

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

2021年1月1日
第537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

新型コロナウイルス感染が全国的に広がり、旭川市内でも感染拡大(クラスター)が広がる中、道北勤労協「暮らしの保健室」には新型コロナウイルスの影響で「生活費が底を尽きそう」「灯油があと2日分しかない」「電気が12月初旬には止められてしまう」「理由なく不安になる」などの相談が寄せられています。

困っている人に繋がるために

全日本民医連は5月に全国の民医連加盟事業所に「いのちの相談所」開設を提起、地域の困難に寄り添い、住民の相談に乗ろうと呼びかけました。



〈連絡先〉「暮らしの保健室」
0166-73-6611

簡単に労働者を解雇するのはおかしいと不満をぶつけます。「保健室」では食料支援を行い、詳しい生活実態をお聞きしました。

見えづらく なった貧困

コロナ禍の中で困難を抱える人が増えています。仕事の不安、生活不安、将来不安など内容は多岐に及びます。ある相談者の男性は息を潜めて生活するしかない、見通しが立たない、

ためらわず相談を

いのちの相談所 道北勤労協「暮らしの保健室」

「暮らしの保健室」では道北勤労協各診療所、介護事業所、道北各地の友の会役員さんの自宅に「いのちの相談所」ポスター掲示をお願いし協力をお願いしました。

電話相談の事例から

○助けてほしい。灯油があと2日しかない、まもなく電気が止められる。
 11月30日、70代前半のご夫婦から悲痛な相談が寄せられました。ご夫婦は道北勤労協の無料低額診療を利用されている方で相談日の直前にも薬代が払えないと相談を受け

方法を提案、さらに市議会議員にも支援をお願いし、生活相談、保護申請時の同席などの協力を要請しました。保健室では引き続き支援を続けていきます。

○仕事がなく食べるものが無い
 12月1日、60代男性からコロナの影響で仕事を解雇され、その後何社も面接を受けているが採用されない。「食べる物が無い食料を支援してほしい」との相談です。

せめてもの命綱 「福祉灯油」の実現を
 北海道民医連は2019年に北海道179全市町村を対象に福祉灯油についてのアンケート調査を行いました。結果は市で実施していたのは、江別市、千歳市、北広島市、美瑛市、苫小牧市、士別市、名寄市、富良野市、

「暮らしの保健室」で道北勤労協各診療所、介護事業所、道北各地の友の会役員さんの自宅に「いのちの相談所」ポスター掲示をお願いし協力をお願いしました。

どれくらい耐えられるだろうかと声を絞りだしました。対応した担当者は「相談につながる方は多いです。声を出し私たちに繋がってほしい」と話します。

緊急の電話相談に対応する神長部長

友の会の皆様、社員職員の皆様、明けておめでとうございます。
 2020年は100年に一度といわれる、歴史的なコロナ禍の1年となりました。多くの皆様が昨年の今頃には全く予想もできなかった事態の中で新年を迎えておられることと思います。2021年が皆様にとって希望に満ちた1年となることを心からお祈り申し上げます。

旭川市は2020・11・6以降、市内で3つの大きなクラスターが発生し、多くの市民・医療従事者・介護従事者が新型コロナウイルスに感染しました。また残念ながら高齢の感染者の多くの方が亡くなられました。新型コロナウイルスに感染された方やご家族に心からのお見舞いを申し上げますとともに、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。
 このコロナ禍は1980年以降、世界を席卷し

継続した新自由主義思想、効率のみを重視し貧困と格差を当たり前のものとして容認する考え方を、根本的に問い直すきっかけとなりました。飽くなき利潤追求のために辺境を求めて繰り返し返される自然破壊は異常気象をもたらし、地球温暖化はすでに人類の生存を脅かす事態となつていますし、こうした自然破壊が今後も多くの新興感染症を生み出すと予測されています。

