

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
旭川きた介護センター	旭川市大町2条14丁目	53-2111

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

道北勤医協は 友の会と一緒に地域の暮らしと 健康を守る取り組みを進めます

道北勤医協では、今年も5000人の患者さん、友の会員さんにハガキ一言運動を展開しています。秋に入り、新型コロナウイルス以外にも寒暖によるカゼや体調不良に備えましょう。またインフルエンザの予防接種、コロナワクチン接種をぜひ受けましょう。



旭川医院

みんなで一緒に 楽しく学ぼう!

●知りたい情報が学べます。
会員さんやご近所の方が数人集まれば懇談会を開催できます。もちろん町内会単位でも可能です。内容等の希望についてはご相談ください。



一条クリニック

困った時、不安な時、ご相談ください!

●専門の職員が対応します。
日常生活の中で起きる困ったことや不安のご相談を受けつけています。医療・介護以外の相談にも可能な範囲で対応しています。まずはご相談ください。「暮らしの保健室」にも気軽にお立ち寄り下さい。



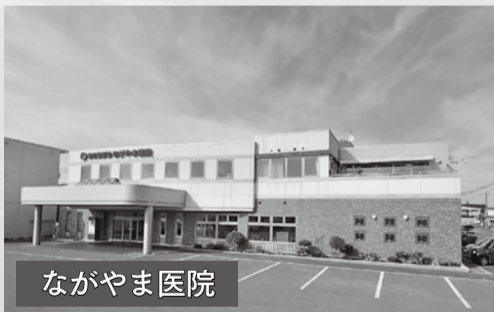
一条通病院

身体を動かし、 楽しくリフレッシュ!

●感染対策をしっかり行い、心も身体も健康に!
各友の会では独自にエクササイズやふまねっと、健康体操、椅子ヨガ、パークゴルフ、ウォーキングなどを企画し開催しています。それぞれの企画は感染対策をしっかり行っています。

今年も友の会員さんにハガキ一言運動と健診のお誘い活動を実施中!

道北勤医協の各院所へお気軽にご相談下さい。



ながやま医院



宗谷医院

安心して健診を受けてください!

●会員さんに補助制度あり!
友の会員さんが特定健診や大腸がん検診、骨密度検診、人間ドックなどの健診を道北勤医協の各院所で受けられる場合、それぞれの健診(検診)について補助があります。さらに大腸がん検診は、地域友の会単位で会員さんに無料で検診が受けられるよう検診キット配布を行っています。
※骨密度健診、人間ドックは一条通病院で実施します。

何でも相談できる 地域の相談所でありたいと願っています。

道北勤医協の設立時から現在に至るまで一貫してきたことは「無差別平等の医療と介護の実践」です。これからもこの姿勢に変わりありません。コロナ禍が続く中で、健康や生活への不安が増す中、積み重ねてきた様々な経験を活かし、会員のみなさんのお役に立ちたいと願っています。



戦時中の標語
「欲しがりませ
ん勝つまでは」。
昭和17年、大政
翼賛会と新聞社
が「国民決意の
標語」を募集した大東
亜戦争一周年記念の企画
で、32万以上の応募の中
から選ばれた▼国民学校
5年の少女が作ったとさ
れているが、他にも「今
日も決戦、明日も決戦」
「足らぬ足らぬは工夫が
足らぬ」なども候補とな
ったという▼ロシアによ
るウクライナ侵略から7
か月。終結が見通せない
中でエネルギーや食料品
の価格が高止まり、家計
への打撃は大きい▼電気
料金は、大手電力10社全
てが値上げを続け、東京
電力の場合、今年1月分
から約2割上昇する見込
み▼食品の値上げも広が
り、帝国データバンクに
よると、1〜7月に値上
げた品目数は、価格を
下げず内容量を減らすケ
ースも含め8000を超
えた▼ハム・ソーセイジ
や冷凍食品などの加工食
品が目立つ。原料に加え、
物流費などあらゆるコス
トが高騰している▼当時
の翼賛政治は戦争に勝つ
ために国民にあらゆる我
慢を強いた▼80年経った
いま、摂生と節約を考え
なければならぬ。平和
でも暮らしでも希望ある
日本への転換が求められる
ている(た)

平和といのち、暮らしを守る友の会強化月間



まちづくり交流館

つながり広げて共同の「輪」誰ひとり取り残さないまちづくりを!

