

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
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
宗谷さわやかポート	稚内市末広3丁目(稚)	24-2223
北デイサービス	旭川市大町2条14丁目	59-1165



2022年4月1日  
**第552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

2022年度  
より

# 道北勤医協に着任される 医師をご紹介します



にしみや たかとし  
**西宮 孝敏**医師

前職 旭川赤十字病院(循環器内科部長)  
 ・出身大学(卒業年):札幌医科大学(1980年)  
 ・専門分野:循環器領域一般 特に・虚血性心疾患に対する冠インターベンション治療・高血圧症の病態治療・合併症(糖尿病・腎不全等)を有する狭心症患者の治療・禁煙指導  
 ・配属先 一条クリニック



一条クリニック

## 厳しい医師体制の克服と 地域医療を守る新たな歩みを

道北勤医協に4月より、4人の医師が着任されることになりました。  
 研修医として着任される渡邊由桂医師は今年、旭川医科大学を卒業し、初期研修医として道北勤医協で研修を開始します。

渡邊先生は医学生の時から「患者さんがその人らしく生きるために必要なことを、多職種の視点から、地域の持つ可能性も含めて探っていく。そうした医療を支えられるよう、医師としての基礎的な力をつけていきたいと話されます。今後、地域でお会いする機会がありましたらどうぞよろしくお願い致します。



たむら ひろあき  
**田村 裕昭**医師

・北海道勤労者医療協会 理事長  
 ・出身大学(卒業年):北海道大学医学部1981年卒  
 ・専門分野:日本リウマチ学会 リウマチ指導医 リウマチ専門医 日本内科学会総合内科専門医・認定内科医  
 ・配属先 一条クリニック



わたなべ ゆか  
**渡邊 由桂**医師

旭川医科大学  
 ・出身大学(卒業年):旭川医科大学(2022年)  
 ・初期研修医  
 ・配属先 一条通病院



老人保健施設「かたくりの郷」



いけだ じゅんいち  
**池田 淳一**医師

前職 北見赤十字病院(第1外科部長)  
 ・出身大学(卒業年):旭川医科大学(1983年)  
 ・専門分野:乳腺外科、日本乳がん学会認定医、日本消化器外科学会認定医  
 ・配属先 かたくりの郷

鈴木和仁理事長、  
異動のお知らせ



道北勤医協理事長の鈴木和仁先生は4月1日より宗谷医院院長(法人理事長兼務)として赴任いたしましたのでお知らせいたします。

仲谷 了医師  
退職のお知らせ

宗谷医院院長の仲谷了医師が3月末日で道北勤医協を定年退職されました。

仲谷先生は1986年、道北勤医協に参加され、代謝内分泌の専門医としてこれまで道北勤医協の発展に尽力されてきました。先生のこれまでのご功績に感謝申し上げます。とともに会員のみならず、まへお知らせいたします。



高校生の頃、歴史の先生が話していた「戦争をはじめとする者の大義」というのも平和



だ／ロシアのウクライナ侵攻と西側諸国の対応、いずれの国も「ウクライナ国民のために闘う」とアピールした／クラスに暴れん坊が一人、言うことを聞かなければ容赦なく暴力をふるった／暴れん坊を懲らしめようと、何人かが暴力で制裁を加える／そんなクラスに平和は訪れないだろう／いま日本ではこの騒ぎに乗じて、「暴力が禁止されているのなら、国のルールを変えてしまえ」、「古い憲法はさようなら」と声を荒げる輩たちの動きが活発だ／こんな時代だからこそ、あらためて歴史を学ぶことが大切だ／かのヒトラーはドイツ国民に「平和は剣によってのみ守られる」、「役に立つ者は人を殴れる人間だ」と演説、否定する者を力で排除した／つい七〇余年前、日本もフェューク「神話」に踊らされ、世界平和の名の下で戦争が肯定させられた／戦争を決定する立場の人間は、最後まで自らが血の雨を体験することはない／いつも犠牲になる者たちは、何気ない暮らしの中で平和に生きていた人々だ(徳)



