

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10月1日
第534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メール tomonokai@dohoku-kinikyō.or.jp
 発行者 橋本浩徳

友の会とともに いま民医連が出来ること

**友の会会員6000名のみなさんへ
ハガキ一言運動を展開中!**

身体を動かし リフレッシュ!

●元気に楽しくをモットーに
心も身体も健康に

それぞれの友の会では独自にエクササイズやふまねっと、ウォーキング、認知症予防体操、パークゴルフ、などを企画し開催しています。参加された方から大変好評です。



友の会員の皆様

いまこそ、健康第一

お元気ですか。
 新型コロナウイルス感染の報道が続いています。
 これから秋・冬に向けて、インフルエンザの流行も心配です。

いまこそ、健康第一。
 ご心配なことがあれば、なんでもご相談下さい。

……お問い合わせ……

- ★ 一条通病院 電話 34-2111
- ★ 一条クリニック 電話 34-1136
- ★ 旭川医院 電話 61-1117
- ★ 旭川北医院 電話 53-2111
- ★ ながやま医院 電話 46-2211

道北友の会連合会 会長 上ヶ嶋 哲雄 34-2195

安心して健診を 受けてください!

●会員さんに補助制度あり!

友の会会員さんが特定健診・大腸がん検診・骨密度検診・人間ドックなどの各種健診を一条通病院・一条クリニック・各診療所で受けられる場合、それぞれの健診(検診)について補助があります。さらに大腸がん検診はそれぞれの友の会で会員さんに無料で検診が受けられるよう検診キット配布を行っています。



みんなで一緒に 楽しく学ぼう!

●知りたい情報が学べます。

会員さんやご近所の方が数人集まれば懇談会を開催できます。もちろん町内会単位でも可能です。内容等の希望についてはご相談ください。



困った時、不安な時、 ご相談ください!

●専門の職員が対応します。

日常生活のなかで起こる困難や不安のご相談を受け付けています。医療・介護以外の相談にも対応しています。まずはご相談ください。さらに気軽に立ち寄れて相談できる「暮らしの保健室」も稼働しています。

(☎0166-73-6611)へ
お問い合わせください。



何でも相談できる 地域の相談所でありたいと願っています。

道北勤労医協がスタートしてから現在に至るまで一貫してきたことは「無差別平等の医療、介護の実践」です。これからもこの姿勢に変わりありません。コロナ禍で健康不安、生活不安が増す中、積み重ねてきた様々な経験を会員のみなさんにお役に立てていただきたいと思います。

* けんびきょう

7年以上に渡る安倍政権が幕を閉じた。第二次安倍政権発足当初から憲法改正を声高に

叫び、戦争関連法案など次々に強行採決した。さらに本人や妻が深く関与したとされる「もり、かけ、桜問題」や検察庁法改正案、後を絶たない官僚、政治家の不祥事など政治の信頼は地に落ちた。その責任は重い▼安倍首相の改憲発言は国民の憲法感を一変させた。「立憲主義」とは何か、憲法の意義と存在価値に気づかせられた国民も多い▼アフガニスタンで命を奪われた医師の中村哲さんが「現地では憲法9条に守られてきた」「歌手の美輪明宏さんは「とにかくよくやったのは、戦争を放棄しなす」ということでした」と語る▼憲法を変えようという意見をよく聞く。しかし私たちの憲法が世界の国々で高く評価されていることは意外と知られていない▼菅義偉首相が誕生した。菅首相はコロナ禍で苦悩する国民にまず自助で努力し公助は最後との見解を示した。しかし多くの国民生活はすでに自助、共助では立ち行かない▼まもなく国政選挙が始まる。国民を欺き、生活を苦しめてきた政府に「倍返し」するチャンスが訪れる。(広)

友の会強化月間に取り組んでいます。

かつて経験したことのない「新型コロナウイルス感染症拡大」による外出自粛の影響は地域の様々な活動に大きな影響を及ぼしています。現在、外出自粛は解除されましたが、感染を心配するあまり医療機関への受診を控えたり、くすりを間引いたり服用を止めたりされる方もおり、命にかかわる深刻な事態が起きています。

