

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

道北の医療

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



全日本民医連は参議院選挙までに署名100万筆をめざしています。

いま 憲法が危ない！

——平和憲法を未来へ——



もし、日本が他国から侵略されたとき憲法9条では日本を守れないという人たちがいます。だから軍事侵攻される前に敵基地を攻撃するという発想に行き着くのだと思います。歴史の教訓に学ぶべきです。現にロシアに軍事侵攻されているウクライナはロシア領内に反撃しているのでしょうか。答えは「ノー」です。ウクライナは侵攻によって奪われた自国の領土を取り戻そうとしているだけです。「軍事対軍事」では問題は一つ解決しません。

いま日本がやるべきことは憲法9条の理念を生かして戦争に至らない外交交渉や国際社会への働きかけを強めることです。

「核兵器廃絶」運動も日本が世界でリーダーシップを発揮すべき課題です。

かつてない憲法の危機という認識のもと、6月号ではみなさんから届いた「私の一言」を特集します。

平和憲法について一緒に考えてみましょう。

いまこそ憲法を守り、戦争をしない、させない社会を共にめざしましょう。

院選挙後の「改憲発議」を狙っています。置づけ)改憲勢力は参議院選挙後の「改憲発議」を狙っています。

もし、アメリカが軍事行動を始めたら安保法制集団的自衛権を発動して、自衛隊がアメリカ軍と一緒に「敵基地攻撃」で攻め込むことができます。

改憲とせしむべき理由

憲法改悪を許さない闘いは7月の参議院選挙を分岐点として正念場を迎えることとなります。日本を戦争ができる国にしないためにもみなさんのご協力をお願いいたします。

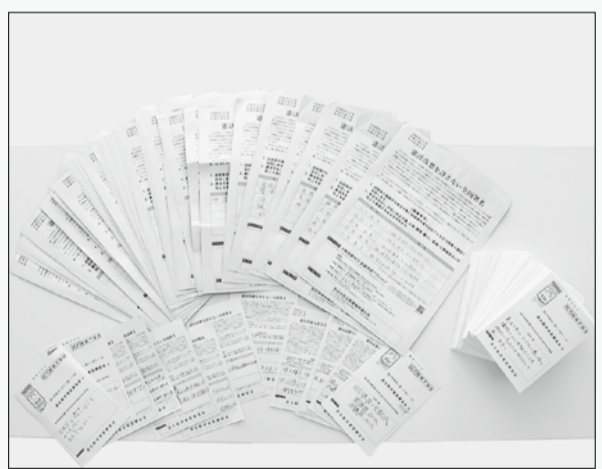
さらに返信していただいたハガキの「私の一言」には多くの方が戦争の恐ろしさ、残酷さ、核兵器廃絶の思いなどを綴られています。

読者のみなさんにお願した「憲法改悪を許さない全国署名」の用紙とハガキが続々、戻ってきています。

改憲反対署名続々と...

たくさんの「私の一言」の一部を紹介します

- ウクライナ危機に乗じた「核共有」など絶対ゆるされません。核兵器の廃絶こそ人類が生き残る唯一の道です。
- 21世紀に人類が進むべき道標となるのが9条の精神です。ウクライナ侵略を見て益々、その感を強くしていきます。
- 国を守るのに「戦争しかない」という考えは間違いです！ウクライナの状態を見れば良く解るはずで、戦いではなく、外交努力で！それが政治家の役割だと思います。
- 戦争の恐ろしさを経験した世代は少なくありません。平和な日本しか知らない子どもたちに憲法9条の大切さを伝えたいです。
- 憲法9条に自衛隊を書き込むことなど考えられません。改憲四項目に反対です。
- 戦争の「苦」を体験してきた私たちに、それにつながる憲法改悪は断じて許されるものでない。何が「核共有」、
- はありませぬ。大きく声を上げて反対いたします。
- 憲法は政府が誤った方向に舵を切らないように何より優先される安全装置です。それを政府自ら変更しようなどともない。手を出させてはいけません。
- ロシアのウクライナ侵攻を見るにつけて平和の大切さを感じています。我が国の平和憲法を守る事が大切だと思います。プーチン大統領に厳しい天罰が下る事を願っています。
- 安倍(元)首相。威勢のいい話をするのはやめてください。何が「核共有」、
- 「敵基地攻撃」です。か、あなたの発言は百害あって一利なしです。
- 9条2項は他に例のない世界に誇れる平和憲法です。9条があるからこれまで日本はこの国にも戦争をしなかつたのだと思います。
- 大切な憲法を変えてどうする気ですか？政治家のみならず、国民いじめですか？戦いはごめんです。
- どんな理由があっても戦争はすべきではありません。各国が競い合っ軍備拡大して、地球の未来はどうなるのですか。