特別寄稿 宮本和俊先生

北海道における初の「子ども便秘専門診療」  
190例の総括から

つらい便秘の克服を  
お手伝いします

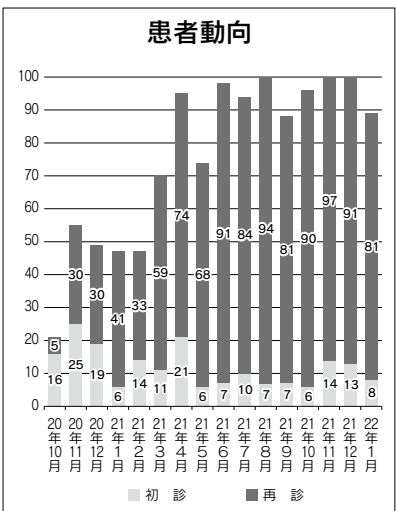
道北勤医協では2020年10月19日に宮本和俊先生を主治医とした「子ども便秘外来」を開設しました。道内には便秘で苦しむ子供に対応した専門の診療科は多くありません。宮本先生は小児外科専門医としてこれまで便秘で苦しむ数多くの子ども、家族に向き合ってきました。

「道北の医療」では宮本先生がまとめた1年3ヶ月にわたる「子ども便秘外来」のまとめの一部を2回のシリーズで掲載いたします。

この特集が日頃、便秘で苦しむご家族がいるみなさんの一助となれば幸いです。

受診者の動向 (図1)

(2020年10月19日〜2022年1月31日)

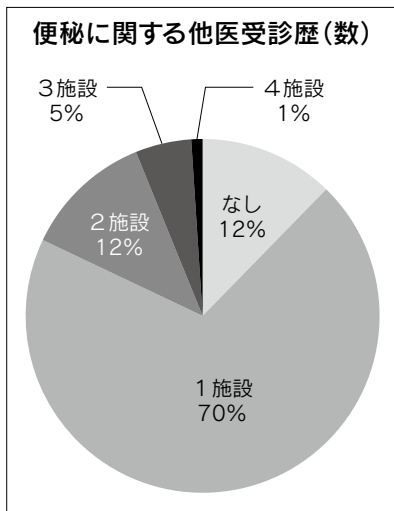


(図1参照) は初診者数と再診者数を月ごとに表した表です。初診者数は190名、総受診数は1239名です。

※開設後半年間は初診が集中しましたが、2021年5月以降、初診は一月月に7名前後、再診者数は1カ月に100名前後となつています。

※2022年2月10日現在、予約は1カ月前先まで埋まっています。

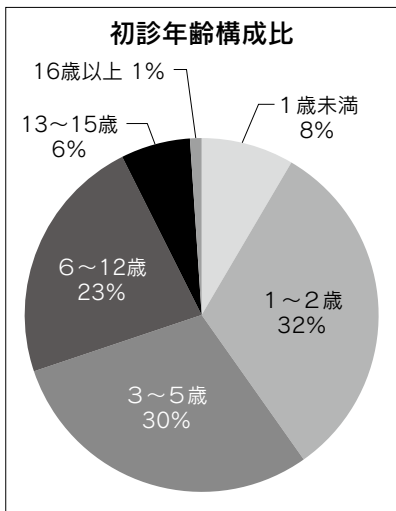
他医受診歴 (数) (図2)



(図2参照) は他医受診歴です。

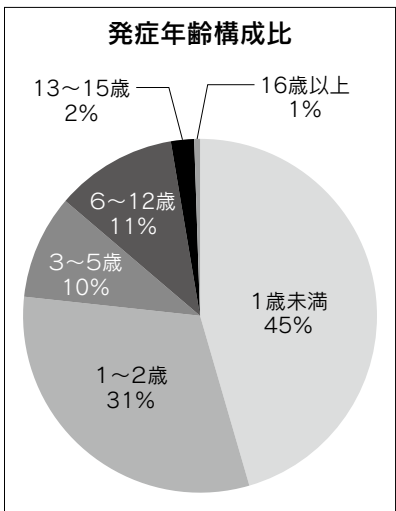
なし24例、一施設136例、二施設23例、三施設10例、四施設2例。患児・家族は複数施設を経て当院に来院されています。

