

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
宗谷さわかやかポート	稚内市末広3丁目 (稚)	24-2223

道北の医療

2021年12月1日
第548号
 発行所
 社会医療法人
 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
 発行者 橋本浩徳

いま憲法が危ない!

日本国憲法が公布されてから75年目となります。侵略戦争を深く反省して作られた憲法は「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起こる事のないようにすることを決意」して制定されました。

利とを定めたもので、その憲法を守る義務があるのは大臣や国会議員や公務員なのです。つまり「国民から国への命令書」なのです。

憲法の三原則

現在、中国や北朝鮮などの軍事的威嚇に対して自民党は東シナ海有事を念頭に「抑止力」の必要性を声高に叫んでいます。今回の総選挙結果では改憲勢力が衆院の3分の2を占め、さらにその補完勢力も大きく得票を伸ばしました。岸田首相は「憲法改正に向けて、積

日本国憲法について小説家の(故)井上ひさしさんは三原則を「三原則」改正はやってはならないと話します。井上さんは、核兵器をなくし、紛争の解決手段としては武力を使わないことを目指す非核地帯づくりなど、世界各地の取り組みに注目し、憲法の原則が世界共通のものとなっていると

憲法は国民一人一人の

幸せのためである

極的に取り組んでいく」と表明しています。改憲の本丸は「9条の改正」です。わたしたち国民には権力側の発する詭弁や嘘を見抜き平和や人権を守り生かすことが求められています。

日本の自衛隊の存在は世界から見ても、軍隊そのものです。2015年の安保法制によりアメリカの軍事行動に参加する事実上の戦力と化しました。その自衛隊を憲法に書き込めば、9条2項(戦力不保持)は矛盾し、死文化してしまいます。改憲勢力の真の狙いはここに

自衛隊が海外で戦うようになれば自衛隊への志願者が減り、結果的に徴兵制につながると思われる。さらに「徴兵」と言う男性だけと思われていますが、女性もその対象とされています。また、自衛隊が海外で戦うことになれば、民間人も戦地に送られます。医師や看護師、建築、土木などの職についている人も無関係ではありません。

コロナ感染拡大とそのもとでの貧富の格差の深刻な広がりの中で、憲法前文にある「全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有する」と書かれています。新型コロナウイルス感染症や世界各地で多発している気候異常など平和に安全に生きられない現実もあります。そして膨大な軍事費がくらしや福祉、教育の予算を圧迫しています。「平和的生存権」を力に声をあげ、この現実を変えてい

国民から国への命令書

日本国憲法では第99条で、「天皇又は摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負う」と定められています。憲法は国民の自由と権

員に憲法改正案の発議を認めています。これは、「発議」は単に原案を提出するということではなく、①憲法改正案が提出され、②各議員による審議と議決を経て、③改正案が可決されるというプロセスを含むからです。さらに国民投票法では「過半数」の分母を「国民の過半数」ではなく「有効投票数」を分母とするとしています。これでは有権者の25%程度の賛成があれば「過半数」を超えたとして改憲が成立されてしまいます。

徴兵制が現実のものに

自衛隊が海外で戦うようになれば自衛隊への志願者が減り、結果的に徴兵制につながると思われる。さらに「徴兵」と言う男性だけと思われていますが、女性もその対象とされています。また、自衛隊が海外で戦うことになれば、民間人も戦地に送られます。医師や看護師、建築、土木などの職についている人も無関係ではありません。

平和に生きる権利

コロナ感染拡大とそのもとでの貧富の格差の深刻な広がりの中で、憲法前文にある「全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有する」と書かれています。新型コロナウイルス感染症や世界各地で多発している気候異常など平和に安全に生きられない現実もあります。そして膨大な軍事費がくらしや福祉、教育の予算を圧迫しています。「平和的生存権」を力に声をあげ、この現実を変えてい

一切の戦争政策に反対

読者のみなさんの中に



はなぜ、医療機関が憲法改正に反対するのか、疑問に思う方もいるかもしれません。わたしたちが加盟する民医連には「綱領」があり、その中で「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対する」と書かれています。道北勤労者医療協会は地域住民の生命と健康を守る医療機関として、政府が企てようとする戦争政策に断固、反対していきま

どんなに政治に無関心でも、政治や社会が憲法から離れていった時、わたしたちは無関係ではないられません。市民がおかしさに気付いて声をあげることでは社会は良い方向に進みません。平和を脅かす動きにたえず感心を持ち、声を上げ、行動してこそ平和は守られます。いまこそ「主権者力」をみがき、危険な戦争への策動を阻止しましょう。

