

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

## 「地域まるごと健康づくり」

健康で暮らしていくことへの関心が高まっています



### 特定健診で病気の予防を！



一条通病院副院長  
 千葉達哉医師  
 1993年北海道大学医学部卒

3年余の「コロナ禍」を経て、いま「健康」についての関心が高まっています。道北勤労者医療協会の病院・診療所では今月9月～10月を「特定健診」受診強化期間として、友の会員のみなさんにご案内いたします。説明は一条通病院副院長の千葉達哉医師にお願いいたします。

#### 特定健診の目的

特定健診は「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」のリスクがあるかどうかを調べる健康診査です。その目的は、検査の結果をもとに保健指導を行うことで、リスクがある方の生活習慣を見直すきっかけをつくり、メタボリックシンドローム該当者及び予備軍を減らすことにあります。従来の健診は病気の早期発見・早期治療が目的であるのに対し、特定健診は病気の予防が目的であるという違いがあります。

メタボリックシンドロームの予防を目的としたこの特定健診は、40～74歳の保険加入者を対象に、平成20年4月より健康保険者が加入者に対して実施されるようになりました。受診が義務づけられていたわけではなく、旭川市をはじめ、各自治体、保険者も受診を推奨しており、受診率の向上を目指しています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積を第一条件として、高血圧、糖尿病、脂質異常

LDLコレステロールなどを含む血液検査が必須項目となっていることなどです。総じてメタボリックシンドロームに特化した検査内容となっています。

一般健診と異なるのは、視力、聴力の測定、胸部X線検査などが削除されていること、腹囲の測定を行うこと、動脈硬化に大きく関係している

#### 特定健診をおすすめする理由

メタボリックシンドロームの怖いところは、内臓脂肪の蓄積による肥満から高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化といった疾患が連鎖的に引き起こされ、やがて心筋梗塞や脳梗塞といった脳・心臓血管系の深刻な病気へ至ることです。特定健診はその進行を予防し、軽減するためのもので、これを受ける事で中

高年に差し掛かった自分の身体と健康がいま、どのような状態にあるかをチェックすることが出来ます。特定健診を継続的に受けることも重要で、結果を見ながら健康管理を行えるというメリットもあります。病気の予防に役立てられれば医療費や薬代を減らすことが出来ます。また「リスクあり」という結果が出てでも保健指導を受けることで生活習慣を見直し、改善できるチャンスが得られます。

旭川市の方(国保・後期高齢者)社保(家族)その他の保険に加入されている方で「受診券」がご自宅に届いている方は「受診券」を忘れずに持参してください。稚内市の方は宗谷医院へお問い合わせ下さい。※なお、特定健診は道内各市町村でも行われています。旭川市、稚内市以外にお住まいの方は居住先の自治体にお問い合わせください。(受健者の声)

友の会大腸がん検診  
 日本では大腸がんの罹患率の数は男女合わせると一番多いがんと呼ばれています。早期の段階では自覚症状はほとんどありません。早期発見、早期治療がとても重要です。道北勤労者医療協会は旭川市に住む友の会員のみなさんに無料で検診キット(左写真)をお渡ししています。お問い合わせはお近くの病院、診療所等の各事業所まで。



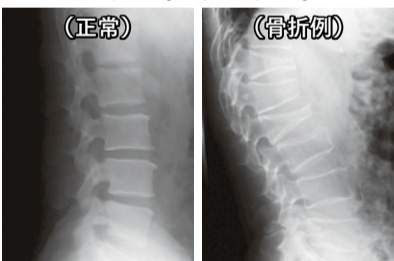
### 友の会骨密度検診

## 骨折などを起こす前に

### 骨密度検診を受けましょう！



脊椎圧迫骨折(背骨の骨折)右写真



一条通病院では、みなさんに骨粗鬆症の可能性や程度を調べる骨密度検診をお勧めしています。骨粗鬆症とは加齢やその他の原因で骨がもろくなり、腰痛や骨折が起

**骨折に注意！ 早期発見・早期治療が大切です**

#### ●健診可能日時

月～金曜日 9時～12時・14時～16時  
 (土曜日は9時～11時まで)