積み上がったハガキと署名用紙

いじめが原因の子どもの自殺。悩みを抱えた子どもたちを社会全体で受け止める方法は無いのか▼ある報道番組で「インクルーシブ教育」が特集された。この教育方法は障害がある子もいない子も共に学ぶ教育のこと▼全国的に支援学級数は10年前に比べて倍増している、その背景には専門的な指導のニーズの高まりがある▼番組では旭川市で中学校に通う男子生徒(T君)や大阪豊中市の小学校で人口呼吸器を装着し普通学級に通う生徒を追う。そこにはクラスに溶け込む2人の姿がある▼心打つのは教師たちの情熱。「地域の子は地域の学校で受け入れる」「やってみよう」という言葉は子どもたちを動かすし、本人と家族を励ます▼両親は「安心して地域で生きていける」と話す。同級生が語る「その人がいるのが当たり前になる社会になってほしい」最後にT君のお父さんはこの教育方法は多様性を認め合える社会に近づける一番有効な手段と語る▼学ぶべきは固定概念を排除し、可能性にチャレンジすること。そこから互いをリスペクトしあえる関係が生まれる▼多様性の意義を理解した子どもは差別の愚かさを学ぶ(廣)

医療と介護サービスの一体的提供めざす 道北勤医協「事業計画」(~2025)の策定を

全職員、友の会で「事業計画」(~2025)を具体化し、 道北勤医協の新たな展望をつくる1年に

6月18日(土)、道北勤医協は第66回定時社員総会を開催します。

今回の総会は、「新5か年計画」2年目として、この1年間の実践を総括するとともに、今後1年間の新たな方針とともに、「事業計画」(~2025)の策定を行います。

橋本浩徳専務理事に、今回の総会に提案される運動方針案の骨子を説明いただきました。

第66回定時社員総会が「ターニングポイント」。

道北勤医協は2020年1月以降、新型コロナウイルス感染症拡大という過去に経験のない試練に直面しています。

併せて、医師体制の困難と経営問題、2つの困難と向かい合いながら、新たな実践を開始しています。

今回の総会は、当面する課題とともに、道北勤医協の事業を次代につなぐ「事業計画」(~

2025)を策定します。

無差別・平等の医療と介護の実践

医療や介護、福祉をめぐっては、新型コロナウイルス感染症拡大の渦中に於いても、政府厚労省は「全世代型社会保障改革」推進、後期高齢者医療制度や介護保険利用料などの負担増の検討・具体化など、これまで以上に医療、介護、福祉の抑制政策を推進しようとしています。自己責任を基本として社会保障制度解体と受益者負担主義の徹底です。

私たちは、無差別・平等の医療と介護、困難を抱える人々に寄り添う実践を重ねながら、地域、友の会のみならず、ともに情勢を切り開いていく、その決意を確認する総会にしたいと考えています。

道北勤医協の病院、診療所、介護事業所の力をひとつに、連携・ネットワーク機能の向上をめざしていきます。

平和、日本憲法として、いのち大切にされる社会を

昨年の総選挙後に岸田内閣は、臨時国会開会日の所信表明演説で、「憲法改正」を政策のひ

とつに掲げ、「敵基地攻撃能力を有する日本をめざす」との決意を表明しました。維新の会幹部も「憲法9条で日本は守れない」、「核兵器をアメリカと共有すべき」等の発言を繰り返しています。日本国憲法をめぐってきわめて危険な局面を迎えています。