道北勤労協社保組織部長の神長まゆみさんは「もともと苦しい人、相談にながれていない人が今、どうしているのか心配です」と話します。神長さんは地域に「いのちの相談所」ポスターとお願いに歩いていきます。自分一人で悩まないで困った時は「ためらわず相談を！」と声を強めます。民医連だから出来ることあります。あきらめないで下さい。と結びました。

持続可能で人々が助け合いながら安心して暮らせる福祉国家や平和な世界の実現がこれまで以上に必要となつています。昨年、嘘にまみれた安倍自公政権はついに終焉を迎えましたが、その後継となった菅政権は安倍政権以上に強権的で冷酷となつています。平然と学問の自由を土足で踏みにじり、公的支援強化がかつてなく必要になつていくときに「自助」を国民生活に押し付ける現政権の異常さは誰の目にも明らかです。

道北勤労協は今年も友の会の皆様と協力共同しながら、命と暮らしを支える確かな存在として、医療・介護・まちづくり活動に邁進してまいります。困難な時代ではありませんが、困難の先にある希望に満ちた新たな時代を切り開くために皆さんと一緒に頑張ってください。

ためらわず相談を
 道北勤労協社保組織部長の神長まゆみさんは「もともと苦しい人、相談にながれていない人が今、どうしているのか心配です」と話します。神長さんは地域に「いのちの相談所」ポスターとお願いに歩いていきます。自分一人で悩まないで困った時は「ためらわず相談を！」と声を強めます。民医連だから出来ることあります。あきらめないで下さい。と結びました。

「福祉灯油」実施状況

2019年	市	町	村	合計
実施	10	86	13	109
未実施	25	39	1	65
無回答		4	1	5
合計	35	129	15	179
実施率%	28.6	66.7	86.7	60.9

稚内市、北斗市だけです。北海道では冬期間、灯油がないと暮していけません。生活困窮をされている方たちへ「福祉灯油」の実現が急務です。



道北勤労協理事長 鈴木和仁
 会では、高齢者の医療費窓口負担を2割に引き上げる法案が審議される予定です。新型コロナウイルス感染の恐れから医療機関の受診控えが進む中、高齢者にフレイル(身体機能や認知機能の低下)が広がっています。窓口負担引き上げはさらなる受診控えを招き、高齢者の命取りになりかねません。友の会の皆様とともに反対運動を展開してまいります。

今年は秋に衆議院が任期満了を迎えます。それまでに必ず総選挙が行われます。この間積み上げてきた市民と野党の共闘を一層発展させて、憲法改悪を許さず国民の命と暮らしを守ることが可能な野党連合政権を何としても実現しましょう。



「コロナ禍を乗り越え、いのちと暮らしを大切に新しい社会をめざす」

北海道民医連 会長 小市 健一



明けましておめでとございます。

新型コロナウイルスのパンデミックにより、世界が一変しました。全道に広がる感染拡大とクラスターの多発、重症者の増加により、各地で医療提供体制が逼迫する事態に陥っています。緊張状態が長期化する中、住民のいのちと暮らしを支えるために、連日奮闘いただいている全道の仲間の皆様から敬意を表します。

医療・介護・経営と従事者を守る運動を強めます。

道北勤医協労働組合 執行委員長 中村 亮

2021年を迎えました。今年もどうぞよろしくお祈りします。

昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大が道内



でも顕著に現れた2月末以降、様々な活動が大きく制限を受けた1年となりました。感染拡大防止のためとはいえ本場に残念でなりません。職場では発熱患者の対応や感染対策業務等で働き方が大きく変化し、いつ自分が感染してもおか

「創る・繋がる・助け合う」を胸に

道北勤医協友の会連合会会長 上ヶ嶋 哲雄



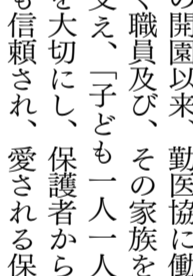
各地で友の会を支えていただいています。皆さん、医療・介護の活動に奮闘されている職員の皆さん、新年あけましておめでとございます。

