

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



渡邊由桂医師

2022年3月で旭川医科大学を卒業し、医師国家試験に合格された渡邊由桂医師が道北勤医協で初期研修をはじめました。

渡邊医師は勤医協中央病院初期研修プログラム地域特化コースを選択され、4月より一条通病院をはじめ、道北地域の医療機関でさまざまな研修を開始しています。

一人の人間として、医師としてどのように疾病や社会と向き合っていくのか、日々、悩み、葛藤しながら患者さん、ご家族に寄り添う若き医師の奮闘を紙面から感じとっていただけたら幸いです。



工藤広稚内市長(右端)と懇談する渡邊由桂医師



東光友の会総会で医療講演を行う渡邊由桂医師

## 地域の人たちが「自分らしく生きることを」支える家庭医をめざして

# 研修医ただいま奮闘中!

渡邊由桂  
医師

### なぜ医師をめざそうと考えたのか

渡邊医師は高校生の時、臨床心理士をめざしていました。その理由は「人への心を寄り添い、その人らしさを支えられる仕事につきたい」と考えたからです。

学びを進めるうちに生活の支援という視点から関わることや医療的介入が効果的である事を知り、目標を修正し、札幌医科大学の看護学科に入学、看護師、保健師の資格を取得し、東京の精神科病院で3年間勤務しました。そこでは入院患者さんの身体的な評価の不十分さに直面し、急変時に必要な行動がとれず、チームの一員として何もできないもどかしさを痛感しました。



### 民医連での研修を決意した理由

断し必要な支援ができるようになりたい。そうして出した結論は「自分が医師になり、医師と看護師の視点を共有しながら患者さんにとって一番いい医療を提供したい」ということでした。

その後、北里大学病院の救急救命センターに移り、患者さんや家族と1年間、全力で向き合いました。展開が早く忙しい現場でしたがその中でも常に患者さんや家族の不安に真剣に向き合う医師がいました。渡邊医師はその医師の姿に自身がめざす未来像を見つめます。人が「その人らしい一生を送るために、何ができるのか」「病気の原因がその人にあるのか、環境にあるのか総合的に判

### 地域研修プログラムは研修医に何をもたらしたのか

医学生の時、勤医協を見学しました。医師と看護師が一緒に訪問診療に出かけたり、病棟でいろいろな職種が参加するカンファレンスを見て、「自分がやりたいことはこれだ!」と思いました。さらに大学時代のサークル「プライマリケアを学ぶ会」で勤医協と繋がりが、地域の歴史とニーズに応じて医療を提供してきた勤医協の理念に共鳴しました。



稚内市内の小中学校校長との懇談

ちづくり」「行政との連携」を学び体験する貴重なプログラムでした。準備を進めてくれたのは宗谷友の会の飯田会長です。○フィールドは宗谷医院だけでなく稚内市全域。飯田会長は「この地域で健康で過ごすためにはどうしたらいいか」を一緒に考える場面を作ってくれました。このプロジェクトは宗谷地域の医療の現状や人々の生活、保健医療、福祉に関わる人たちの声を知る有意義な機会となり、行政の協力も得ながらプロジェクトが始動しました。

市立稚内病院でのカンファレンスに参加させていただき、市立病院で提供している医療や地域の病院との連携を知りました。

道北勤医協宗谷医院での外来研修や訪問診療研修では、この地域に住む人たちのもつ健康観や地

### いまから四〇年前、一〇年間無料だった七〇歳以上の医療費が有料となった

「大砲かバターか」「政治を革新させた論点がいまに国民に問われている、参議院選挙が近い(徳)

医療費自己負担は増額、医療機関は遠い存在となっていた▼二一世紀に入っても流れは変わらない▼高齢社会のためという理由で消費税が導入され増税を繰り返す中、介護保険法改悪や後期高齢者の医療費負担増が続いている▼どこまで弱い者いじめの政治が続くのか▼ウクライナ戦争を口実に防衛費のさらなる増額を求める声がある▼冷静になって考えてみよう、いま必要なものは際限のない戦争準備なのか、生きるための支えなのか▼