#### ●健診の流れ

- ①一条通病院受付 ②問診票記入
- ③骨密度検査 ④会計
- ⑤終了(後日、結果郵送)

#### ●料金

一般 1620円 / 友の会員 500円

#### ●検査ご希望の方

予約は不要です。可能日時に病院受付にお越しください。友の会にご入会されている方、またはその場で入会ご希望の方は受付でお申し出ください。

#### ●骨密度検診お問い合わせ

一条通病院 整形外科外来 0166-34-2111

りやすくなってしまう状態を言います。骨折などを起こしてしまう前に、

自分の骨の状態を知り、早めの対策をすることが大切です。



シリーズ⑥

# 『わたしと憲法』

今月号に登場してもらっているのは一条クリニック外来師長の入江香織さんと主任の島名里子さんです。



島名里子主任

入江香織師長

入江師長は新人の頃に無差別平等の医療に共鳴して勤医協に参加しました。「なりたくて病気になる人はいません。お金の有る無しで命が差別されてはいけない」という民医連の理念は今でも自身の中に柱として持っています。それがあからぬ勤医協なのだと。

方々を宗谷病院は実践してました。都会だから幸せではなく医療・介護の過疎地であっても患者さんがどう生きたいのか、何をしたいのか、を軸にした関わりをしてきたからこそ、「幸せに暮らしている人が沢山います」とふり返ります。

●**無料低額診療について**  
入江師長は最近、無料低額診療を患者さんから相談されることが多くなり、この制度が徐々に浸透していることを実感しています。

●**同じ目線の仲間たち**  
一方、旭川にも生活困窮されている方が多くいます。入江師長と島名主任はクリニックでは患者さんの思いを一番に考えて、どう関わったらいいかを同じ目線で常に考えられるスタッフと働いていると話します。そこに

●**子ども医療費の無償化**  
島名主任は中学生までの「子ども医療費無償化」が決まり、本当に良かった。次は高校生までですねと、運動の前進に期待を寄せます。

●**子どもたちの歓声響く!**  
ただいま食堂  
市内の学校の夏休みが始まったばかりの7月29日(土)、「ただいま食堂夏祭り」が開催され、猛暑の中103人の親子連れで賑わいました。

会場は「まちづくり交流館」一園庭です。ただいま食堂代表の神長まゆみさんはコロナ禍の3年間を振り返り、「子どもたちや大人にとっても辛い3年間でした。まだまだ油断できませんが、今回は感染対策を徹底しながら、たくさん職員ボランティアの協力で夏祭りは大成功でした。

あつという間の3ヶ月半

# 押切先生 ありがとうございます



## 研修を振り返って

一条通病院は在宅に帰

ることに不安を抱える患者さんや家族の思いに寄り添う支援などがリアルに経験できる病院だと感

じました。研修先に道北勤医協を選んで良かったと思っています。研修では内科研修の基礎となる心不全、肺炎、尿路感染症など幅広く経験させてもらいました。また、検査を積み重ね、診断、治療をするという地道なプロセスも経験することができました。さらに、治療に難渋する事例も経験させていたなど、当初の目的であった広く内科疾患を診るための基礎作りをさせてい

ただきました。研修の思い出  
職場のみなさんと釣りやキャンプを楽しんだり、自転車などで汗を流しました。中でも、一番の思い出は研修報告会でした。多職種から沢山のフィードバックをもらい自身の成長を感じることができました。多くの方に助けられ、人との繋がりも大きな財産となりました。

みなさんへのメッセージ  
地域の中で果たす友の会の役割は大きいと思っています。人権を基礎にした地道な草の根的な活動は、いのちと健康、平和など、地域での様々な活動に繋がります。ゆくゆくはまちづくりに私自身も関わってゆきたいと思っています。