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻と核兵器による威嚇という緊迫する情勢の下で、7月に行われる参議院選挙の最大の争点は、「日本国憲法に基づく国づくり」か、憲法を改正し、「戦争のできる国づくり」か、という点です。すべての社員、職員が今回の選挙の意義や各党の政策を学び、自覚的に参政権行使するとともに、要求実現にむけてとりくみます。

旭川市、稚内市は人口減少とともに高齢者比率の向上、経済的な困難とともに独居世帯の増加や

「事業計画」(~2025)案「定いつくし討議を行います」

旭川市、稚内市は人口減少とともに高齢者比率の向上、経済的な困難とともに独居世帯の増加や

第66回 定時社員総会告示
日時：6月18日(土) 午後2時~ (受付開始は午後1時30分~)
場所：大雪クリスタルホール大会議室 (神楽3条7丁目)
議題：
1. 道北勤医協「事業計画」(~2025)案の件
2. 第47期事業報告、第48期事業方針、事業予算の件
3. 「定款」変更の件
4. 社員入退会の件
5. 役員選挙の件

4月1日より

美瑛町で無料・低額診療事業に伴う「薬代公的助成」が実現!

4月21日に美瑛町の会の役員会が開催されました。役員会での主な議題は美瑛町の無料・低額診療事業に伴う「薬代窓口負担の公的助成」の実現と補聴器補助等についてです。これまでの経過について報告します。

住民の幸せを願うあきらめない取り組みが行政を動かす

大雪広域連合に加盟する3町の中でこれまで薬代窓口負担の公的助成を実施している自治体は東川町と東神楽町でした。美瑛町は実施していませんでした。主な理由は道北勤医協の無料・低額事業を利用されている患者さんが同町には少なく、これまで町に対する働き



運動の前進に会話もはずむ役員のみなさん。

かけがされてこなかったことが理由です。美瑛町の会では3年前から町長懇談会で町立病院での無料・低額診療事業の実施を要請してきました。その動きを受けて一昨年には美瑛町と町立病院担当者が当院の事業を見学に来られるなど活発な動きも見られました。しかし、昨年の懇談会の席で町長から町立病院で無料・低額診療事業を行なうには公立病院としての様々な制約があることを理由に導入には踏み切れないことが表明されました。

ところが、今年になって町側から薬代窓口負担の公的助成の実施決定の報告と実施要項が提示されました。美瑛町の会としても今後、共産党の増山町議を窓口に通福社課と細則についての詰め作業を行うことが確認されました。さらに美瑛町の会より町との調整の際に当院から担当者派遣してほしいとの要請もありました。

共に力を合わせて

美瑛町のこうした動きは美瑛町の会の日常の活動が真に町の発展と町民(友の会員)のいのちと健康、生活を守る運動として認識されていることを裏付けるものです。道北勤医協と道北勤医協友の会連合会では今後美瑛町の会と連携し、美瑛町での無料・低額診療事業の実現をめざし共に力を合わせて運動を続けていきます。これからも友の会員のみなさんのご支援、よろしくお願い致します。

友の会無料法律相談のお知らせ

6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。連絡先33-0854(友の会連合会)

シリーズ みんなの医療講座

1、動脈硬化症について

・動脈硬化とは？
 動脈は心臓が押し出した血液が流れるため弾力性と柔軟性を持ち合わせた血管です。ところがこの動脈の壁にコレステロールなどの脂質が沈着し、血管の壁が厚くなったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態を動脈硬化といいます。