地域での懇談会を開催しています

各友の会主催の懇談会も行っています。コロナウイルス感染の話や健康体操など多彩なメニューを用意しています。興味のある方は、地域健康部までお問い合わせ下さい。

「暮らしの保健室」は地域の保健室です

健康相談、介護相談など、暮らしの中で分からないこと、困ったことなどをどなたでも「暮らしの保健室」に相談して下さい。相談には看護師をはじめ病院の職員が対応します。相談ご希望の場合、左記の電話番号にご連絡いただく便利です。

「暮らしの保健室」旭川市東光1条1丁目4-20 まちづくり交流館内 ☎0166-73-6611 道北勤医協地域健康部 ☎0166-34-2195

「コロナ禍」で、一人暮らしの高齢者のみなさんは不安な毎日を送られているのではないのでしょうか？



友の会医療懇談会



リハビリ技士による健康体操

安心して住み続けられるまちづくりの取り組みを学び交流

北海道民医連第16回友の会活動交流集会 in オホーツク

北勤医協からも友の会と職員12人が参加しました。

今回の交流集会は、平和憲法と社会保障をめぐる情勢を学び、私たちの役割、課題を明らかにすること、安心して住み続けられるまちづくりの取り組みを学び交流する、友の会活動強化・発展月間の取り組みの意思統一が目的です。



3年ぶりとなる全道友の会活動交流集会

9月4日、北海道民医連第16回友の会活動交流集会 in オホーツクがオンラインで開催され、全道各地より220人、道

記念講演として、群星沖縄臨床研修センター・筑波大学客員教授の徳田安春医師より、「医師が沈黙を破るとき」と題して講演が行われました。元聖路加国際病院院長の故日野原重明氏の「医師として一番重要なこと、それは「非戦」である」の言葉をもとに、日米地位協定の不条理さ、沖縄の基地問題は住民の健康問題につながっている内容は、「とても説得力のあるお話だった」と参加者からも好評でした。基調報告では、札幌市での孤独死の事例報告から、全日本民医連の手遅れ死亡事例の調査概要報告をもとに、孤独死、手遅れ死亡事例が起きない社会をつくるために、地域での声のかけ合い、会員同士のコミュニケーションづくり、地域で困っている方たちへの社会資源の活用や無料低額診療を知らせる取り組みが提起されました。

友の会 秋の健康 キャンペーン

- 今年も一般診療の日とは別に特定健診を行います。
予約制です。
連絡先：暮らしの保健室73-6611
地域限定で友の会無料送迎も利用できます。

- 日時 毎月第2・4水曜日 午後2時から3時30分まで
場所 道北勤医協一条クリニック 東光1条1丁目
費用 友の会会員は500円の補助があります。

お問い合わせは 道北勤医協 暮らしの保健室 73-6611まで

友の会無料法律相談のお知らせ

10月18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3310854(友の会連合会)



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

Advertisement for the magazine 'いつでも元気' (Always Healthy) featuring a photo of children and text about its 50th anniversary and subscription information.