○「一声かけ」運動

コロナ禍で、お一人暮らしの高齢者のみなさんは不安な毎日を送られているのではないのでしょうか？

今年の友の会月間では友の会員さんへハガキや電話で「一声かけ」運動に取り組みます。日常生活に不安があったり、相談したいことがありますたらどんな事でも構いませんのでご相談ください。

信頼できる仲間がいる 支え合っ友の会がある

○地域で小規模の懇談会を開催しています。

地域友の会主催の懇談会も行います。コロナの話や認知症予防体操など多彩なメニューを用意しています。興味のある方は社保組織部までお問い合わせください。

道北地域に会員3万2千人の仲間がいる私たちだからこそ相談出来る、支え合える運動に取り組んでいます。

○「暮らしの保健室」は地域の保健室

健康相談、介護相談など暮らしの中で分からないこと、困ったこと等をどなたでも「暮らしの保健室」で相談することが出来ます。相談には看護師をはじめ病院職員が対応します。相談ご希望の場合は、左記の電話番号にご連絡ください。
(TEL)0166-73-6611

「医療」「介護」「治療費」等でお困りの方は
ご相談ください

1695の相談所
民医連
全日本民主医療機関連合会

友の会連合会事務局が移転しました

移転先

これまで一条クリニック2Fにありました友の会連合会事務局が移転のため隣接する第2サクライコーポ2F真ん中に移転しましたのでお知らせいたします。

【新住所】
旭川市東光1条1丁目1-15

こども便秘外来



10月19日(月)からスタート!



宮本和俊副理事長

一条通病院では10月から「こども便秘外来」を開設します。診療は、6月に着任された宮本和俊副理事長（小児外科専門医）が担当します。また、当院の特徴として小児科医とチームで診察が可能ですので便秘外来の際に小児科一般診療を受診することもできます。

こどもの便秘に対する兵庫県や神奈川県保育所・幼稚園・小学校を対象にした調査では、14%から20%が機能性便秘症と判明しました。こどもの便秘にはこども特有の原因や疾病が隠れていることもあり、大人と同じように考えず、医師に相談すべき病気です。

旭川市内でも専門外来はあまりなく、宮本副理事長は「便秘に苦しむこどもさんや保護者のみなさんに、少しでもお役に立てれば」と診療への抱負を語りました。

診療は毎週月曜の午後2時から4時まで、診療は予約制で道北勤医協のホームページからお申し込みください。

予約はこちらから



友の会無料法律相談のお知らせ

10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。
※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
2020 10月号 380円 好評発売中

いのちの相談所 群馬
お尻の悩み
日本と朝鮮の2000年
長野県立科町
食を考える
みちくさ

発行：民医連事務局 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平報社ビルディング 電話：03-5842-5656(代) FAX:03-5842-5657