動脈硬化は自覚症状がなく進行し、また心臓病や脳血管障害などいろいろな病気を起こす要因となるので、注意しなければいけない疾患です。

・動脈硬化を放置すると
 動脈硬化を放置すると、動脈の内腔が狭くなったり、詰まることで、さまざまな病気を引き起こします。心臓に起れば狭心症や心筋梗塞に。脳に起れば脳出血や脳梗塞。足に起れば足の壊死につながることがあります。



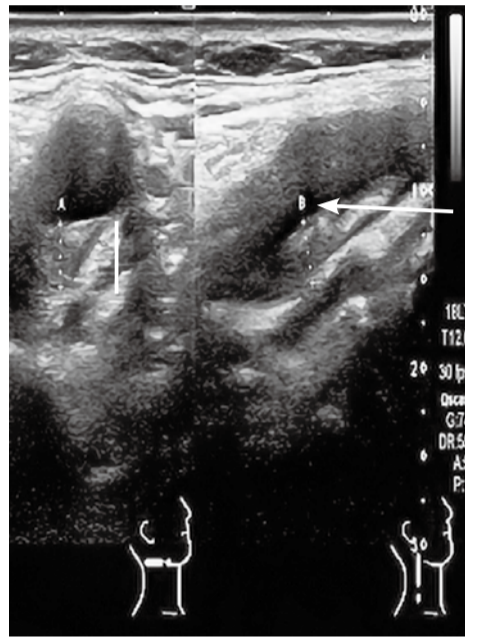
頸動脈エコーの様子

動脈硬化の検査について

一条通病院 検査科 臨床検査技師

田中 裕之

・なぜ動脈硬化になるのか
 動脈硬化は加齢とともに進行しますが、同じ年齢でも血管の状態には個人差があることから食事、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣の違いによって大きく影響されることがわかっています。さらに、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満などの疾病があると動脈



頸動脈エコーで血管の壁が厚くなって血管内が狭くなっている様子。

硬化のリスクが高まりま
 す。
 ・予防法は？
 まずは、生活習慣を見直すことが大切です。塩分の取りすぎや脂質の多い肉類の取りすぎに注意し、腹八分目にするこ
 と。適度に運動し、肥満にならないようにすること。喫煙は動脈硬化を促進させるので禁煙をすること。ストレスをためないよう十分睡眠をとることです。また、高血圧、高脂血症、糖尿病などの病気をしっかりと治療する

ことが大切です。
 2、動脈硬化の検査について
 動脈硬化の検査には2種類あります。1つ目は頸動脈エコー検査です。超音波で頸動脈を直接みて、血管壁が厚くなっていないか、血管が狭くなっていないかを調べる検査です。首に機械を当てて検査をします。検査時間は15分程度です。2つ目は血圧脈波検査です。この検査では血管の硬さと血管の詰まりがないかを調べる事が出来ま
 す。検査方法は両腕と両足に血圧を測るカフをつけ、胸の上に心臓の音を聞くマイクを乗せ、ベッドに安静にしているだけです。検査時間は3分程度で、準備などを含めても10分程度です。
 検査に興味のある方は、医師にご相談ください。

相談室の窓

桜の花と子どもたちの笑顔が満開！



例年になく桜の開花が早まった旭川。道北勤医協まちづくり交流館の桜も見事に開花しました。交流館の桜の木は3本あ

り、その内一本にサクランボが実をつけます。昨年もたくさんのサクランボが実をつけ、「ただいま食堂」に来てくれた子どもたちにも「プチサクランボ狩り」を楽しんでもらいました。今年もたくさんのサクランボと子どもたちの笑顔があふれることを心待ちにしています。本紙が届く6月は花びらが散り小さなサクランボの実が顔を覗かせはじめます。お近くにいられた際に

頭では「よくない」とわかってはいるのに人はなぜ、大事な何かを傷つけてしまうのでしょうか？ どうすれば、苦しくて傷つけずにこれから生きて行くことができるのでしょうか？

『苦しんでいる人は、自分の苦しみをわかってくれる人がいると嬉しい』

このような問いで始まる『折れない心を育てる』のこの大切さを頭で理解するためのものはありません。
 A君小学5年生は、みんなと同じ行動ができず、いじめられて悩んでいました。『折れない心を育てる』のこの授業を受けて後のA君は、「この授業を受けて、自分は