今年「児童憲章」が制定されて70年目となる。児童は憲法の下で人として尊ばれ、社会の一員として重んぜられる▼「道北の医療」10月号で宮本先生が講演された「子どもの人権を守るために」を特集した。記事では「子どもの置かれている現状」、「子どもの権利」、「個人の尊重と差別の禁止」について触れている。先生は後段、「子どものためによかれと思ふ事は常に最善か」大人は常に問い続けることが大切と結ぶ▼小学生の時、裕福な家庭の同級生にえこひいきする担任に反抗した。往復ビンタが飛んできた。子どもは純粹だ。正しいことや、間違っていることを敏感に感じ取る▼国会での疑惑追及に安倍元首相や官僚たちは虚偽答弁を繰り返す。この大人たちの姿を見て子どもたちは何を思うのだろうか▼テレビでは連日、子どもへの虐待事件が報道される。日本は社会・生活不安のはげ口が弱者に向けられる傾向が強い▼「子ども食堂」に関して思う。子どもたちの未来を希望のある未来にする責任が大人にはある。殺伐とした世の中だからこそ希望を捨てない姿を示そう。同じ社会の一員として。(広)

事務職員募集!!

(正職員・パート)

- 業務内容：窓口・受付・保険請求業務
：法人総務・経理・人事実務など
- 勤務場所：本部・一条通病院・診療所など
- 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、共済等あり
(ワードやエクセルなどのパソコン操作が出来る方、病院での勤務経験のある方大歓迎です。)
- 採用考査：12月16日(木)午前10時より
(会場 一条クリニック3F会議室)

※詳しい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(高野)
電話：0166-33-1117



「健康体操」始まりました!

たのしかった! 笑顔いっぱい 楽しさいっぱい

道北勤医協

まちづくり交流館企画



体操を楽しむ参加のみなさん



体操指導する山本技師長

緊急事態宣言も解除され、これまで外出自粛を余儀なくされていた友の会員さんや地域のみなさんも徐々に日常生活を取り戻しはじめていることと思います。

「まちづくり交流館」では交流館企画として地域のみなさんを対象にした「健康体操」がはじまりました。1回目は11月17日(水)に開催され、15人が参加しました。インストラクターは一条通病院リハビリ技師が担当し、参加者はそれぞれ心地よい汗をかきながら健康体操を楽しんでいました。

参加されたみなさんは頭の体操や椅子を使った体操が楽しかった、夜もよく眠れた。体が軽くなったなど感想が出されました。

まちづくり交流館では、みなさんの声を聞きながら今後も定期的に「健康体操」を開催していきます。身体を動かしてリフレッシュしたいと思っているみなさん。わたしたちと一緒に健康づくりに参加しませんか! (注)予約制になります。参加費 無料

※次回12月開催は
1日(若干枠あり)
(午前10時~11時)

※1回の参加者は15人まで、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

※詳しいお問い合わせは
暮らしの保健室
専長まで。

電話
0166-73-6611



全国的にコロナ感染者数が減少していますが、北海道、特に旭川市では感染者が増加傾向にあり安心できない状況が続いています。

一方、コロナ感染だけに注意がいき、気づかないうちに病気に罹患してしまうや、普段からの健康管理が重要で

す。さまざまな病気の原因とされる生活習慣病を予防、管理し、健康で充実した毎日を送るためにも道北勤医協では「特定健診」の積極的な利用を呼び掛けています。

35歳から74歳が対象

特定健診は35歳から74歳までの旭川市民の方はもちろん、東川町、美瑛町、東神楽町、愛別町、上川町、鷹栖町、比布町にお住まいの方でも道北勤医協のクリニック、各診療科で健診を受けることができます。

生活習慣病の予防を重視

特定健康診査は、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います。

早めの健診がお勧めです

受診券をお持ちの方でまだ特定健診を受けられない方は早め早めの健診がお勧めです。受診券の期限は来年の3月までですが期限が近くなると健診受付が混み合うことが予想されます。いまならまだ余裕をもって健診を受けることができます。

予約はいりません
受診券を忘れずに!

事前の電話予約はいりません。

特定健診を積極的に利用し、 本人とご家族の健康を守りましょう!

※友の会会費が25000円の補助が認められています。

手軽に受けられる健診

普段から健康でかかりつけ病院がない方や、健康診断をうけていない方には手軽にご自身の健康管理ができる自治体健診制度(特定健診など)が最適です。

安心して来院を!

