

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
看多機なかま	旭川市神楽3条4丁目	73-4165
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 ながやま医院 地域と共に歩んで20年

# 高齢者に寄り添う医療と介護の拠点



ながやま医院職員のみなさん

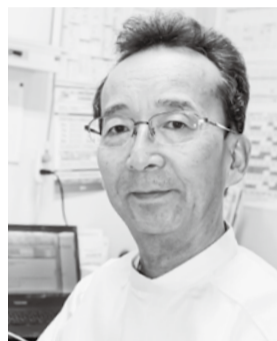
ながやま医院が2004年に開院して20年が経ちました。開院当初から地域の健康を守る視座で患者さんの全身管理や各種健診の受け入れ、訪問診療等に力を注いでまいりました。特に日常診療の中ではCDEJ(糖尿病療養指導士)の資格を持った看護師などの協力で糖尿病の療養

指導をはじめ慢性疾患の管理など生活、運動などの改善指導をさせていただいています。また、高齢の来院患者さんも多く、高齢者の生活をどう支えられるか、気になる患者さんに地域の包括支援センターと連携して対応しているところ

あれから、20年、現在は2人の医師体制が実現し、患者さんも増えてきています。友の会では、ながやま医院と協力しながら新しい会員を増やすすり組みを進めていきます。そのために「道北の医療」配布人の集いや、日帰り旅行、平和の集いコンサートなどや楽しく学びになるサークル

人口減少が続いている旭川市において、ながやま地域は約4万人台の人口を維持しています。その要因の一つに永山地域は物流の拠点としての役割を生かした様々な商業施設が集積する地域であるという特徴を持っています。

チームで患者さんご家族の思いに寄り添います  
道北勤医協ながやま医院 看護部一同



道北勤医協ながやま医院 院長 松崎 道幸

一方、ながやま医院には北星、近文地区などから来院される方も多く、院所を支えてこられた周辺住民、友の会員のみなさんも多く、高齢化も進んでいます。わたしたちはこのような方たちに支えられていることを忘れてはなりません。

### 地域医療を担う民医連診療所はさらなる深化へ

ん。そしてその期待に応えていくためにも職員一同、頑張る決意です。ながやま医院は、皆様がひきつづき健康で安心して暮らせる礎を作るためにとりわけ、病気の治療はもちろん、○健診な

### 安心と信頼を心がけて

医師 橋爪 裕子



2020年6月から、道北勤医協ながやま医院で週3日診療させていただいております。私ばかりつけ医として、なにより安心してそして信頼していただけるように心がけています。そのため丁寧にお話を聞き丁寧

この3年あまりの間に、高齢のため独居での生活が困難となり、別の施設に入居せざるを得なくなった方がいます。かかりつけ医としては、そうした方々にも安心して

の会話を大切に、患者さんの立場に立つ唯一の病院、それを守り育てていきたいと思っています。2面へつづく

### ★送迎サービスを行っています★

通院患者さんへの送迎サービスを行っています。「ちょっと遠い」「バスが不便で」などでお困りの方は、遠慮なく医院までお電話ください。病院から自宅までの送迎をいたします。対象地域は旧北医院地域、永山地域になります。混み合うことも予想されますので前日までのご予約をお願いいたします。

○ご予約 TEL 0166-46-2211

### ★各種健診や予防接種を行っています★

- ・特定健診、後期高齢者健診、大腸がん検診、事業所健診、個人健診など。
  - ・肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチンなど。
- ※注) 事業所健診は予約になります。

○お問い合わせ TEL 0166-46-2211

# 利用者さんに感謝です！

ながやま医院デイサービスセンター

所長 内藤 陵子

ながやま医院のデイサービスセンターは開設から20年目となり、建物は少々ボロボロになってきましたが、日々、デイサービスを楽しみに通ってきてくださる利用者さんに感謝しながら、親切で丁寧な、そして楽しい

職員は若干高め？ではありますが、経験豊富な職員が揃っており、利用者さんの少しい変化も見逃さず、ご家族、ケアマネージャー、他機関等と連携を図りながら支援させていた



「皆さんから利用させていただきます。ここが大好きだからです。そんな言葉を頂いています。今後も職員一同、細やかな声かけや思いやりのある関わりを大切に、選ばれたデイサービスセンターを目指していきます。」

## 社員総会告示

### 社会医療法人 道北勤労者医療協会 第70回定時社員総会

- 日時 3月29日(金) 午後6時開会 (5時30分より受付開始)
- 会場 道北勤医協一条クリニック3F会議室 (旭川市東光1条1丁目)
- 議題 2024年度予算について

## 友の会が医学生と交流会開催！

### 医学生が学んだ 友の会の存在とその温かさ



友の会の思いを語る友の会連合会前田冷子会長

1月24日、旭川医科大学の医学生さんと道北勤労者医療協会の会員さんとの交流会が開催され、17人が参加し、交流が行われました。

この企画は「民医連奨学生ミーティング」の中で、「友の会とは何をやる所なのか」など、学生さんの友の会に対する素朴な疑問から出発しました。

まず友の会のみならず、地域で取り組む仲間づくり、健康づくりの活動や、自身と民医連の関わりなどが話されました。印象的だったのは「無差別平等の医療・介護」への共感と「自分たちの病院」を守り支える誇りでした。