た▼「タダだから、病院が高齢者のサロンになっている」、「年寄りだって、少しぐらい負担すべきだ」、そんな声が流布される中で法律は成立してしまふ▼二月一日の朝、外来窓口には月一回の四〇〇円を握りしめて並ぶ、お年寄りの姿があった▼翌年には「社会保険本人だけが特別なのか、国民健康保険は三割負担、一割だけでも支払うべきだ」との世論がつかられ制度は改悪された▼その後、毎年のように医療費自己負担は増額、医療機関は遠い存在となっていた▼二一世紀に入っても流れは変わらない▼高齢社会のためという理由で消費税が導入され増税を繰り返す中、介護保険法改悪や後期高齢者の医療費負担増が続いている▼どこまで弱い者いじめの政治が続くのか▼ウクライナ戦争を口実に防衛費のさらなる増額を求める声がある▼冷静になって考えてみよう、いま必要なものは際限のない戦争準備なのか、生きるための支えなのか▼



(1面からの続き) 域の環境について知りま

宗谷友の会、まちづく

渡邊医師は後の感想で

道北での研修が始まっ

宗谷友の会 飯田光 会長からのメッセージ

道民医連の奨学生押切 謙一さん(島根大6年



「予防医学の観点が必要



「予防医学の観点が必要

ります。渡邊先生、健康

スタッフからの信頼も厚い

3病棟、長田初音師長



病棟でのドクターカンファレンス風景

内科研修で指導を担当されている田中琢、一条通病院副院長のメッセージを紹介

渡邊先生、研修お

員一同で応援してい

まずは、「心身元

医師として社会の問題に向き合うことが大切

大学3年のとき「フ

渡邊医師はその経験

人と違う意見をいうと

立場や想いが明らかにな



9の日行動で病棟スタッフのみなさんと

渡邊医師からのメッセージ

この春、わたしは学生

今回の初期研修プロ

第66回道北勤医協定時社員総会開催

6月18日(土)、旭川大雪クリスタルホールで

総会では、鈴木和仁理

池竜彦本部



8つの議案を全会一致で承認

- 新役員紹介
【理事長】 鈴木 和仁(再)
【副理事長】 宮本 和俊(再)
【専務理事】 橋本 浩徳(再)
【常任理事】 天池 竜彦(再)
【理事】 糸田 英基(再)
【理事】 大久保 啓介(再)
【理事】 佐藤 一人(再)
【理事】 三瓶 峰智(再)
【理事】 菅原 保明(再)
【理事】 鈴木 徹(再)
【理事】 田中 琢(再)
【理事】 千葉 達哉(再)
【理事】 宮永 ゆかり(再)
【理事】 八重樫 雅恵(再)
【理事】 荒井 真巳(新)
【理事】 飯田 光(再)
【理事】 嘉藤 一美(新)
【理事】 加藤 千鶴子(再)
【理事】 神長 まゆみ(再)
【理事】 小西 みゆき(再)
【理事】 酒元 啓太(再)
【理事】 佐久間 文子(再)
【理事】 高野 哲哉(再)
【理事】 田代 民央(新)
【理事】 谷 知己(再)
【理事】 谷 富美恵(再)
【理事】 野田 周(再)
【理事】 前田 冷子(再)
【理事】 松崎 道幸(再)
【理事】 百瀬 浩(再)
【理事】 森田 裕子(新)
【理事】 八代 慎也(新)
【理事】 山川 健一(新)
【理事】 山本 太地(新)
【理事】 山本 由美子(再)
【理事】 吉田 忠司(再)



問1 バラバラ三字熟語

例題にならって文字を並べ替え、三字熟語を作りましょう。

例

シ	ン	ジャ	+	青	=	青ジャシ(青写真)
---	---	----	---	---	---	-----------

①	イ	ア	バ	+	言	=	
②	テ	ン	イ	+	駄	=	
③	ソ	エ	ラ	+	事	=	
④	ウ	マ	ジ	+	野	=	
⑤	ヤ	ネ	ボ	+	台	=	

レッツ脳トレ

みなさん。お待ちしました！  
 今月の問題は「いつでも元気6月号」から抜粋した難題です。  
 さあ、知恵と機転でチャレンジしてみてください。

問3 ぐるぐる文章

文章がつながるように、盤面の左から中心に向かってリストの中から文字を入れます。盤面の途中にある文字はヒントです。例題を参考に挑戦してください。

例

		ん		
わ				

答え

あ	か	ず	き
い	お	お	ん
い	み	か	を
わ	う	ら	ね

(リスト)