シリーズ みんなの 医療講座

「便潜血検査で陽性になっただけで大腸カメラはどうしてもしたくない」と大腸の検査に二の足を踏む経験をしたことが、この記事を読んでいる方の中にもいるのではないのでしょうか？

今回は当院で2016年より開始している『大腸CT』という検査についてお話しします。

大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんで、日本では大腸がんの罹患者の数は男女合わせて一番多いがんとされています。早期の段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると症状が出ることも多くなります。症状としては腹痛・血便・下血・下痢・便秘・体重減少・おなかの張りなど様々です。大腸がんによる死亡率減少のためには早期発見、早期治療がとても重要です。しかしその一方で、大腸がん検診の受診率が30〜40%程度と低率で、さら

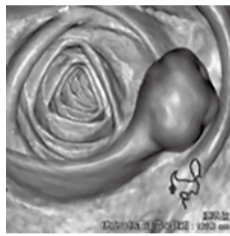
にがん検診で『精密検査が必要』とされた方の受診率は60%程度にとどまっています。「内視鏡検査は苦痛だ」といったマイナスイメージが検査の受診率を低迷させているのが一因と考えられます。そこで今回は、苦痛が少なく大腸CTについてご紹介

大腸CT検査について

一条通病院放射線科 放射線技師 峯岸 幸太郎

■どんな前処置をするの？

検査2日前の夜から、下剤・検査食・お水・造影剤を説明書に沿って服用します。大腸カメラ検査の前処置のように大量の下剤を飲んで腸の中身を完全に空っぽにする必要はありません。最終的に水様便が複数回確認でき



仮想内視鏡画像（大腸を中から見た画像）

■大腸カメラと比較するのと？

大腸カメラと比べた場合、前処置や検査の負担が少なくすむため、高齢者や、過去に大腸内視鏡の挿入が困難であった方でも検査が容易です。また、大腸穿孔や出血などの合併症が少ないことや、大腸以外の腹部臓器情報も得られるというメリットがあります。以下のようなデメリットもあります。

- ・病変組織の採取ができないため、異常が検出された場合は大腸内視鏡を受ける必要があります。

■検査の流れは？

肛門から直径約5mmの細いチューブを5cmほど挿入し、そこから炭酸ガスを注入して大腸が膨らんだ状態になったら撮影を開始します。撮影は仰向けとうつ伏せの2回行います。検査開始から終了まで15分〜20分程度です。大腸の炭酸ガスは空気が体内への吸収が早く、検査後は5〜10分程度でお腹は楽になります。

ます。低線量ながら医療被ばくがあるため、妊娠の可能性がある方は検査を受けることができません。

平坦な病変や5mm以下のポリープの抽出精度は大腸内視鏡に比べて劣ります。体外からの撮影であるため、病変の色や固さの情報は得られません。

いかがだったでしょうか？ デメリットにも触れましたが、大腸CTで大腸カメラを受ける必要があるなど、大腸CTは大腸カメラ検査を完全に補完できるものではありません。しかし「便潜血検査で陽性になったけど大腸カメラの時に痛くて大変な思いをしたから嫌

しいか？ デメリットにも触れましたが、大腸CTで大腸カメラを受ける必要があるなど、大腸CTは大腸カメラ検査を完全に補完できるものではありません。しかし「便潜血検査で陽性になったけど大腸カメラの時に痛くて大変な思いをしたから嫌しいか？」「大腸カメラに対して強い恐怖心がある」などで検査をためらっている方は、一度診察で相談してみたいかがでしょうか。尚、大腸CTの検査適応となる方は、便潜血検査陽性や腫瘍マーカー上昇など、他検査により大腸悪性腫瘍が疑われる方となっています。

相談室の窓

現在、少子高齢化が進み労働者人口が減少している中、国では疾患を抱える労働者でも働き続けられるよう、職場において適切な就業上の措置や治療に対する配慮が行われるガイドラインの作成が進められています。

障害者職業センターは、障害者雇用促進法に基づき独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構が設置・運営する機関で、ハローワークと連携し、障害のある方、事業主、関係機関の方に対して、職業安定や雇用の促進に関する様々な支援を実施していま