病院に行くと、新型コロナウイルスに感染しないか心配な方や、コロナ禍で外出そのものが億劫になった方も多いと思います。道北勤医協各施設では毎日の消毒や、換気の徹底、職員の健康管理、来院患者さんの体温測定など感染対策に力を入れています。どうぞ安心して来院してください。

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

医療・福祉の話題はもちろん、お料理や旅、海外の情報から有名人まで、内容は盛りだくさん! まずは手にとって、ページをめくってみましょう~♪見本誌は各院所待合に置いてあります。

購読ご希望は、お知り合いの友の会役員さんや各院所窓口などにお声がけください。1冊380円です。



友の会会費が25000円補助
道北勤医協友の会連合



お問い合わせセンター

詳しいお問い合わせはお近くのクリニック・各診療所までお願いします。
・一条クリニック
34-11136
・旭川医院
61-11117
・旭川北医院
53-21111
・ながやま医院
46-22111

シリーズ みんなの医療講座

病棟の放射線室を舞台としたテレビドラマが放映されています。ドラマのように、何でも解決できるわけではありませんが、私たち診療放射線技師も医師が診断しやすい正確な画像を提供できるように日々研鑽を重ねています。

一方検査を受けに来た患者さんは、放射線・レントゲンといった言葉に、様々な不安や疑問を感じている事と思います。撮影室の中で、患者さんから質問を受けることが度々あるのですが、皆さんが同じような疑問を持っているのだなと感じることがあります。

今回は、そういった患者さんの疑問にお答えしたいと思います。

なお、これらの受け答えが全ての患者さんに当てはまるものではなく、症状や状況によって最適と思われる対応を心がけているという事をご承知おきください。

まよ、一番多
ご質問は
は...

何回もレントゲン写
真撮っても大丈夫？
がんにならない？

私たちは普段の生活において、否応なしに受けてしまう発がんの要因が多々あります。

皆さんが受ける機会が多いレントゲン撮影は、「受けたから」「がん」になつた」とは言えない程の低い確率の要因で

—お答えします—
レントゲン室でよく聞かれる疑問

一条通病院 放射線科 主任 竹澤 哲哉

撮影の不利益より得られる恩恵の方が十分大きいので、ためらわずに受けていただきたいと思ひます。

参照してみてください。

腕時計は外さなくて
もいいですか？補聴
器は外すの？

次に、これもよく聞く質問ですね。

MRI検査の場合、強力な磁場の中での検査になるため金属類は外していただきます。事故につながることもあるため、事前の検査説明の時、検査直前と複数回確認しています。

レントゲン撮影やCT検査の時は、撮影する場所に重ならないければ金属類は着けていても大丈夫です。

たとえば、胸部を撮影する時は、時計も補聴器もレントゲンの当たる場所にならないので大丈夫です。ネックレスは写ってしましますので外していただきます。

では、金属以外ではどうなのでしょう？
当院では、今年一月に最新のレントゲン撮影装置を導入しました。これにより今まで以上にプラスチックや、素材により

ますが、衣類のプリントやしわがはつきりわかるようになりまし。そのため、更衣のお願いをすることもありますのでご協力をお願いします。

この質問については昨年の道北の医療12月号の「みんなの医療講座」でわかりやすく解説しています。病院のホームページよりダウンロードできますので興味のある方は

レントゲン撮影では、
レントゲンとつたから
これで全部わかるよね
ここが痛いんだけ
ど...

部位や検査の目的に合わせた撮影を行います。たとえば、肺の疾患などを疑った撮影では、写りこんだ骨の情報は少ないものとなつてしまい、骨折などわからない場合もあります。この場合、骨に合わせた追加の撮影が必要となります。

足が痛いんだけど
撮らないの？

この疑問も、よく聞かれます。

打撲して痛めた場所や傷・あざがある場合は、その痛めた部位を撮影することが多いですが、何もしていないのに痛くなつてきた、しびれがある等の場合は、直接痛みのある場所とは違う部位を撮影することもあります。

たとえば、足全体のしびれや疼痛の時は、腰の検査をすることが多く、腕・肩のしびれや疼痛の場合は首の検査となる事があります。

痛み、更衣のお願いをすることもありますのでご協力をお願いします。

この質問は、痛いところ
レントゲンとつたから
これで全部わかるよね
ここが痛いんだけ
ど...