最後に職員のみなさん、いつもあたたかいサポートをありがとうございました。ここでの経験を大切にしながら札幌でも頑張ります。今後ともよろしくお願いいたします。



# シリーズ みんなの医療講座

## CTって何？

CT装置とはComputed Tomographyの略で、X線を使った画像診断装置です。X線管球（X線を発生させる装置）とX線検出器が患者さんの周囲を回転して、人体を透過してきたX線の量を検出し、コンピューターで計算して体の断面画像を構成します。CTを撮影する目的は、病気の精密検査、手術前の精密検査、術後や治療の経過観察、健診でのスクリーニング検査など多岐にわたり、日常診療に欠かせない医療機器となっています。

一条通病院では、今年の3月から新しいX線CT装置が稼働しています。

## 高速、高画質、低被ばく

技術の進歩により、性能が格段に向上しました。まずは撮影スピードですが、短時間で広い範囲の撮影が可能になりま

した。例えば息止めが必要な胸部の撮影では、2〜3秒の息止めで終了します。また、息止めの出来ない患者さんでも、呼吸の動きの影響の少ない画像が撮影できるようにになりました。また、コンピューターの処理能力も向上しているため、膨大なデータを瞬時に計算し、画像を作り出すス

## CT検査について

一条通病院 放射線科 西村 亮汰

ードも向上しています。さらに、新たなノイズ低減技術により、腕の挙上ができない患者さんや、体内に金属インプラントを装着している患者さんでも高画質な画像を保つことができるようになりました。また、CT検査は放射線検査の中で比較的被ばくの多い検査ですが、装置更新前と比較し



新しいX線CT装置と西村亮汰技師

て、画質を維持しながら最大で約75%（撮影部位による）の被ばく低減を実現しています。

### 様々な診断補助機能

CT検査では、様々な画像解析ソフトを活用することで、病状の進行具合を数値で表し、経過を追って評価することができます。例えばメタボリックシンドローム診断の第一段階である「内臓脂肪蓄積型肥満」を評価する目的の「内臓脂肪計測」があります。これはおへその位置の断面画像から、皮下脂肪面積、内

臓脂肪面積を計測するものです。また、「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」の原因である「肺気腫」の評価もできるようになりました。肺の中には沢山の仕切り壁があり、仕切られている一つひとつの部屋は肺胞と呼ばれます。「肺気腫」とはこの肺胞の仕切り壁が喫煙歴や副流煙、大気汚染などによって破壊されて肺胞同士が融合してしまい、その数が減っていく病気です。「肺気腫計測」では肺の断面画像から「肺気腫」の面積の割合を算出し、疾患の程度を評価することができます。

## 相談室の窓

80代のAさんが左大腿骨転子部骨折で一条通病院に救急搬送されてきました。長女夫婦と3人暮らしで身の回りのことは自立していましたが、自宅で転倒して受傷しました。当院で手術、入院となり、リハビリを行いました。リハビリの進まず、歩行器や手引き歩行で24時間見守りや適時介助が必要な状態となりました。主治医から病状説明が行なわれた後、キーパーソンの長女夫婦は自宅で支援しながら生活することを希望されました。

## 生活の場について悩んだときは ソーシャルワーカーが相談に乗ります

ため、介護サービス、福祉用具などの調整を行い、看護師から介護指導や療養指導を受けて、退院に向けて一緒に準備を始めた。自宅で介護サービスを利用したとしても、日常的な排せつの援助や夜間の見守りについては、家族の対応とな

ため、介護サービス、福祉用具などの調整を行い、看護師から介護指導や療養指導を受けて、退院に向けて一緒に準備を始めた。自宅で介護サービスを利用したとしても、日常的な排せつの援助や夜間の見守りについては、家族の対応とな

り、リハビリが思ったように進まず、歩行器や手引き歩行で24時間見守りや適時介助が必要な状態となりました。主治医から病状説明が行なわれた後、キーパーソンの長女夫婦は自宅で支援しながら生活することを希望されました。