シリーズ みんなの医療講座

炎症鎮痛剤が患部に吸収されることで効果が出ます。薬が均一に吸収され、1日1〜2回の貼りかえで十分効果が得られるようになっていきます。

●パップ剤

厚みのある湿布薬です。水分を含む基剤でできており、保湿性に優れた冷却効果も高いです。

●テープ剤

パップ剤より薄くて伸

油性基剤の塗り薬です。刺激が弱く、肌の弱い方にも向いています。べたつきが強く、汗で流れにくいいため持続性があります。保湿力が高いのも特徴です。

●クリーム剤

油分と水分が含まれた基剤です。のびが良く、べたつきにくいですが、水で簡単に洗い流せるため、汗でも流れやすいです。

●ゲル剤

ゼリー状の製剤で、皮膚に塗り始めると体温でゲル剤の温度が上がって半液体化し、より広く塗りに易くなります。アルコールを含み、速乾性があります。

●液剤・ローション

液体なので薄く塗れます。軟膏やクリーム剤よりは、べたつきが少ないですが、刺激が強くなります。アルコール含有です。

●チック剤

ゲル剤をさらに固めて固形状にしたもので、ステックのりの形状です。アルコール含有です。

【エアゾール剤】

●スプレー剤

患部に直接噴霧します。噴霧後、目に入らぬ様に注意が必要です。10cm以上離して皮膚に噴霧しないと、凍傷を起す可能性があります。高圧ガスを使用した可燃性製

品ですので、保存時は火気厳禁です。

【注意】

★坐剤以外の概要薬は重篤な副作用はめったに出ませんが、その成分や類似薬で副作用（かゆみ・発疹・発赤・アスピリン喘息等）が出た事のある方は注意が必要です。
☆貼付剤がかぶれ易い方がお勧めです。
★添加物にアルコールを含む製剤があり、アルコールアレルギーの方は、避ける必要があります。また、アルコール含有製剤の保存は火気厳禁です。ちなみに当院採用薬でアルコールを含まない製品は、坐剤、貼付剤、インテバンクリームです。

☆当院採用薬ではありませんが、ケトプロフェン（先発品・モーラス）の貼付剤は、光線アレルギーを起す可能性が高いです。光線アレルギーとは、紫外線を浴びると異常な皮膚反応（発疹・発赤・かゆみ・水泡等）を起こしてしまう症状です。ケトプロフェンの貼付剤では、成分が皮膚に残り、中止後数週間経ても皮膚炎を生じるので、はがした後も数週間日光を当てないように注意しましょう。



高額介護サービス費制度をご存知でしょうか。介護サービスの一カ月の利用料が高額になった際に、申請により負担上限額を超えた分の金額が後から支給される制度です。

高額介護サービス費制度をご存知ですか

市町民税が非課税世帯の場合、一万五千元、もしくは、二万四千六百元を超えた分の金額が戻ります。該当する方は保険者（市区町村）に申請しましょう。

かたくりの郷では、この制度により月々四〜六万円程度の支払いで入所されている方もいらっしゃいます。なお、課税世帯は四万四千四百円を超えた分が戻ります。高額介護サービス費制度は助かりますが、介護に関する費用であればなんでも対象というわけではないため、注意してください。具体的には、介護保険施設の入所での食費や居住費、日常生活費は対象にはなりません。介護老人保健施設かたくりの郷 支援相談員 野村昭典

相談室の窓

宗谷病院デイサービスセンターは、1日18名定員の地域密着型通所介護で、比較的自立している方、独居の方が多く利用されている施設です。20年前に外来待合でのミニデイが始まり、後にデイサービス開設となりました。私もボランティア

アとして参加させていたことが勤医協に勤めるきっかけでした。宗谷地域では『困ったときは勤医協』と言われる困難事例も多く受け入れてきました。中でも印象に残っているのは、歩けない状態で何年も入浴も受診もしておらず、食事は1日1食、家屋は今にも崩れそうな木造住宅に長年住み、地域民生委員から「最近姿を見ない」

と、心配の声が宗谷病院にとどきました。経済的にも不安があり、宗谷病院全体での話し合いをして支援方法を検討しデイサービスを開始しました。冬の送迎時、職員が自宅前の雪かきをし、おんぶして送迎車まで連れてくることもありました。日が経つごとに慣れて他の利用者さんとの交流が図れるまでになり笑顔が見られた時には、改めて介護士の仕事にやりがいを感じる事ができました。自宅へ送ると「我が家に入った」と布団に入る姿を見て、長年住み

☆冷湿布
消炎鎮痛剤に天然ハッカ（メントール）等の冷感刺激のある成分を含むため、冷たく感じます。急性の炎症や痛みを伴う場合に効果的です。

☆温湿布
消炎鎮痛剤にトウガラシエキス等の温感刺激がある成分を含むため温かく感じ、血管を広げ患部の循環を良くする効果があります。炎症のない慢性症状で、お風呂等で温めると楽になる場合に効果的です。刺激が強くなるらぬよう、入浴の30分〜1時間前までにはがしておきましょう。