レントゲン撮影は、2方向から撮

相談室の窓

緊急事態宣言が明け、

コロナワクチン接種も進んでおりますが、高齢者の入所者が生活する中、病気の重症化を防ぐため「介護老人保健施設かたくりの郷」では面会制限を継続しています。

施設の取り組みとして、昨年よりタブレットを使用したオンライン（ビデオ通話）での面会を開始しました。開始した当初は利用する方が少なく不安でしたが、今では周知がすすみ大変、好評です。

完全予約制、毎週火曜日と金曜日二組限定でご利用いただいております。玄関風除室にタブレット端末を設置し、もう一台を療養棟へつなぎ、画面上で会話を楽しみ、会

オンライン面会

喜怒哀楽

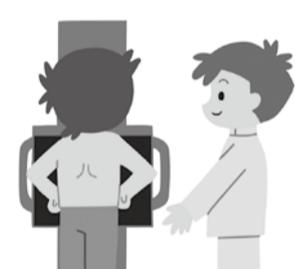
えた喜びを「お父さん、お父さん」と涙を流しながらタブレットに映った映像を手で触る感動の面会、「こんなに楽しそうに話しているNさんを初めてみた」と職員が驚く

「新しい生活様式」という言葉を耳にする様になり、目に見えないウイルスとの闘いは誰もが大きな不安を抱えています。感染リスクを少しでもゼロに近づける感染対策を継続し、以前の様に直接面会が出来る日を心待ちに職員一同、入所者さんの安全に努めてまいります。

かたくりの郷
支援相談員 松本幸子

影を行い、正しい正面像と側面像が必要になります。したがって、痛い場所が下になる事もありますが、レントゲン写真は身体を通り抜けてきたものであり適した体位で撮影するために痛い部位が下になつても診断に支障はないとご理解ください。

最後に、今後も皆さんが撮影室内で感じた疑問に可能な限りお答えしたいと思ひますので気軽に声をかけてください。



先日、旭川市がこれまで行ってきた「子ども食堂」への補助金を12月で打ち切るという情報が入ってきました。

旭川市「子ども食堂」補助金打ち切らないで!



ちを巻き込んだ新しい地域づくりの役割を担っています。旭川市は補助金の打ち切りを見直してほしいと力を込めます。

最近、元民医連の医師で、今は地方の診療所所長をしているS医師から大きな冷凍ホタテと募金が届きました。他にも「社協」をはじめ、企業や個人から、お米や食品の提供をいただいています。

遠くにおいても心を寄せてくださるみなさんの善意は子どもたちへの励ましとなつていきます。旭川市にはこれからも「子ども食堂」への補助金を継続していただきたいと思います。



アロマに包まれて楽しく会話

10月13日に「まちづくり交流館」に於いて、「アロマでお話し会」が開催され、地域の方や職員が参加し、アロマテラピーを楽しみながら、日常生活でのさまざまな思いを自由に語り合いました。企画の運営をされた旭川医科大学6年の渡邊由桂さんは、「地域に暮らす人が健康に目を向けられる場所を様々な職種の人と一緒に作って行きたい」と企画の目的を話します。

「アロマでお話し会」が開催されました。



進行する渡邊さん

の優しい炎で香り立つアロマに包まれながら、リラックした面持ちで「お話し会」を楽しんでいました。参加された方々からは①地域の人の思いやべりできるってあたたかいと思った。②一緒に話していた人の前向きな考え方が素晴らしいと思つた。など感想が寄せられました。

「まちづくり交流館」では人と人とのつながりが生まれる居場所づくりをこれからも作っていきたいと思っています。誰かと話すことで明るくなれたり、あたたかな気持ちになることもあると思います。ご一緒にお話ししましょう。



友の会無料法律相談のお知らせ

12月21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。前日までにご予約ください。(担当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)

「道北の医療」宅配しています

若い人が友の会に関心をもってくれれば嬉しい
神楽岡友の会 上ヶ嶋雅人さん

宅配しています。12月号に登場する上ヶ嶋雅人さん(45歳)は厚岸生まれです。教員の父を持つ雅人さんは父親の転勤に伴い、道内各地で少年時代を過ごします。



小学4年生の時、美深の野球少年団に入りショートを守り、キャプテンも務めました。友達も沢山いましたが転勤のたびに友達と離れ離れになるのが寂しかったと当時を振り返ります。

雅人さんは動物が大好きです。大学を卒業して動物と関わる仕事につくため専門学校に通い、動物訓練士の資格も取りました。札幌ではペットシヨップで働いていました。生き物を扱う仕事は外から見るとは違い、とても厳しい世界なんですと語ります。

一年前から神楽岡友の会役員として活躍しています。雅人さんは友の会や勤医協のことはまだよくわかりませんが弱い立場の人のために活

趣味は釣りだそうです。家族でよくヤマベ釣りに行くそうです。また海釣りではカレイ釣りを楽しんでいきます。

早くてビックリ!
旭川市 太田 智香子さん
今年も残りわずかになりました。この前お正月だった気がするのに...。早くてビックリ!