をねらう	あかずき
るいお	おかみ

1

			な
	い		
		い	

(リスト)

おおき	どりのこ
ろとり	いけの

2

さ			
			は
な			
す			

(リスト)

をひつく	どけい	いので
かりた	りかえす	んぶんを

問2 ナンプレ

空白のマスを数字で埋めるパズルです。  
 縦の列(9列)、横の列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(9個)に、それぞれ1~9までの数字が入ります。  
 同じ列や同じブロックに、同じ数字がだぶって入らないように、マスを埋めてください。

		8	4					
			9	1	7			
2		3				4		
6	4				2		1	
	8			6			9	
	1		3				2	5
		4				1		9
			8	3	9			
					4	5		

問4 二字熟語パズル

□には同じ漢字が入ります。リストから1つ漢字を選んで、4つの二字熟語を完成させてください。

問題

天	□
元	□
□	分
□	温

リスト

気  
下  
体  
節



一条通病院で署名をお願いする職員

改憲を許さない外来行動に「協力ください」

ただいま道北勤医協では病院、クリニックの外

来で「憲法の改正を許さない」署名行動が行われています。

この署名は「道北の医療」6月号1面でお伝えした通り、多くの友の会のみなさんのご協力のもと、続々と署名用紙、ハガキが返送

されてきています。この場をお借りしてご協力いただいたみなさまに心よりお礼申し上げます。一方、署名到達状況は現時点で当初掲げた署名目標にはまだ到達していないのが現状です。2218筆/目標11600筆(19・1% 6月20日現在) わたしたちは全日本民医連に加盟する全国の仲間とともに7月の参議院選挙までに署名を集め、改憲勢力に憲法改正への国会発議をさせない取り組みを進めます。

友の会無料法律相談のお知らせ

7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。7月15日(金)までにご予約ください。連絡先33・0854(友の会連合会)

相談室の窓

アマネージャーと相談しながら手続きを開始しました。

たご自宅での療養を継続することができています。この制度は、収入や資産状況により生活が困窮していると認められる方が対象になります。市民税非課税世帯で生活保護受給者以外、世帯全員の

介護保険の「居宅サービス利用料の軽減」の活用について

Aさんご夫婦はともにもの忘れ症状があり、自宅で安全に入浴し衛生を保つこと、バランスの取れた食事をする事、確実に薬を飲むことなどが徐々に難しくなっていました。奥さんはデイサービスを週2回利用していましたが、経済的理由からご主人と一緒にデイサービスに行くことや利用回数を増やすことを躊躇していました。

人と一緒にデイサービスを利用できるようになりました。

合計年間収入の見込額が生活保護基準以下、活用できる資産を有していない、などいくつかの条件を満たす必要がありますが、該当になるとデイサービス以外にも訪問介護・訪問看護などの居宅

しかし、お二人の経済事情を調べてみると「居宅サービス利用料の軽減」の該当になる可能性があることがわかり、ケ

その結果、ご夫婦の皮膚の状態や栄養状態も改善され、ケアマネージャーやデイサービスの職員の協力もあり、住み慣れた

サービス以外にも訪問介護・訪問看護などの居宅

一条通病院 ソーシャルワーカー 辻栄孝枝



# 東光友の会で「椅子ヨーガ教室」を初開催

6月2日、東光団地集会所で東光友の会主催の「椅子ヨーガ教室」が開催されました。

講師には市内でヨーガ教室を開講しているインストラクターの方が担当され、ヨーガ未経験の参加者に優しく、わかりやすく実践指導されました。



初めてのヨーガ体験をされるみなさん

普段、私たちには色々なストレッチがかかっています。無意識に緊張状態が続くと肩こり等、筋肉痛を引き起こす原因になります。このヨーガで緩める感覚を覚えてもらうといいと話します。