世界的規模での「コロナ禍」の脅威をはじめ「異常気象や紛争」「格差と貧困」は多くの人々を苦しめています。私たち友の会は、一人一人の人間の尊厳と価値を大切に「会員の健康を創り、地域で繋がり、無差別・平等の理念で助け合う」運動を続けてきました。11年にわたり多くの命を救う実践をしてきた「無料低額診療事業にお

しくないという不安を抱えながらの業務は大きな精神的苦痛を伴っています。コロナ禍で、国民のいのちと健康を守る医療・介護労働者への国民的な支持が高まりを見せる一方で私たちの要求の切実さが増し、様々な課題が浮き彫りになってきました。首相は変わりましたが、安倍自公政権が推し進めてきた医療・介護な

認可外保育施設 道北勤医協「たんぽぽ保育園」

旭川市・東川町・東神楽町で「1年間に拡充」が実現しました。



旭川市における保育をめぐる情勢の変化から、東光地域での「認可保育園」の展開が困難となっていました。

認可外保育施設「たんぽぽ保育園」は、1980年春の開園以来、勤医協に働く職員及び、その家族を支え、「子ども一人一人を大切に、保護者からも信頼され、愛される保育園を目指す」ことを理念として民医連運動の一翼を担ってきました。

道北勤医協「たんぽぽ保育園」休園のお知らせ



旭川市における保育をめぐる情勢の変化から、東光地域での「認可保育園」の展開が困難となっていました。大変残念なことではあります。道北勤医協理事会は二〇二一年三月末で「たんぽぽ保育園」を休園することとしました。日頃より、「たんぽぽ保育園」の事業へのご理解とご協力いただきました地域のみなさんに、心より感謝申し上げます。同時に、ご報告いたします。

友の会と民医連をつなぐ月刊誌 読んでみませんか

「STOP介護崩壊」新型コロナが介護現場を直撃、制度の抜本改善を

介護保険制度は施行後20年が経過しましたが「保険あつて介護なし」の事態はますます広がっています。さらに新型コロナウイルス感染症は経営難、人手不足で疲弊している介護事業所、介護従事者を直撃しています。先を見通せない状況の中、マスク、ガウン等物資の不足、厳しい職員体制が続いています。職員は「いつ感染するか」「感染させてしまわないか」という強い不安と緊張の中で介護にあたっています。



一方、政府では次期介護報酬制度の審議が開始されていますが、報酬が引き下げられることは断じてあってはなりません。基本報酬部分の底上げが必要で、専門性を発揮し、長く働き続けるために、介護従事者の処遇改善は待ったなしの課題です。高齢化の進展で



厳寒の中、訴える介護職員

高まる介護需要に比べ、感染症のような新たな事態に対処していくためにも介護保険制度の抜本的な改善は不可欠です。介護保険制度の改善を求める署名にご協力いただき、ありがとうございました。(道北勤医協介護事業部)



友の会無料法律相談のお知らせ

1月19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)

いつでも元気 MIN-IREN 2021 1月号 380円

シリーズ みんなの医療講座

う。普段よりも1時間多く寝ること、免疫力がアップします。眠れなくとも、布団に入って目をつぶっているだけでも、免疫力がアップします。栄養で一番大切なのは、ウイルスとたたかう力を付けるタンパク質をしっかりとることです。普段の食事のほかに、コロナと戦うために、タンパク質の食品を一つ追加しましょう。納豆一パック

新型コロナウイルス、心配ですね。お正月でも、子どもや孫と会えない、入院している肉親にも会えない、たくさんの親戚の方々、知り合いの方々と年末年始を過ごす大事な時間が取れないので、とてもつらい日常を過ごされる方も多いと思います。私も、子どもや孫と1年近く会えない日々を過ごしております。