りません。はじめは、自宅で頑張りたいと話していましたが、自宅での生活が具体的に決まってくる中で「本当にできるのか」と家族が不安になっていくのを感じました。相談員が介入しながら、もう一度、本人と家族で話し合いの場を設けて、今後の生活について話し合っ

場を設定しながら一緒に考えていくことを大切にしています。

病院の医療ソーシャルワーカー、担当のケアマネージャー、地域包括支援センター、施設の相談員などそれぞれの機関に相談に乗ってくれる人がいます。

新型コロナウイルスの感染対策で面会、外出など制限されて、入院していると本人の状態も伝わりにくいと思いますが、わからないこと、不安なことなどあれば、医療ソーシャルワーカーや担当のケアマネージャーに相談してください。

一条通病院 医療福祉課 医療ソーシャルワーカー 高木翔太

## 東川友の会温泉バスツアー 新たに2人が会員さん！

6月18日(日)に深川の「まあぶ」温泉で東川友の会温泉バスツアーが3年ぶりに開催されまし



た。これまでコロナ感染のため、友の会活動が制限されていましたが、感染症の位置づけが5類に移行される中、感染対策をしっかりと行いながら念願だった温泉バスツアーを満喫しました。

当日の参加者は30人、コロナ感染拡大以降、会えていなかった会員さんも数多くいて、バスの中や会場でお互いの健康を喜びあっている姿が印象

的でした。

行きのバスの中では〇×クイズで盛り上がり、温泉でのお楽しみ交流会ではジャンケン大会で大いに盛り上がりました。そして美味しい食事に舌鼓を打ちながら、ゆっくり温泉につかり日頃の疲れを癒やしていました。

さらに今回、新たに、お2人が友の会に入会されるなど、実り多いバスツアーとなりました。参加された方からは「楽しかった」「秋にまた行きたい」などの感想が出されていきました。

## 友の会無料法律相談のお知らせ

9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)



(報告) 本部総務課 嘉藤(一美)



から1:整うレシピ

材料(一人分)

- 玉葱.....50g
- 人参.....15g
- 豚挽肉.....30g
- ガーリックパウダー..1g
- ごま油.....2g
- 大豆水煮.....30g
- 赤インゲン水煮.....10g
- 枝豆水煮.....5g
- ※市販の大豆水煮や3種豆水煮を使うと便利。

- トマトケチャップ.....10g
- 料理酒.....5g
- みりん.....6g
- 醤油.....2g
- 顆粒だし.....0.5g



ご飯.....お好みの量  
今回は120gで計算

- ①玉葱、人参はみじん切り。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③フライパンにごま油を引き、玉葱人参を入れ炒める。
- ④挽肉、ガーリックパウダーを入れ、挽肉が解れたら豆とAの調味料を加え味を整え、皿に盛ったご飯にかける。

※豆は蛋白質の他にカルシウムやビタミンがギュッと詰まっています。



ポークビーンズライス



今月のテーマ

豆を活用して蛋白質補給

一条通病院栄養科 管理栄養士 松田 美保子

「道北の医療」宅配しています

これからみなさんのお役に立ちたい  
東旭川友の会 國府 久美子さん



その後、市内の精神科の医療機関で働きながら家計を支え、夜は医師

國府さんは青森県六ヶ所村で漁業を営む両親のもと3人兄弟の長女として生まれました。3歳の頃、お父さんの転職に伴い家族全員で旭川に転居しました。お父さんは大工をされていたのですが、冬は仕事がなく、家族5人の生活は常に苦しかったと振り返ります。國府

さんが看護師を目指すきっかけとなったのが高校の恩師の勧めでした。その時は自分も働いて家計を助けたらいいなという思いが強かったそうです。そして一念発起、国立道北病院(現旭川医療センター)付属看護学校に入学し看護師の資格を取得しました。

