったりして辛い思いをし、ときには食欲がなくなり、体重が減ったりします。便秘により子どもや家族のQOL(生活の質)は低下し、親子関係・夫婦関係・保育園幼稚園学校との信頼関係・医療機関との信頼関係に悪影響を及ぼし、登校拒否や虐待にまで結びつくこともあります。しかし一方では、子どもの便秘は正しく診断・治療をすれば比較的すみやかに克服できる病気なのです。

2, 正常な排便機能

便中には食物繊維、腸内細菌、水分、電解質、腸粘膜があります。排便のメカニズムは、



子どもの便秘について

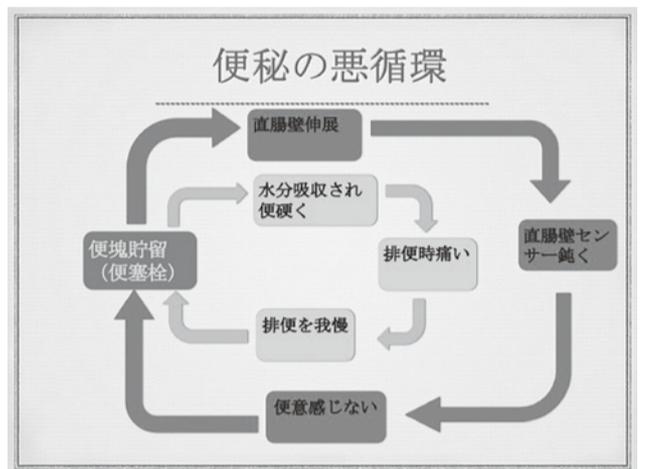
道北勤医協副理事長・宮本 和俊
小児外科医

で胃壁が伸展すると結腸運動が亢進する胃-結腸反射も排便の重要な要素

便秘とは便の回数が少ない(3~5日に一回)か、出にくいことをいいます。出すときに痛みや出血があったりすれば便秘と考えます。

3, 便秘の病態

です。



4, 慢性便秘への対応

ストレス)です。

便が腸内にとどまると水分が吸収され硬くなります。硬い便を出す時には肛門が痛み、かえって排便を我慢したり、肛門をしめながらいきんだりします。すると、ますます便が腸に長くとどまり悪循環となり、便秘は治りにくくなります。

5, 慢性便秘の治療

治療の第一は、貯まった便(宿便)を出し切ることです。大人では摘便(肛門から便を掻き出す)や浣腸が一般的ですが、子どもではこれらの方法は痛い上に強い恐怖感を感じ、診療拒否となります。子どもには、痛みや恐怖感を感じさせない特殊な洗腸や、オリブオイルを肛門注入し便を溶かすなどの工夫をします。便を出し切ってから

相談室の窓

Aさん 80代 男性

妻と二人暮らし。3年前から認知症を患っていましたが、家事以外の事は全て自分で行うことができているが、妻の支援を受けながら自宅での生活を送っている。最近になり認知症の症状が悪化し、日課の把握ができなくなり、困った妻が地域包括支援センターに相談し介護保険の申請を行い要介護1の認定がおりました。担当のケアマネジャーが決まりましたが、Aさんは介護保険のサービスを利用することに消極的です。入浴の機会も兼ねてデイサービスの体験利用を提案しましたが受け入れてもらえませんでした。

認知症の方を受け入れる デイサービスをご存知ですか

利用することに消極的です。入浴の機会も兼ねてデイサービスの体験利用を提案しましたが受け入れてもらえませんでした。そこで、「将来もつと生活に困りごとができた時のためにデイサービスがどんなところか社会見学してみるのはどうですか?」と尋ねると、Aさんは「今すぐに使わなくてもいいのだったら行ってみたい」と同意を得ることができました。ケアマネジャーは、Aさんに適切な対応ができるような事業所として「認知症の方を受け入れる」をテーマに、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターや、最寄りの居宅介護支援事業所のケアマネジャーにご相談して、道北勤医協 ソーシャルワーカー 五十嵐 巨森

介護職の魅力と やりがいをお伝えします

キラッと★介護

介護でお悩みの方がいれば お問い合わせください。



北医院デイサービス所長の吉田鉦平さんは青森県三沢市出身です。高校卒業までやりたい目標を見つけられずいるところから看護師のお母さんからアドバイスがあり、理学療法士を目指すことを決意しました。世間では理学療法や作業療法という言葉が知られていない時代でした。旭川の専門学校に入学しますがそこで

北医院デイサービスセンター所長 吉田 鉦平

いざ、見学してみたいと帰りにAさんの笑顔が見られ体験利用をする事が無事決まりました。体験利用は3回実施され、3回目にはすっかり慣れて、定期的に利用することが決まりました。デイサービスひとつをとっても数種類あり適した場所を選ぶのは難しい事だと思えます。お困りのことがあれば、高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターや、最寄りの居宅介護支援事業所のケアマネジャーにご相談して、道北勤医協 ソーシャルワーカー 五十嵐 巨森

友の会連合会では「笑顔で楽しく元気に健康づくり、まちづくりをテーマに道北各地の友の会で取り組まれているサークルを紹介したパンフレットを作成しました。地域は旭川市内だけでなく美瑛・宗谷地域も紹介されています。ご自分が住む地域で身体を動かすことが好きな方はパンフレットに掲載されている連絡先へお問い合わせください。