でも、コロナに負けずに頑張れば、行きたいところに行ける、会いたい人々と会える日が必ず来ます。そのために、コロナに負けないコツをお知らせしたいと思えます。

新型コロナウイルスをふせぐコツ

1. よく眠り、栄養をとりましょう

病気をもらたすウイルスは、体力の弱った方に取ります。寝不足で、栄養が足りない人に一番感染しやすいのです。仕事や家事のために寝不足になっておられる方がおられると思いますが、こは一番割り切つて、まづしっかりと睡眠時間をとることを心がけましょ

コロナに負けずに頑張ろう。安心できる未来はきっと来ます。

道北勤医協 松崎 道幸
旭川北医院院長

ク、豆腐一切れ、チーズ一切れなど。血糖が心配な方でも、これらの食品で血糖が上がる心配はありません。

2. よく笑いましょ

笑うとウイルスに強くなります。人間の体は、楽しいことがあったり、笑うことが多いと、病気を減らす力が増えるようにできています。糖尿病

の方にそれぞれ1時間おもしろくない講演とおもしろい漫才を聞いていただいた後血糖を測つたという研究がありました。その結果、漫才を聞いた方の方がずっと血糖が下がりました。がんの患者さんでも同じような調査を行うと、笑つた方が方が、がん細胞をやっつける免疫細胞の働きが良くなりました。テレビやラジオで演芸番組を視聴しましょう。泣くとどうなるか？良い話を聞いて、ウルウル。その方がやはり、免疫が活性化するように思っています。泣いたり笑つたりすることで、病原ウイルスと戦う力がアップします。

3. 誘われても、3密の場にはいかないようにしましょ

新型コロナウイルスに感染するおそれの大きい機会は二つあります。一つは病院と介護施設です。狭い部屋で密着して治療、介護をする場合は3密の場です。でも患者さんや入居者さんが快適に過ごせるためには欠かせないことです。医療に携わる私たちは、感染予防に細心の注意を払いながらケアを行つております。

もう一つの感染機会、ご家族や気心の知れた仲間での会食、カラオケ、サークル活動、宴会等、屋内で割と長い時間(1~2時間)を過ごすことです。このような場での新型コロナウイルス感染がと

ても多いことが調査で分かっています。たとえ、メンバーの中に熱があるとか風邪気味の方がいると、新型コロナウイルスは、感染していても症状のない方からうつることがあると言われています。人と人のつながりが今の社会の土台を作っていますが、新型コロナウイルスは、それに乗じて感染を広げます。誠に残念な状況ですが、しばらくの間は、自分と大事な人々を守るために、3密のお誘いをお断りください。

4. 換気をしましょ

1~2時間ごとに5分程度、窓とドアを開けて、部屋の空気を入れ替えます。空気が汚れると、気管支の働きが悪くなつて病気にかかりやすくなります。空気を入れ替えると、コロナウイルスやインフルエンザウイルスが追い出されるだけでなく、喉や気管支を痛める細かいチリも追い出されるため、肺の働きがよくなります。きれいな空気はあなたの健康を守ります。

冬の時期、コロナだけでなくインフルエンザも心配な季節です。熱が出た、風邪気味だという方は、担当の医師としっかりご相談いただくことが大事です。道北勤医協は、これからも地域のみなさんの健康を守るために全力を尽くします。

相談室の窓

老人保健施設かたくりの郷の年齢層は80歳~90歳の超高齢、基礎疾患を抱えた入所者が殆どです。2020年2月から家族へ面会制限をお願いし顔を合わせられない状況が続いていました。その中で自宅で「看取り介護」を選択

コロナ禍での家族団らん 在宅看取り

家族で過ごす時間を楽しんでいましたがコロナ感染拡大防止の観点から面会制限となり、会えない日が続きました。超高齢でもあり徐々に食事の量が減り家族へ逐一状況を伝える努力をしてきましたが、二目でも会いた