《参加された方の感想》「初めてなので呼吸の仕方が難しかった」、「気持ち良かった。すぐ眠れそう」、「楽しかった。これからは参加します」と感想が出されました。

※お知らせ  
○まちづくり交流館でも椅子ヨーガ教室を開催いたします。

7月14日(木)午後2時より、予約は「暮らしの保健室」まで。(参加費200円) ☎73-6611

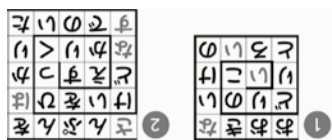
## レッツ脳トレ

### 解答

問1  
(1)アインパ(言葉)  
(2)イ駄ヲヘ(車駄天)  
(3)エヲ事(絵空事)  
(4)野ウツマ(野次馬)  
(5)ヤ台ホネ(屋台骨)

問2  
8 2 2 9 1 7 7 6 6  
5 6 1 8 3 6 2 4 7  
7 3 4 2 5 6 1 8 9  
9 1 7 3 4 8 6 2 5  
3 8 2 5 6 1 7 9 4  
6 4 5 7 9 2 3 1 8  
4 5 6 3 6 8 5 4 7 1  
1 7 8 4 2 3 9 5 6

### 問3



### 問4

気(天気、元氣、気分、気温)

## 「道北の医療」宅配しています

### 宗谷医院の建設運動が思い出深い

近友友の会 斉藤 恵子さん



ご主人と仲良くツーショット

今月の「宅配しています」に登場いただくのは近友友の会の斉藤恵子さんです。斉藤さんは共働きのご両親のもと、鷹栖町北野で3人姉妹の長女として生まれました。中学2年生まで鷹栖で過ご

した斉藤さんはお父さんの転勤で旭川に転居されました。20歳の時に目標としていた保育士の国家試験に合格します。当時、市内には資格をもった保育士が少なかった時代でした。斉藤さんは市内の保育園に勤務し、子どもたち

の成長を見守る一方、保育士の待遇改善運動にも取り組まれました。思い出に残っているのは国立病院(現、医療センター)時代の院内保育園で保育士として勤務していた時、国立病院の統廃合反対運動や平和運動で看護師さんや技術職、事務の人たちと一緒に闘ったことだそうです。

23歳でご主人と結婚。しばらくして、ご主人は転勤で稚内へ単身赴任、恵子さんも数年後、稚内へ転居します。しかし間もなく最北端に民医連を作ろうと運動が広がり、学校の先生方が中心とな

り、宗谷医院の建設運動が始まります。斉藤さんも「建設推進委員」として医師や看護師を車に乗せて医療懇談会で宗谷各地を走りまわりました。旭川に戻って12年、天気予報を見るたび稚内のみんなはどうしているのか想い出しているそうです。趣味は料理を作ることを、特に大鍋で田舎料理をつくり沢山の仲間と食べることを楽しんでいます。

斉藤さんは最後に「戦争反対」「年金下げないで」「憲法改悪反対」の運動にこれからも参加していきます！と笑顔で話してくれました。

タテのかぎ？  
①「山毛櫨」の読み方。  
②トウゴマの種子から採取する植物油の一種。  
③○○○あぶら。  
④○○○の舞台から飛び降りる。  
⑤NHKの朝の連続ドラマ「ちむどんどん」で「にーにー」とは？  
⑥太平洋中西部にある観光地。○○○島。  
⑦○○○に蜂。  
⑧あざむくこと。  
⑨高等植物で、葉・根とともに植物を構成する基本器官。

応募総数は147通(ハガキ90通・メール56通・応募用紙1通)  
◆当選者20人(敬称略)  
岩田俊二、数濱澄子、風間恵子、今野真智子、桜庭美千代、澤崎陽子、志田初美、谷口良子、内藤ミヨ子、前川原紀子、宮崎裕子、渡部永子(以上、旭川市)伊藤美代、宇田由美子、葛西亜紀子、波川君子(以上、稚内市)及川雅子(土別市)菊地さち子(富良野市)千葉和子(紋別市)本山恵子(東川町)