初診時年齢比率 (図3)



(図3参照) は初診時年齢比率です。幼児期が最も多いです。

発症時年齢比率 (図4)



(図4参照) は発症時年齢比率です。乳児期が最も多いです。当院は重症例が受診するため、子ども便秘の多くが乳児期に発症するにもかかわらず、当院受診までに数年を要していると考えられます。

※早期受診の方が治療期間が短く、早めの小児科受診をお勧めしています。

※4月から水曜日の午後診療が拡大します。

初診年齢と発症年齢は異なる

発症のピークは乳児期と小学校入学時がありますが、乳児期の便秘が蔓延し、トイレトレーニングの時期に増悪している可能性もあります。

年齢の違いによる発症原因の違い

- (乳児期)
・離乳食の開始
・ミルクの変更
○(幼児期)
・フォローアップミルクの終了
・トイレトレーニング開始
・保育園の変更や担任の交代
・弟や妹の誕生・ストレス
・両親の離婚
・転居
○(小学生)
・学校生活でのストレス(いじめ、学習困難、不登校)
・両親の離婚
・両親の離婚
・転居や転校
・コロナによるステイホーム
○(中学生)
・受験
・友人関係
・知的障害、発達障害、てんかん、染色体異常



改憲発議を許さない  
署名ハガキにご協力ください!

2月24日、ロシアによるウクライナ侵攻は全世界に衝撃と恐怖を与えています。この間の問答無用のロシアの姿勢は断じて許すことができません。わたしたちに出ることは戦争を許さない世界の人人々と連帯してロシアの暴走を止めることです。

一方、安倍元総理はTV番組で盟友のプーチン大統領を擁護したり、核兵器の共有について積極的な発言を行いました。日本の元首相が核兵器の持ち込み、保有を進める議論を行うことは許されません。

憲法9条が危ない!

憲法9条では日本を守れないという声があります。9条は日本が戦争の当事者にならないためにあるものです。

憲法改憲を許さない全国署名

行き詰まった改憲を投げ出した安倍・菅政権をひきいた岸田文雄政権は、2021年の総選挙で改憲発議に必要な3分の2の議席を手に入れました。岸田首相は中国や朝鮮半島に海軍の「敵基地攻撃能力の保有」をとなえ、歴代政権がかりに維持してきた防衛費の対GDP比1%以内の原則を放棄して2%以上を目標とするなど、米国のほかに欧米諸国の軍事増強を強化し、「戦争する国」づくりを進め、アジアの緊張を高めています。しかし、この過激な増強は我が国に及ぼす影響は甚大です。

Form for the National Signature Campaign against Constitutional Revision, including fields for name and address, and a QR code for more information.

道北勤労者医療協会



# シリーズ みんなの医療講座

段々と日が長くなり、雪も溶けてようやく春がやってきた感じがします。しかし、新型コロナウイルスによる様々な活動の自粛は身を守るためとは言え、運動不足に繋がってしまっています。運動不足の解消とリフレッシュのためのストレッチとウォーキングについて紹介します。

ストレッチ…左右それぞれ15〜30秒



1. アキレス腱のストレッチ  
片方の足を後ろに伸ばし、前に出ている足の膝をゆっくり曲げることで、アキレス腱をゆっくり伸ばします。
2. 足の位置を変えて、反対側も伸ばします  
※バランスに気を付けて

動作はゆっくりと行いましょう。

## 肩のストレッチ

1. 両腕を頭の後ろに回し、片方の手でもう一方の肘を引き寄せます。
2. 腕の外側に張りを感じたところでストップし、痛みのない範囲

## 春から始めるウォーキングのすすめ

道北勤医協一条通病院 長谷川 良太  
リハビリ科 作業療法士

囲で行いましょう



ストレッチは筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防に効果的であるといわれています。久しぶりに運動をしようと思いついた時には、必ずストレッチをしてから運動を始めましょう！