より老衰の病状説明がなされました。長女さんより「兄妹で話し合い自宅を最期を看たい」と強い意志を受けました。早急に各介護事業所へ介護サービスの手配を行ない自宅に帰る事が出来ました。9月のまだ残暑が残

かった、父と三兄妹家族水入らず楽しい時間を過ごせました」と感謝の気持ちを頂きました。「かたくりの郷」ではコロナ禍での働き方を工夫し職員一同毎日緊張感を持ちながら取り組んでいます。今回の事例は住み慣れた地域で最期を迎えるための支援を携わる中で道北勤医協の医療と介護の連携の強みをより感じた入所者・家族との関わりになりました。

老人保健施設 かたくりの郷 支援相談員 松本幸子

介護職の魅力と やりがいをお伝えします

キラッと★介護

「親切」「丁寧」な介護サービスの提供をモットーに



写真右から小原主任と谷口ケアワーカー

身体機能の維持のために個別の訓練内容を定め、介護スタッフ全員で訓練に関わりを持ち筋力トレーニングや歩行練習にも付き添っています。開設20年の歴史があり、スタッフもベテランばかりで利用者さんからは「デイに来て今日も顔を見るだけで安心したよ」と元気を取り戻していただいています。

従来のデイサービスの形を維持しながら、個別のニーズに合わせて「居場所づくり」や「友人作り」など心理的な援助も大事な支援と捉え行

一条ケアセンターデイサービス 主任 小原 和也

友の会
スポットライト

宗谷友の会が

2021年度総会を開催

11月14日、宗谷友の会は2021年度の総会を開きました。コロナ禍でもあり、参加者と開催時間を最小限とし、予定していた本田宏さんの講演会は大型スクリーンを使ったリモート講演で実施しました。

11月14日、宗谷友の会は2021年度の総会を開きました。コロナ禍でもあり、参加者と開催時間を最小限とし、予定していた本田宏さんの講演会は大型スクリーンを使ったリモート講演で実施しました。

開催挨拶で田中俊美会長はコロナ禍で奮闘する宗谷管内唯一のコロナ患者治療に奮闘する市立稚内病院へ市民からの自主的な激励が届いており、それらの行動が「医療と健康のまちづくり運動」を豊かにしていることを報告しました。



本田宏先生



総会で挨拶する田中俊美会長

読者のみなさまへ

新年あけましておめでとうございます。口頭より「道北の医療」を愛読いただきありがとうございます。

編集部では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。初めて投稿くださる方も大歓迎です。クロスワードパズルの応募と一緒にお願いします。掲載させていただいた方には図書カードをお送りします。(編集部)



おばあちゃんのことを思い出しました

青森市 吉崎夢希さん

僕の祖母は介護施設に入っています。コロナが広がってからは面会が出来なくなりまして。今日の天気はまさに「小春日和」おばあちゃんのことを思い出しました。

膝の手術後歩けることに感謝

蒲町 小林重子さん

膝の手術後、コロナ禍

東旭川で道北の医療を配達されている溝口富子さんは比布町出身です。ご両親は農家をされていて野菜やお米を生産していました。胡瓜や南瓜、

「道北の医療」
宅配しています

シリーズ

親の背中を見て子どもたちは成長してくれました。東旭川友の会 溝口 富子さん



お米はとても美味しいんですよと自慢されます。富子さんは24歳の時、家具職人のご主人と結婚され、東旭川へ転居されます。そこで2人のお子さんに恵まれます。ご夫婦は子どもの成長を願って一生懸命、働きました。しかしご主人は30年前に病気で他界されその後、

富子さんが一人で家族を支えてきました。ある時、通学している長女の自転車のタイヤの溝がすり減り、つるつるになっていることに気づき驚きました。文句も言わず我慢して使ってくれている事が嬉しかったと振り返ります。