す。具体的には就職に向けた準備の進め方や自分にあった働き方、仕事を長く続ける方法、職場での人間関係の築き方など支援内容を検討する職業評価・職業リハビリテーション計画の策定、就労場面で作業活動や講習の意の下、職場復帰のコーディネートやウォーミングアップを行う職場復帰支援などを行っています。当院に入院されている60代男性は、脳梗塞を発症されリハビリ目的で転院されました。歩行やトイレ、入浴など日常生活

は自分で行うことは可能で、言語中枢に障害があり聞いたり文字を見て理解できませんが、考えていることを言葉に出したり文字は書けない状況です。入院前は下水処理施設の維持管理業務をしていて本人も復職を希望さ

障害者職業センターを

「ご存じですか？」

今後はますます疾患を抱え治療をしながら、定年の延長など高齢になっても就労することが求められると思います。疾患の影響で働きにくさを感じた時は障害者職業センターに相談してみてください。

道北勤医協一条通病院 医療福祉課 宮澤 俊

毎年の検査が大切

友の会で大腸がん検診キットをお届けしています。



大腸がん検診キットの袋詰め作業

今年も各友の会で道北の医療と一緒に大腸がん検診キットを会員さんにお届けしています。昨年は7つの友の会で全戸配布と希望者への配布を実施。約400件の検査数で陽性者は33件でした。「昨年初めて受け、結果は陽性。精密検査でがんが見つかり、すぐ治療しました」の声を寄せられています。継続して検診を受けることが大切です。今年も豊岡東友の会で

は、役員さんたちが大腸がん検診キットの準備と配布に取り組みました。会長の清水兼重さんは、「検査は返信封筒に入れて送るだけ。多くの会員さんに受けてほしい」と検診の大切さを語ってくれました。



お届けする大腸がん検診キット

10月からの診療体制のご案内

宗谷医院に 大塚勇太郎医師が着任します



10月より、市立稚内病院の大塚勇太郎医師が宗谷医院で研修を行います。

熊田肇医師が 一条通病院に着任します。



10月より、宗谷医院副院長の熊田肇医師が旭川に赴任します。



国民のための政治を

旭川市 藤田 修一さん

今ほど乱れた世の中はなかったのでは。いつか来た道に進みそうな政治の流れ。加えて旧統一教会との癒着。民意無視のオリンピックではなく、国民のために使うべきです。

シンプルなお生活を

東神楽町 片岡 喜美恵さん

少しずつ身のまわりの不要なものをリサイクル。SHOPへ持ち込み、「ゴミ」と

「無言館」展

旭川市 早川 雄造さん

なるよりも」と。店の中は雑多な大量の品がきれいに整理され、こんなにも物であふれている日本って。シンプルなお生活を指します。

健康まつり、残念

稚内市 山谷 美幸さん

宗谷医院で行われていた健康まつりが今年も中止となり残念です。コロナがおさまるように願うばかりです。

侵略戦争は言語道断！

旭川市 山田 智善さん

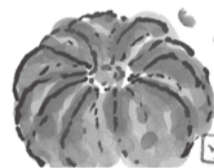
ロシアのウクライナ侵略戦争は言語道断、絶対

健診が大事

旭川市 佐藤 由紀子さん

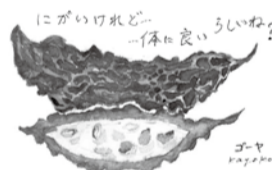
健康には自信がありません

かぼちゃ



旭川市 高野 雪子さん

ゴーヤ



旭川市 加賀谷 洋子さん

嬉しく思います

旭川市 佐藤 美佐子さん

いつも楽しく拝見しています。懐かしい方々もいて、みなさん元気に活躍されていて、嬉しく思っています。

宗谷友の会は、稚内市内に5つの友の会(東友の会、潮見友の会、南友の会、北友の会、宗谷友の会)と宗谷管内に9つ(天北友の会、豊富友の会、猿払友の会、枝幸友の会、礼文友の会、利尻友の会、幌延友の会、天塩友の会、遠