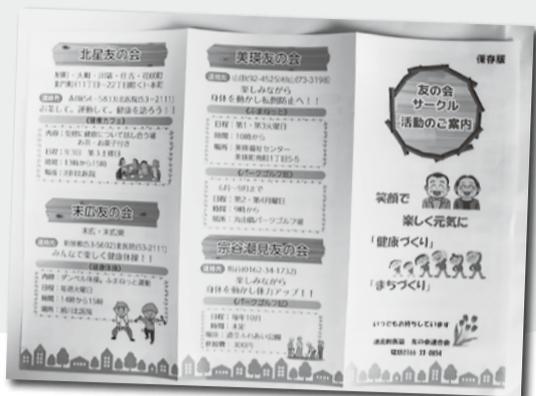
パンフレットがお手元でない場合、ご連絡いただければ郵送いたしますのでお気軽にお声かけください。

「友の会サークル活動のご案内パンフレット」が完成しました。



友の会の楽しい活動を紹介するパンフレット

友の会
スポットライト



感謝の毎日を送っています
旭川市 福澤 教さん
猫の額ほどの畑ですが私が出来なくなり、息子が朝夕一生懸命手入れし、胡瓜、茄子、トマトその他新鮮な野菜を毎日いただき、通院には送迎車を利用していただき感謝の毎日を送っています。

りんご食べて頑張ります
幌町 吉崎 健一さん
コロナ禍で大変な毎日が続きますが子どもたちやお年寄りの笑顔のため活躍期待しています。回答の「りんご狩り」りんご大好きです。りんご食べて頑張ります。

辞任で無かったことにしたいけない
旭川市 寺島 洋子さん
安部首相辞任のニュース。政治を私的に使ったも、かけ問題、辞任で無かったことにしたいけないと思っています。今は辞任により憲法改悪を防げたことにホッとしています。

異常気象 災害多発と凶作が心配
旭川市 山田 智善さん
今夏は日照不足と異常に多い真夏日日数、これも温暖化の影響、災害多発と凶作が心配です。

上村先生、よくぞ稚内へ
旭川市 坂井 勝さん
9月号では「みんなの医療講座」がよかったです。芳賀先生の言う通り「自身の良くない癖をみつめ、生活の質を改善するために行動しよう」と思っています。また上村先生、よくぞ稚内へ・経歴よんでビックリと感心、志高く、ご活躍ください。

エアコンのお陰で何とか家事をこなしています
旭川市 三國 徳子さん
今年の夏は連日暑くエアコンを連日使用しました。

静かに
旭川市 池田 正子さん
あるがままに静かに生きて

使いすぎに注意!
稚内市 久保田 知子さん
特別なことをした訳でもないのに右手首と手が腫れて痛くて使えなくなりました。注射と薬のおかげで文字が書けるように、みなさんも使いすぎにご注意を!

今回、ご紹介する高橋喬さんは旭川生まれ、旭川育ちで大学を卒業し旭川医師会臨床検査センター(当時)の検査技士として勤務しました。当時市内には民間の検査機関が無く、医療機関でも検査技士を採用している所が少なく、頼りにされてきました。センターでは主に細菌検査室で検体に対する抗生物質の効きについて研究していました。

結核検査では検体を操作した同僚が感染し、入院したこともありました。細菌とウイルスは種類が違いますが新型コロナウイルスも広がりはじめ、心配ですと話します。自宅ではお母さん、奥さん、娘さん、4人暮らしです。お母さんは元朝日新聞記者でその後、女性史研究者として活躍された高橋三枝子さんで

す。子ども心に厳しい母親でわがままな自分に厳しく接してくれました。さらに女性の地位向上に尽力し、その功績は各分野から高く評価されています。喬さんはそんな母親を誇りに思うと話されます。最後に勤医協への期待として、患者さんに対して一生懸命さが伝わってきます。子供が発熱した時、しっかり対応してくれ感心しました。できれば内科の固定医を増やしてほしいですねと結ばれました。

「道北の医療」宅配しています
子どもが発熱した時、しっかり対応してくれ感心した。
東光友の会 高橋 喬さん



結核検査では検体を操作した同僚が感染し、入院したこともありました。細菌とウイルスは種類が違いますが新型コロナウイルスも広がりはじめ、心配ですと話します。自宅ではお母さん、奥さん、娘さん、4人暮らしです。お母さんは元朝日新聞記者でその後、女性史研究者として活躍された高橋三枝子さんで

タテのかぎ?
①お風呂ともいいます。
②刑事などがいる場所を待機して見張りをする。
③公費の反対。
④映画・テレビで、画面だけを撮影し、後から台詞セリフや音などを録音すること。
⑤米年のNHKの連続テレビ小説。「おかえり○○」
⑥さば・いわし・あじなど。漁獲に使われます。○○○網。
⑦応募方法②
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

ヨコのかぎ?
①ベースアップの略
②「斜」の読み方。
③原油価格に影響されます。
④蟻の一種。日本では2005年に特定外来生物に指定されました。
⑤散り遅れてわずかに残っている紅葉のこと。
⑥女三人○○ばあさん。
⑦ある物事に熱中して打ち込む。
⑧数え年70歳の長寿でお祝いします。

クロスワードパズル9月号解答

は	つ	さ	く
ひ	き	り	ろ
が	ん	う	じ
ん	び	ん	ぼ
り	ち	ら	
ご	み	ぶ	く
ろ			

当選者20人(敬称略)
岩田正、勝浦奈緒、久保日出志、佐々木雅子、吉村啓子、高橋杏、西野和代、円山順子、青田かをる、安保玲子(以上、旭川市) 西田智信、川瀬紅羽、門間眞澄(以上、稚内市) 稲本方佑子(北見市) 中鉢寿美(東神楽町) 遠藤春子(比布町) 佐藤稔(札幌市) 山田隆司(妹背牛町) 小平一郎(名寄市) 山崎雄太(紋別市)

クロスワードパズル 379

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

ヒント
晩秋から初冬にかけての
天気の良い日。