☆経皮吸収型消炎鎮痛剤
冷温の区別がなく、消

外用鎮痛消炎薬について

高橋 陽子
一条通病院 薬剤科副科長

びがよく、粘着力が強いです。その為、関節に貼るのに適しています。

【塗布剤】

☆手で塗るタイプ

すり込む様に塗る事で、マッサージ効果が得られます。

☆直接塗るタイプ

手を汚さず塗布できます。

●軟膏剤

患部に直接噴霧します。噴霧後、目に入らぬ様に注意が必要です。10cm以上離して皮膚に噴霧しないと、凍傷を起す可能性があります。高圧ガスを使用した可燃性製

介護職の魅力とやりがいをお伝えします

キラッと★介護

宗谷ならではの繋がりを大切に



介護士の仕事にやりがいを感じる事ができました。自宅へ送ると「我が家に入った」と布団に入る姿を見て、長年住み

宗谷病院デイサービスセンター 主任介護福祉士 小野 里香

子どもたちの喜ぶ笑顔がうれしい



國岡さんからお菓子を授け取る神長代表

ただいま食堂には毎回、たくさんのお菓子が集まっています。どの子どもも食堂の開催を楽しみにして、満面の笑顔で参加してくれています。このように子どもたちが喜んで

東光友の会は会員さん約2千人の友の会です。行事も盛んで東光公民館で開催する毎月のエクササイズやパークゴルフ、懇親旅行等も積極的に行ってきました。しかしコロナウイルス感染が拡大した3月からは活動を自粛してきました。7月頃からは全国的に活動自粛が解除されたため、東光地域包括や道北勤医協からの感染予防指導に従い活動を再開しました。エクササイズでは地域包括が頭の体操やダンス、勤医協の理学療法士がそのプログラムを作成、さらに年に4回、インストラクターを招いて指導も受けています。参加された方からは「毎日、自宅の

友の会 スポットライト 東光友の会 エクササイズで 心も体もリフレッシュ!

生活が続いていたので再開してくれて本当に良かった。」「家事を離れて自分のためのいい時間になっている。参加が楽しみ!」「自分は足首が弱いため参加しているうちにとっても歩くことが楽になりました。ここで学んだことを多くの人にお伝えできます。今後も頑張りたいです。」「お世話係の前田冷子さんは「いつまでも元気で住み慣れた町で、」などの思いからはじまり、今年で13年目になりました。これからもコロナに注意し会員同志の絆を深めていきたいと抱負を語りました。

くれる背景には食堂の運営を陰で支えていただく大人のみさんの協力が欠かせません。定期的に、お菓子などを届けてくださる友の会員の國岡和樹さんもその一人です。國岡さんは子どもたちが喜ぶ姿を想像しながらこれからも支援を続けたいと話してくれました。ただいま食堂代表の神長さんは「本当にありがとうございます。みなさんのご支援をしっかりと子どもたちに伝えていきます」と語りました。

「道北の医療」 宅配しています

これからも ながやま医院とともに ながやま南友の会 坂本 誠一さん



坂本誠一さんは白糠町出身です。ご両親は酪農を営んでいました。高校を卒業してから根室にある大手の乳業メーカーに就職します。その後、22歳の時に旭川工場が開設

され生活の基盤を旭川に移されます。坂本さんは製造の現場で40年間、勤務しました。工場では衛生管理に一番気を遣い、原乳の受け入れから製品となるまで厳しいチェックを徹底しています。消費者への安全が何より第一で、「医療現場と共通しますね」と話されます。