富子さんが一人家族を支えてきました。ある時、通学している長女の自転車のタイヤの溝がすり減り、つるつるになっていることに気づき驚きました。文句も言わず我慢して使ってくれている事が嬉しかったと振り返ります。

手I T企業に勤め、長女は旭川医大を卒業し、麻酔科の医師として活躍しています。子どもたちも親の背中

最後に新型コロナの報道に医療機関が心配です。勤医協もコロナ対策、大変でしょうが職員のみなさんには感染に注意して頑張ってください。と結ばれました。

子どもの便秘の話

旭川市 神館理恵さん

宮本先生の「子どもの便秘」の話は大変参考になりました。ありがとうございます。

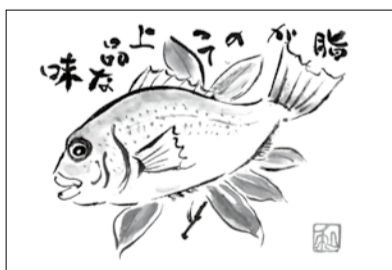
1歳6か月の男の子のお母さんより

旭川市 鈴木 快きえ

当たったら図鑑買います！(楽しく勉強してください)



旭川市 神長 政江さん



旭川市 阿相 和子さん

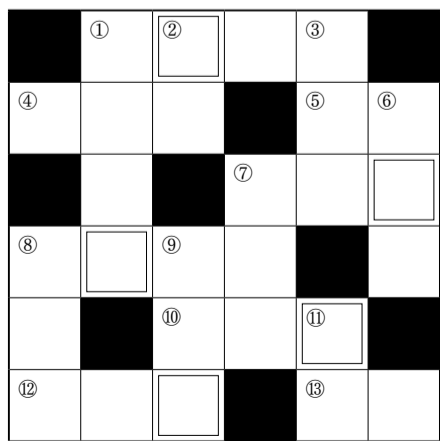
コロナ重症化リスクにびつくり。

旭川市 藤田智美さん

初めて応募します。今回は、新型コロナの重症化リスクにびつくり。次号はインフルエンザの死亡率も載せてください。恐れすぎず、適度に予防しながら生活して行きたいです。

ださいね。編集部

クロスワードパズル381



ヨコのかぎ

- ①超自然の現象。
- ②船首のこと。
- ③米軍基地のある神奈川県。
- ④氷下魚」と漢字で書く魚。
- ⑤在宅○○○○。地域○○○○。
- ⑥日本に○○○○誘致や建設は反対です。
- ⑦徳川氏○○○○は葵紋。
- ⑧新年の鼠のこと。嫁が○○○○と言います。

タテのかぎ

- ①元旦に降る雨のこと。
- ②年中行事の一つ。○○○○初め。
- ③親藩大名。譜代大名。○○○○大名。
- ④京都市の八坂神社で一年の安泰を祈る神事。おけら○○○○。
- ⑤花言葉は「明日への幸福」。お正月の縁起物として古くから利用されてきた花。藪○○○○。
- ⑥南アメリカのペルー高原を中心にして栄えた大帝。○○○○帝。
- ⑦立春後の寒さのこと。○○○○。軒下。

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

クロスワードパズル11月号解答



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1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-kinikyo.or.jp 11月号の答えは「こはるびより」。応募総数は128通(ハガキ80通・メール46通・応募用紙2枚)

当選者20人(敬称略)

石川みち子、岩井千秋、澤崎夕起江、高島澄子、竹口祥子、寺田彌一、中村美保子、濱本直子、福沢好恵、藤堂知子(以上、旭川市) 飯田笑子、嶋田晴美、田尾一代、松村千賀子(以上、稚内市) 加清勇(和寒町) 小林敏樹(東川町) 佐藤エイ子(美瑛町) 霜山富士子(深川市) 鳥越充(鷹栖町) 宮川富子(猿払村)

一年で最も寒くなる期間の前半のこと。