ウォーキング…無理なく継続できる範囲で

1. ウォーキングのポイント  
背筋を伸ばす
2. 足元ばかり見ない  
踵から地面に着いて、つま先で蹴り出す
3. 踵から地面に着いて、つま先で蹴り出す



1. ウォーキングの効果  
1. 高血圧の改善  
2. 心肺機能の強化  
3. 骨の強化  
4. 肝機能の改善  
5. 血糖値を下げる  
6. 腰痛の改善

ウォーキングで目標とするべき目安は、1日8,000歩から10,000歩となります。個人差はありますが、8,000歩は距離にすると4km程度。時間になると1時間程度になります。ただし、一度に8,000歩を続けて歩く必要はなく、あくまで1日の合計の目標です。ウォーキングのための時間を取れないという方は、買い物な

どの日常生活の中で上記のポイントを意識しながら歩くだけでも十分効果的です。日陰はまだまだ雪の残っている道もあります。足元に十分注意しながら、運動習慣を身につけていきましょう。

## 友の会 無料法律相談のお知らせ

4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。前日までにご予約ください。連絡先 33-0854 (友の会連合会)

いつでも元気  
MINI FREN 好評発売中  
2022年4月号 380円  
未来を担うみなさんへ  
ひんご教室 認知症はよくなりますヨ(中)  
どうなっている日本の医療  
うちでも元気 体操&脳トレ  
まごのチカラ 富山県朝日町  
医と健康 初めての弁当  
発行：新潟県健康増進研究所 〒951-0034 新潟県交野区通津2-4-4 印刷：労働センター8階 電話 03(5842)5056 FAX 03(5842)5057

## 相談室の窓

Aさんは80代で一人暮らし。親族は死去され子供もいなく身寄りとなる方がいません。これまで不自由なく過ごすが、3年前から物忘れが増えたり被害妄想を訴えたりすることが増え、近隣の方が心配して地域包括支援センターに相談をしました。

## 身寄りのない方が活用できる支援について

連絡を受け地域包括支援センターの職員がAさん宅に訪問しましたが、Aさんは被害妄想の話を繰り返すのみで、生活上の困りごとは無いため支援を受け入れる事には消極的です。被害妄想の訴えは続いているため医療機関の受診を勧めました。

診察奨励や、生活上の問題が現れないか見守るために、地域包括支援センターの職員がその後も本人宅を訪問していましたが、本人は多少の不自由はありながらもこれまで通りに生活を続けることができっていました。それから2年経過し、

ありません。本人も自分だけでできないと自信を失っていました。そこでAさんに財産管理委任契約について情報提供しました。この契約は判断能力のある方が事故や病気等によって心身の状態が思わしくない時に、受任者が本人に代わり財産の管理や医療・福祉サービスの利用等の手続きを行なう事ができるもので、報酬や費用の負担が発生します。Aさんの場合は、今後加齢や疾病により判断能力が低下しても継続的に支援が行えるよう成年後見制度の活用も視野に入

れて、信頼できる専門職として行政書士に担当を依頼しています。身寄りのない方への財産管理については、今回活用した制度以外にも日常生活自立支援事業、成年後見制度、任意後見制度等があり、ご本人の置かれていた状況により活用できる制度を選択する必要があります。身寄りのない方が活用できる支援の種類は財産管理に関わるもの以外も数多くありますので、お悩みがある場合は地域包括支援センターにご相談してみることをお勧めします。

道北勤医協 ソーシャルワーカー 五十嵐巨森

## お疲れさまでした。 2021年度 満職を祝う会を開催



左から2人目大元さん、4人目山田さん、5人目田島さん

3月10日、永きにわたる道北勤医協の発展に貢献され、満職を迎えられた職員を囲み「満職を祝う会」が開催されました。対象職員は、仲谷了医師、山田淑子さん(検査)、大元愛子さん(看護師)、田島光子さん(看護師)の4人です。鈴木和仁理事長から一人一人に労いの言葉と感謝状、記念品が贈呈されました。続いて所属部署の責任者から労いの挨拶をいただきました。どの方も30年以上、道北勤医協を支えていただきました。満職を迎えられたみなさん、お疲れさまでした。