現在は子どもたちの登下校の見守りを続けています。ながやま医院は地域の中に溶け込んだ診療所です。建設時は

もう9月、コロナウイルスの終息も見えず、幌延友の会は総会もできず、皆さんの役に立つものと思いつくエッセイティッシュ

いつも楽しく読ませていただいています。どの記事も勉強になります。

世の中全体がコロナ禍に飲み込まれていますが、丹精込めた牛乳が消費者のみさんから「美味しい」と言っていたことが何より励みになりますと目を輝かせます。

様々な障害がありました。ながやま南友の会会長の柴田誠吾さんが先頭に立って調整し無事、開院することができました。

今年は大変な年に 渡部永子さん

コロナが落ち着いたら胃カメラ検査に行きます。

いつもお世話になりありがとうございます。これからも宜しくお願いいたします。

地域の動きと絵手紙、パズルで少し頭脳の掘り起こしです。楽しく読んでいます。

地産地消が一番 片岡貴美恵さん

毎月の新聞発送作業に携わらせていただいています。この作業も3〜5月は職員がされていた。お忙しい中、ありがとうございます。

コロナの関係で何をやるにしても大変な時ですが、農家なので自由に働けますし、農家で良かったと思う日々です。

とにかく自分のできるところを懸命にやっています。できるだけ生活を楽しくもうと思います。菜園にまた白菜の芽が出てきました。大きくなれ、と念じています。



読者 ひろば

いつもありがとうございます。旭川市 梅 菊代さん

旭川市 岡田和子さん



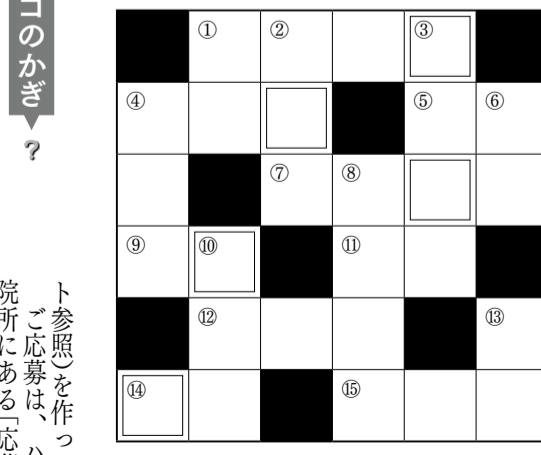
美瑛の丘 旭川市 加賀谷洋子さん

- ① 支持する政党のない有権者。
② 原子番号30
③ 見せかけだけで中身の無いこと「○○おどし」
④ 戦後、闇取引の品物を売った。戦後の○○
⑤ 冬季に多いウイルス性食中毒の一つ。○○ウイルス
⑥ 落とした魚は大きい。○○
⑦ 習慣的にしてしまいう手の動き。
⑧ 勝負は時の○○。
⑨ 秋の日のたちまち暮れてしまいうさまをたとえていう。○○落と

タテのかぎ?
① 何物にもよらず、何物にも執着しないこと。
② そんなにぐあいやよくいうたとえ。そうは○○が卸さない。
③ ○○○娘。
④ 日本経済は危機的な落ち込み直に直面しています。○○ミクス破綻。
⑤ 「吝嗇」の読み方。
⑥ 三密とは? 密集・密閉・密着。
⑦ 風呂。○○商。
⑧ 石狩。○○のしし。
⑨ 〇〇。
⑩ 〇〇。
⑪ 〇〇。
⑫ 〇〇。
⑬ 〇〇。
⑭ 〇〇。
⑮ 〇〇。

ヨコのかぎ?
① 支持する政党のない有権者。
② 原子番号30
③ 見せかけだけで中身の無いこと「○○おどし」
④ 戦後、闇取引の品物を売った。戦後の○○
⑤ 冬季に多いウイルス性食中毒の一つ。○○ウイルス
⑥ 落とした魚は大きい。○○
⑦ 習慣的にしてしまいう手の動き。
⑧ 勝負は時の○○。
⑨ 秋の日のたちまち暮れてしまいうさまをたとえていう。○○落と

クロスワードパズル 378



トリック・オア・トリート

クロスワードパズル8月号解答
はつさくご
つたんし
ないぼうよ
いふうし
やすこよ
やまのひろ

当選者 20人 (敬称略)
青柳久美子・金子美子・金田正光・川口貴寛・齊藤美紀・坂田美咲・細野良隆(以上旭川市) 阿部喜子(豊富町) 前田静江(松田町) 濱田智野(枝幸町) 濱田智昭(網走市) 千葉和子(紋別市) 宮川こずえ(札幌市) 三野宮八郎(石狩市) 丸山令子(美瑛町) 青木捷子(当麻町) 渡辺百香(東神楽町) 太田孝義(寄市) 有馬達也(鷹栖町)

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10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) tomokai@dohoku-kiniko.or.jp
8月号の答えは「なつやすみ」。応募総数131通(ハガキ91通・メール40通・応募用紙3通)