生きていていいんだ、生きなきゃいけないんだと思いました。これからは生きるという言葉を自分の支えとして人生を楽しむ過ごします。」と感想を書いていました。決して平坦ではないこれから人生の中で、一人ひと

「私の苦しみ、誰にもわからない」と絶望を感じていた人が、たった一人でも、自分の苦しみをわかってくれる人がいると感じた時に、自分を認め穏やかさを取り戻す可能性がある。そして、たとえ苦しみを解決できな

いつでも元気
 2022年6月号 380円 好評発売中
 コロナ禍の仲間たち 山梨
 みんなの教室 受けようがん検診
 地域の声を集めて 福岡
 うちでも元気 体操&脳トレ
 夢の手帳 特別編 山梨県
 東北編 糖尿病を予防するには
 発行：道北勤医協 発行所：〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-6 早稲田労働センター1階 電話：03-5642-5056 FAX：03-5642-5667

は是非、「まちづくり交流館」にお立ち寄りください。

道北勤医協宗谷医院
 社会福祉士
 石山 武浩

東光友の会総会開催

4月21日に東光友の会総会が東光公民館で開催され、会員、職員合わせて42人が参加しました。

総会では恒例のエクササイズの内容充実に取り組み、参加者から好評を博した反面、新型コロナウイルスの影響で楽しみにしていたリング狩りが出来なかつたことやパークゴルフでは熊が出るため中止となったことなどが報告されました。

会員さんの健康を守る活動では大腸がん検診に積極的に取り組みました。検診キットの回収率は配布総数の1割となりましたことが報告されました。

仲間づくりの活動ではコロナ感染拡大の影響で活動が制限される中、新規会員さんは8名、「いつでも元気」は7部増えました。総会は22年度行



コグニサイズでリフレッシュ!

「精神的・心理的フレイル」があり「予防のための行動」などコミュニケーションの大切さが強調されました。最後に複雑な動きを組み合わせた運動(コグニサイズ)を全員で行い、心地よい汗をかきながら総会は無事終了しました。



フレイル予防を講演する渡邊由桂医師

事予定と会計予算、役員選出を全会一致で承認し終了しました。続いて学習会が開催され、一条道病院の渡邊由桂医師から「周りの人と一緒に取り組むフレイル予防」と題して講演とコグニサイズが行われました。フレイルとは「虚弱な状態」を指し、大別して「身体的フレイル」「精神的・心理的フレイル」「社会的フレイル」があり「予防のための行動」などコミュニケーションの大切さが強調されました。最後に複雑な動きを組み合わせた運動(コグニサイズ)を全員で行い、心地よい汗をかきながら総会は無事終了しました。



読者のひろば

北病院が閉院し、4月からは東光の一条クリニックにお願ひ致します。よろしくお願ひいたします。

値上がりの新年度

雪解けも遅く、色々な事の中で思い通りに身動きが出来ず、毎日が苦痛です。早く元の生活に戻ります様に。

けんぴきょうを読んで

けんぴきょうを読んで感じました。ウクライナの平和を望みます。憲法9条を守らないといけませんね。みんな考えないと困る問題ですね。

身体に気を付けて

勤医協のみなさま、お身体に気を付けてくださいませ。

パズル楽しみ

クロスワードパズル毎回、楽しみです。全然できないうちもありました。配達の方々、ご苦労さまです。

病院・院所の紹介を

市内にいろいろと病院診療所があるようですがどの病院にどのような「科」があるのか知らせてください。

怒り心頭!