別友の会)があり、友の会活動や道北の医療の配布を行っております。今回の「宅配しています」は、宗谷友の会南ブロックの皆さんにご登場いただきます。聞き手は宗谷友の会会長の飯田光さんです。

道北勤医協宗谷友の会南ブロック(稚内市)の役員の方々が仕分け作業に集まると、宗谷友の会の事務所は元気な声に包まれます。この2年間はコロナ禍で、楽しみにしてきた新年会や親睦旅行ができませんでした。そのため、地味ですが月1回の仕分け作業で集まることが、楽しみの一つになっていきます。

み、体調を崩したり、物忘れが多くなった仲間もいます。みんなで情報交換しながら、その人によさわしいサポートの仕方を相談しあい、それぞれができることから実践しています。「私の番が来たらお願いね」の声も。月1回の集まりは、ブロック仲間の健康と介護のサポート会議の役割もちょっぴり担うようになっていきます。

- ①夫婦の一方から見た他方。
②ヨーロッパのフランスやオランダなどの地域を言います。
③ある限られた範囲内の土地。
④二つの物が向かい合うこと。
⑤コロナ禍。
⑥感動の〇〇〇〇ひたる。
⑦〇〇無耶。
⑧〇〇時雨。
⑨故人の残した教え。先祖の〇〇〇〇を守る。
⑩〇〇水垂らす。〇〇〇の結晶。
タテのかぎ?
①夫婦の一方から見た他方。
②ヨーロッパのフランスやオランダなどの地域を言います。
③ある限られた範囲内の土地。
④二つの物が向かい合うこと。
⑤コロナ禍。
⑥感動の〇〇〇〇ひたる。
⑦〇〇無耶。
⑧〇〇時雨。
⑨故人の残した教え。先祖の〇〇〇〇を守る。
⑩〇〇水垂らす。〇〇〇の結晶。

「道北の医療」 宅配しています

仕分け作業のおしゃべりでスツキリ 宗谷友の会南ブロック



宗谷友の会南ブロックのみなさん

仕分け作業をすることも楽しいのですが、何と云っても作業が終わってからのおしゃべりが最高です。健康のこと、近所のこと、子や孫のこと、近況、愚痴など話題は尽きません。役員の高齢化がす

コロナ禍でも情報交換や交流が少しでもできるように、役員みなんでライングループをつくり、仕分け会議の連絡や、ちよっとした励ましあいに活用しています。

- ⑦コロナ禍。
⑧〇〇〇〇対策の徹底を！
⑨〇〇〇〇周到。
⑩事前のしめし合わせを確認しての行為。
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

クロスワードパズル8月号解答

Grid with crossword puzzle answers: トキムシヒエゴ, モンチユキマ, カワセイルケイン, シユキイルケイン

阿部智佐子、石金博美、菊地薫、北恵美、小林幸江、清水清、武田勝紀、中山稔、濱田恵美子、三浦京子、安中瞳、山中和義、山梨一子(以上、旭川市)、岩淵暁子(美瑛町)、武田美鈴(当麻町)、渡辺凜太郎(東神楽町)、大塚満寿美、佐藤雅子、松田ちひろ、松村千賀子(以上、稚内市)

クロスワードパズル402

Grid for crossword puzzle 402 with numbered squares 1-13

後の月、栗名月、豆名月とも呼ばれます。

ヨコのかぎ?

1人が往来する道筋や十

所にある「応募用紙」、Eメールで答、氏名、郵便番号、住所を記入してお送り下さい。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10月末日。
◆あて先
〒078-8341
旭川市東光1条1丁目4番20号 道北勤医協本部 地域健康部
(Eメールアドレス)
tomonokai@dohoku-kinikyo.or.jp
8月号の答えは「無言館(ムゴンカン)」
応募総数は124通(ハガキ79通・メール44通・応募用紙1通)