坂牧先生ありがとう
稚内市 白坂 満喜子さん
坂牧先生、長い間ありがとうございました。いつも「大丈夫」と背中を押して下さいました。そして仲谷先生、よろしくお宗谷医院へ。よろしくお願ひします。

1日も早く普通の日を
旭川市 小畑 勝彦さん
今夏はコロナ、クマ出没、熱波で外出もままならず。1日も早いフツツの日が来てほしいです。

まさに気候変動です
稚内市 久保田 知子さん
秋を味わう間もなく、夏から冬へ季節が変化しました。この前お正月だったような感じがします。稚内も雪が降り気温差が大きく体がついていけません。まさに気候変動です。

温暖化の影響深刻!
稚内市 高 順子さん
今年の秋は、地球温暖化の影響でシヤケの浜値が高いです。襟裳から釧路、さらに根室にかけて赤潮で沿岸漁業が大きく損害を受けました。気候変動が我々の生活を脅かしています。

大腸がん検診に挑戦!
旭川市 林 吉明さん
9月はじめに大腸がん検診キットを送って1週間足らずで「陰性」との知らせが届き安心しました。多くのみなさんも受けるの良いですね。

もう、野党政権!
鷹栖町 西田 義雄さん
ドタバタと新総裁誕生

動している印象があると話します。

一方、今の日本では「新自由主義」経済の元で弱肉強食社会が格差と分断を生んでいます。だれもが幸せになれる世の中になればと思っています。

さらに、コロナ禍で病床を減らしたり、保健所や保健師さんを減らすのも間違っていると話します。

最後に、私の記事で若い世代の人が少しでも「友の会」活動に感心を持ってきっかけになってくれたら嬉しいです。と結んでくれました。

川柳パズル解けますか?
浜頓別町 松尾 博さん
クロスワード大変ですね。そこで私から川柳パズルです。〇に何が入るでしょうか。

「〇〇〇〇党、表紙を替えて人気取り」
・解答は次号にて・

ありがとうございます
旭川市 寺島洋子さん



クロスワードパズル10月号解答

11 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、

オ	ワ	リ	ウ	バ
キ	コ	タ	タ	リ
		ウ	ド	ン
マ	ド	ロ	ス	テ
キ		ヌ		ヘ
	ヤ	マ	ヨ	ソ
				オ

- タテのかぎ
- 「筏」の読み方。
 - 四字熟語「〇〇壮大」
 - うなずいて、首を縦に振るさまを表す語。
 - スポーツで、相手を惑わす見せかけの動作。
 - 口の中で食べ物をよくかみ砕き、味わうこと。
 - 暖かくて穏やかな天候のこと。〇〇〇〇日和。
 - やま。ほこ。だんじり。

11 当選者 20人(敬称略)

上原麻里、小笠原司、工藤昭子、齋藤輝生、澤野君枝、上西菜穂子、清水麻利子、高橋和義、西山利幸、濱田恵美子、平山裕子、森田創、山中靖子、柳谷美佐子、(以上、旭川市) 蒲原正豪、松本豊(以上、稚内市) 尾形明男(美瑛町) 松澤佐美子(東川町) 三浦豊(枝幸町) 吉田玲子(東神楽町)

- ヨコのかぎ
- 経験を積んで、動作や態度が地位・職業などにしっくり合うこと。
 - 刀剣などの、手で握る部分。
 - 一般に広く知らせること。
 - 無用の長物。
 - 以前は日本中を走っていました。〇〇〇〇特急。
 - 神社で厄除けのお守りとして売り出す正月の縁起物。
 - 往〇〇。休〇〇。
 - 〇〇〇の糸。〇〇隠れ。

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。

11 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メールアドレス) tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp
10月号の答えは「キコウヘンドウ」(気候変動) 応募総数は110通(ハガキ63通・メール44通・応募用紙3通)

クロスワードパズル 392

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

COP26では石炭火力発電廃止が焦点。〇〇〇〇社会への早急な転換を。