ロシアによるウクライナ侵攻を見て毎日、何とも言えない気持ちです。話し合いを持ちお互いに思いやりの気持ちを大切に仲良くしてほしいです。

値上げラッシュ

値上げラッシュの春です。ホッと一息つける

タテのかぎ

「まさか自分が」という思いはありましたと振り返ります。桂子さんの趣味は洋裁や書道です。いまは趣味を楽しみながら末広友の会のお手伝いをしていきます。最近気になるのは署名をお願いしている「出来ない」と断る人が増えてきていることだそう。桂子さんは思想信条や言論の自由が制限され始めている兆候かもと危機感を語ります。日本が暗黒の時代に力なためにもみんな力で合せて憲法改悪を止めたいですねと結ばれました。

「道北の医療」宅配しています

子育てを懸命に頑張ってくれた両親に感謝 末広友の会 木村 桂子さん

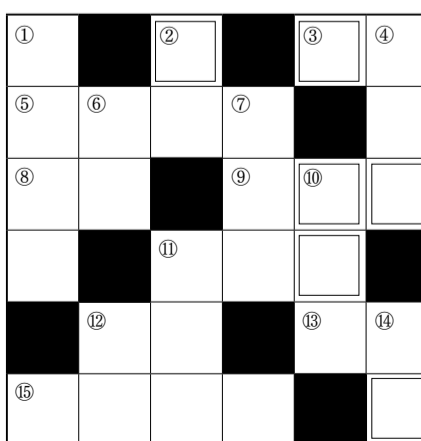


今月の「宅配しています」に登場いただくのは末広友の会の木村桂子さんです。木村さんは天塩郡箴島村で7人兄弟の4番目として生まれました。お父さんは国鉄職員

でした。お母さんは7人の子どもたちを育てるために昼間は畑仕事、夜は寝る間も惜しんで縫物をして家計を支えてくれました。当時、高校に行く事すら難しい時代に高校にも通わせてくれました。私たちがのために必死に頑張ってくれた母の姿は忘れられないと語ります。その後、父親の退職に伴い旭川で暮らし始め

ます。桂子さんは市内の会社(旭煉)に就職しました。一方、姉が書道教室でソロバン講師をしておりその手伝いもしていました。25歳の時、高校教師をされていたご主人と結婚し3人の子どもに恵まれます。当時、学校では組合運動が盛んでご主人は寝る間を惜しんで活動していました。そして勤医協との出会い。旭川病院や北病院に子どもを連れてよく受診していたそうです。その後、ご主人の病治療に伴い、友の会活動や民主的活動を担うようになりました。

クロスワードパズル 398



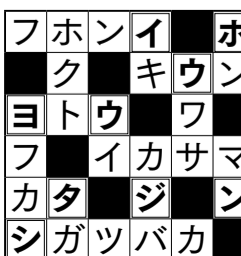
ヨコのかぎ ?

- ③〇〇の舞台。
- ⑤陰暦五月頃に降り続く長雨。
- ⑧朝〇〇。〇〇酒。
- ⑨レモン〇〇。ミルク〇〇。
- ⑪五月人形にも登場します。足柄山の〇〇〇郎。
- ⑫小さな子はよく使います。
- ⑬サッカー。あみだ、宝など多数あります。
- ⑮「仙人掌」の読み方。

タテのかぎ ?

- ①日の出のところに東の空が赤く染まって見える事。
- ②努力が〇〇に終わる。
- ④食用としての肝臓。
- ⑥〇〇猫。
- ⑦「レ」の読み方。
- ⑩依頼すること。
- ⑪性質。気質。
- ⑫〇〇たい。
- ⑭自分の才能・知識・業績などに自信と誇りを持つこと。

クロスワードパズル4月号解答



井上貞夫、伊林みち子、入江澄江、川田厚子、高橋杏、竹内志津子、武田正子、名久井隆司、布子美和子、円山順子、保浦利枝、柳瀬龍子、山本美恵子、若狭千亜紀(以上、旭川市) 渡部三榮子(以上、稚内市) 青木捷子(当麻町) 大本千栄子(名寄市) 佐々木優(富良野市) 田中茂(東神楽町) 渡辺良忠(札幌市)

サッカ―やラグビーで前後半合間の10~15分の休憩時間のこと