# ロシアのウクライナ軍事侵攻に断固抗議し、即時中止と憲法改悪をゆるさない

## 「9の日行動」に17人が参加

3月9日(水)午後1時より、一条本通りにおいてロシアのウクライナ侵攻を許さない抗議行動と、憲法改悪を許さない街頭宣伝が行われました。ロシアによるウクライナ侵攻が始まって4週間、多くの市民が犠牲となり、300万人以上の避難民が発生しています。その数はさらに増えると言われています。ロシアの軍事侵攻は断じて許されるものではありません。

一方、改憲勢力はこの非常事態に乗じて、改憲の動きを加速しようとしています。

わたしたち民医連は、人類のいのちと健康を破壊する一切の戦争政策に反対すること、核兵器をなくし、平和と環境を守ることを綱領で掲げています。

今回のロシアの軍事侵攻を厳しく糾弾するとともに、9条改憲を許さない取り組みをこれからも強めていきます。



### 勤医協 知ってるよ

東川町 鶴間 松彦さん

知人に友の会入会のお誘いを受けた時「昔から勤医協知ってるよ」と5人が入会してくれました。「早くコロナを克服し、温泉旅行が楽しみだ」と盛り上がりました。

### ローリングストックを

札幌市 宮川 信子さん

我が家は以前からローリングストックをしています。道北の医療で備蓄食品の選び方を読み、我が家は主食ばかりと気が付きました。

き、早々タンパク質、ビタミン、ミネラルを缶詰で補充しました。

ヤングケアラーでした

旭川市 鈴木 律子さん

高校受験直前に母ががんで手術。余命3ヶ月と聞いて私は大ショックでした。母が亡くなる10月までの短い間、ヤングケアラーでした。

### 人間にとって危険な生物

旭川市 岸 広昭さん

人間にとって危険な生物の第2位が人間とのこと。環境問題をはじめ人に起因するさまざまな問題を考えると第1位だとも思いました。

### 災害は忘れた頃に...

稚内市 久保田知子さん

災害に備え食品備蓄を心がけています。2月号

の記事がとても参考になりました。また、自分の備蓄法に自信が持てました。

クロスワードは脳に刺激

旭川市 狹子由美子さん

道北の医療、楽しみにしています。クロスワードにも挑戦し、錆びついた脳に良い刺激になります。寒い冬も暑い夏も届けて下さる方に感謝です。

### たまにはやさしい問題も

愛宕町 須賀真知子さん

2月号のクイズはやさしかったです。先月、苦勞したのでホッとしました。いつも難しいのでたまにはやさしいのも良いですね。

### ひ孫とメールのやりとり

旭川市 池田 悦子さん

小学1年生のひ孫とメッセージをやり取りしています。

ールのやりとり。85歳を楽ませて笑わせてくれます。

どうして怒らないの？

旭川市 志水由紀子さん

灯油もガソリンも値上げ！心配なことばかりです。どうしてみんな怒らないのか不思議。

### 我が家の人気

東川町 井村 蓉子さん

今、蒸しパン作りにはまっています。簡単なのに美味しく、食べ応えバツグン！甘露煮のさつま芋を入れたものが、我が家では人気です。

### 部署名変更のお知らせ

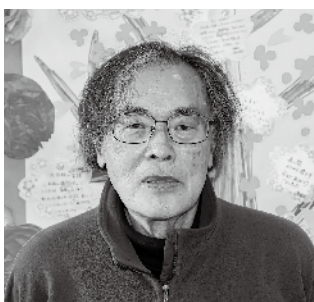
旭川市 道北勤医協

4月1日より道北勤医協事務部門の管理機構見直しに伴い、これまでの「地域健康部」へ名称が変更となります。

「道北の医療」  
宅配しています

通所介護を友の会として支えます。頑張っています。

春光友の会 田上 龍一さん



4月号「宅配しています」に登場していただくのは春光友の会の田上龍一さんです。

田上さんは旧満州で綿花栽培会社で働いておられたご両親の下、次男として生まれました。

ソ連軍が侵攻した敗戦後の満州で1年半の収容所生活を余儀なくされ、3歳の時に両親の故郷の鹿児島に引き上げることができました。満州での記憶は残っていないのだそうです。