その後、市内の精神科の医療機関で働きながら家計を支え、夜は医師として勤務しています。その理由が内科や外科でもっと勉強がしたいと思ったからです。2期建設で新棟がオープンした時期でもありました。「毎日、遅く帰ることが多かったですが充実していました。学習会もあり、とても楽しかった」と振り返ります。

当時、道北勤医協は新たな料や施設が次々に完成し、國府さんは神経内科病棟や、かたくりの郷訪問看護ステーション、地域包括支援センターなどの立ち上げに参加してきました。

そしていま思うことは「在宅と病院が繋がって、どれだけ長く在宅で療養できるかを支援する仕事に関わって良かったことです」と語ります。

趣味は読書とドライブ、冬はワカサギ釣りに行くそうです。國府さんは現在、障害者のグループホームで働いています。今後は「市民後見人」の登録をしていくのでケースを担当したいです。と笑顔で話してくれました。

5月号のこの欄に旧友 友よ安らかに  
深川市 加藤 廣一さん

近所の高校の学校祭での花火、私たちの頭上で開く、光と音の壮大さに久しぶりにワクワク、感動しました。

健康保険証が廃止で大混乱。デジタル化は必要か。国と自治体と一人一人の国民との信頼関係が大前提です。

先日、小児科当番のとき初めて、貴院を受診しました。親切に診てくれて、待合室も仕切りがあり、安心して診察を受けられてよかったです。

仕事しながら汗だく  
札幌市 松浦 史織さん

成し、國府さんは神経内科病棟や、かたくりの郷訪問看護ステーション、地域包括支援センターなどの立ち上げに参加してきました。

初めて投稿  
東川町 渡辺 淳子さん

久しぶりにワクワク  
稚内市 久保田 知子さん

信賴關係が大前提  
富良野市 佐々木 優さん

安心して診察受けました  
旭川市 馬場 純子さん

ヨコのかぎ  
①自分の利益だけを考えること。  
③初めて発令されたのは1615年、第2代將軍・秀忠の時です。○諸法度。  
⑤○○○○な記憶。  
⑦権○○識。(けん○○しき)  
⑧「海釣りは○○○を読め」と言われます。  
⑩音楽用語で、陽気に、軽快にの意で快速に演奏することを指示。  
⑬○○で船が出港できない。  
⑮野球でエラー

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9月末日。  
Ⅱあて先Ⅱ  
〒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) tomomokai@dohoku-kinikyoo.or.jp  
7月号の答えは「土用の丑の日」(ドヨウノウシノヒ) 応募総数は117通(ハガキ62通・メール53通・応募用紙2通)

「道北の医療」宅配しています  
これからみなさんのお役に立ちたい  
東旭川友の会 國府 久美子さん

その後、市内の精神科の医療機関で働きながら家計を支え、夜は医師として勤務しています。その理由が内科や外科でもっと勉強がしたいと思ったからです。2期建設で新棟がオープンした時期でもありました。「毎日、遅く帰ることが多かったですが充実していました。学習会もあり、とても楽しかった」と振り返ります。

当時、道北勤医協は新たな料や施設が次々に完成し、國府さんは神経内科病棟や、かたくりの郷訪問看護ステーション、地域包括支援センターなどの立ち上げに参加してきました。

趣味は読書とドライブ、冬はワカサギ釣りに行くそうです。國府さんは現在、障害者のグループホームで働いています。今後は「市民後見人」の登録をしていくのでケースを担当したいです。と笑顔で話してくれました。

クロスワードパズル7月号解答

シ	ユ	ヒ	グ
サ	ユ	キ	コ
セ	ン	ヨ	ウ
ク	ン	ノ	リ
ヨ	ド	オ	シ
ウ	ノ	コ	ビ

クロスワードパズル413

	①	②		③	④
⑤			⑥		
⑦			⑧	⑨	
		⑩	⑪		
⑫				⑬	⑭
⑮					

ヒント 沖縄の郷土料理のひとつ