### 土曜診療なくなり残念

旭川市 渡部美菜子さん

4月から土曜診療がなくなり心細く残念に思います。また、看護師さんの過酷な労働負担から来る看護師不足。速やかな増員対策を願っています。

### 思い切り食べたい！

旭川市 田中 条代さん

バイキングで思い切り食べたいです。コロナになってから1週間に一度しかスーパー

に行っていないですね。さくらが力強く

旭川市 渡辺 フミさん

5月の連休明けからサクラが咲いてきました。風が強くて寒い日もありますが、力強く咲いています。コロナが早くなくなると来年こそはサクラの木の下で楽しみたいです。

### 青い地球を守りたい

旭川市 三原 祐子さん

世界が不安です。プーチン氏を逮捕できないもどかしさ！青い地球を正義と平和で守り抜きたいですね。

### 宅配にいつも感謝！

旭川市 大森 洋子さん

小さく、低く、簡素に暮らしたい。地球が少し

でも長生きしてくれそうです。分に幸せですよ。

旭川市 西野 和代さん

最近では暗い話題ばかりの報道。ロシアのウクライナへの軍事侵襲。21世紀になってもこんな事が起きる現実にはショックです。我が国の置かれている状況を思うと対岸の火事ではない。あらためて「平和」について考える

### 18人のフレッシュさん

旭川市 片貝 宏子さん

18人のフレッシュさん、入職おめでとう！マスキのいらぬ笑顔が見たいですね。

### 対岸の火事ではない

旭川市 西野 和代さん

最近では暗い話題ばかりの報道。ロシアのウクライナへの軍事侵襲。21世紀になってもこんな事が起きる現実にはショックです。我が国の置かれている状況を思うと対岸の火事ではない。あらためて「平和」について考える

### 楽しく挑戦！

旭川市 福澤 教さん

クロスワード、脳トレ、毎月楽しく挑戦しています。問題作り、大変ですがこれがからもよろしくお願ひします。

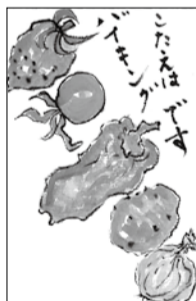
### 参考になります

旭川市 川原 久美さん

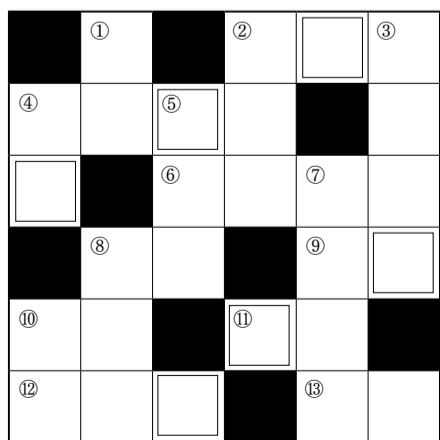
現在、お世話になることとはありませんが、「相談室の窓」は参考になります。

### 絵手紙

旭川市 金田 陽子さん



## クロスワードパズル 399



### ヨコのかぎ？

- ①○○○の引き倒し。
- ②将棋の囲いの一つ。
- ③○○○を揃える。
- ④○○○教育。
- ⑤それさえなければ完全であるのに、ほんの少しの欠点がある。
- ⑥今年も北海道は○○○の出没が多い。
- ⑦秘訣や奥の手。○○○を知っている。
- ⑧○○○で負ける。
- ⑨水があふれでること。汎○○。

### タテのかぎ？

- ①「山毛櫨」の読み方。
- ②トウゴマの種子から採取する植物油の一種。
- ③○○○あぶら。
- ④○○○の舞台から飛び降りる。
- ⑤NHKの朝の連続ドラマ「ちむどんどん」で「にーにー」とは？
- ⑥太平洋中西部にある観光地。○○○島。
- ⑦○○○に蜂。
- ⑧あざむくこと。
- ⑨高等植物で、葉・根とともに植物を構成する基本器官。

### 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」、

運動のことで軽い運動をしながら頭で計算やしりとりをします。

### クロスワードパズル5月号解答