帰国した田上さんは中学、高校を鹿児島で過ごした後、北大に進学し、理学部で地球物理学を学

びます。

一方、当時の北大は自治会運動が盛んで後に北海道民医連に参加される森谷さん、大橋さん、萩原さんなどが在籍されていました。ノンポリを自称していた田上さんも徐々に影響を受け、気が付くと民主的な自治会活動や平和運動に関わるようになっていきました。

大学院に進学した田上さんは、27歳の時、旭川高専で教鞭をとることにあります。高専では専門外の講義も引き受けることがあり、授業の準備に苦勞もありましたが、学生とのふれ合いが懐かし

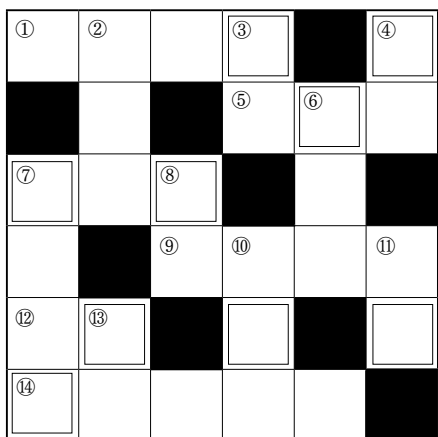
いと振り返ります。

高専を定年退職された後に東日本大震災が発生し、福島第一原発事故が起きました。

田上さんは原発事故学習会の講師依頼がきっかけで「原発ゼロ旭川の会」に参加します。「人類は化石燃料依存から自然エネルギーに移行する以外に生き残る選択肢はありません」と語ります。

最後に北病院の閉院は残念ですが通所介護が残るのは地域にとってありがたい。友の会としても支えますので頑張っています。締め切りは3月末日。

### クロスワードパズル 396



### ヨコのかぎ

- ① 自分の望むところでないこと。
- ② 野党の反対。
- ③ ○○○が高まる。
- ④ ○○○博打。
- ⑤ 物事の決着をつけること。○○をつける。
- ⑥ エイプリルフール。

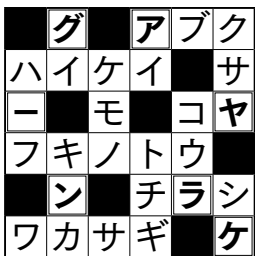
### タテのかぎ

- ① 北天にある大熊座の七つの星。○○○七星。
- ② 事をやりとげようとすの積極的な気持ち。
- ③ ○○○州。○○質。○○能。
- ④ 75日たてば消えていくもの。
- ⑤ 読書に夢中でつい○○○○する。
- ⑥ ○○○産。○○陣。
- ⑦ ○○○の馬鹿力。
- ⑧ 4月は日本各地で桜が○○開の季節を迎えます。
- ⑨ ○○○が外れる。我慢してきたものが我慢できなくなる様子。

### 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。締め切りは3月末日。

### クロスワードパズル2月号解答



〒078-8341  
旭川市東光1条1丁目1番16号 道北勤医協本部 地域健康部  
(Eメールアドレス) tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp  
2月号の答えは「ヤングケアラー」  
応募総数は178通(ハガキ121通・メール55通・応募用紙2通)

■当選者■20人(敬称略)  
石井房子、石田晃、伊藤トメ子、江蔵晴子、大串照子、桑田範子、久保出さよ、齋藤千津子、鈴木麗子、谷島美紀、辻タケ、中川さだ子、平田知美(以上、旭川市) 三宮正美、白坂満喜子、高橋喜代美、橋本光子(以上、稚内市) 後藤邦子(土別市) 佐々木正男(東川町) 湊玲子(深川市)

水疱瘡と同じウイルスで起こる皮膚の病気。疲労やストレスなどが発症のきっかけになります。