「旭川の多くの地区にそれぞれの友の会がある事に驚いた」「友の会単位の交流会や医療、生活相談が気軽に行える環境があると感じた」などが出

「旭川の多くの地区にそれぞれの友の会がある事に驚いた」「友の会単位の交流会や医療、生活相談が気軽に行える環境があると感じた」などが出

されました。会員さんからは、「友の会として地域の健康を守る活動ができたという思いで取り組んでいる。わたしたちの思いに共感し、いつか勤医協に戻ってきてくれると嬉しい」とや「住み慣れた地域で支え合って安心して暮らしていけるよう仲間増やしていきたい」などが話されました。

今回の交流会は医学生さんにとって友の会の存在をより具体的に理解する大切な機会となりました。



## 西村涼医師が旭川医大で講演！



### 貧困は大病の元!! お金から見る総合診療

1月26日、旭川医科大学の医学生さんと道北勤労者医療協会の職員が参加して、SDHの視点(健康の社会的決定要因)をもとに貧困問題を考える学習会が開催され、22人が参加しました。

講師は今年7月から道北勤医協で後期研修を予定している西村涼医師です。西村医師は現在、愛知県にある藤田医科大学病院で総合診療医として、研鑽を積んでいます。



医学生に問ひかける西村医師

生に対して「貧困って想像できますか?」と問いかけました。

今、日本では7人に1人が貧困とされています。先進国の中でも貧困率は高く、健康格差の国際比較でも後進国となつています。いつから日本は貧困率が高くなつてしまったのか、私たちの周りにも「見えない貧困」が増え続けていると話します。



SDHの視点をリアルに学んだみなさん

学習会後半では、ある患者さんをモデルに医学生さん、道北勤労者医療協会の職員が協力して患者さんの社会的背景から疾病の要

因が何処にあり、どのようにアプローチすべきなのか意見交換を行いました。

班討論のまとめでは、各班から治療履歴、家族歴、仕事歴、収入状況や身体状況、患者さんが抱える様々な不安などに寄り添う大切さが出されました。



みんなでディスカッション

西村医師はまとめの中で多職種連携の重要性に触れ、専門分野は専門家に仕事を任せるとも必要と語ります。例えば、生活のことならケアマネ、ケアのことなら看護師などと、「チームの仲間たちに頼る力を持つことも医師にとっては必要なことです」と締めくくりました。

# シリーズ みんなの医療講座



めまいがしたり...ふらつとして倒れそうになったり...  
皆さんなじみのある病名、それが『貧血』です。「貧血」というのは病名ではなく「状態」を言い、大切なことは、「なぜ貧血になるか」を知ることです。

貧血とは、血液中の赤血球が基準値よりも低くなった状態を言います。赤血球の中にあるヘモグロビンが酸素を細胞に届ける働きをするため、赤血球が不足すると息切れや動悸などの症状が現れます。日本人の10人に1人が貧血と言われている

## 貧血について

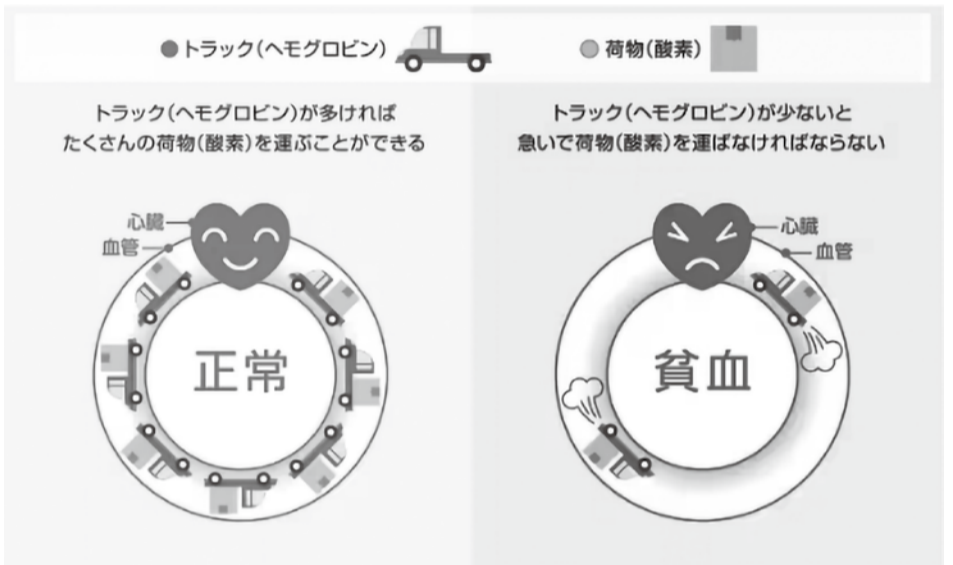
一条通病院検査科 朝倉 健太

### 貧血の種類

貧血にも再生不良性貧血や巨赤芽球性貧血、溶血性貧血、悪性貧血など様々な種類があります。その中でもよく見られるのが鉄欠乏性貧血です。ヘモグロビンを作るために必要な鉄が不足する貧血で、およそ70%がこの貧血です。鉄の摂取

不足や生理による出血だけでなく、子宮筋腫や消化管出血、癌などの病気が原因の可能性もあるため注意が必要です。鉄や葉酸など、赤血球を作るために必要な成分は体内に蓄えられているため、すぐには貧血にはなりません。しかし、一度不足してしまうとすぐに補充も出来ないため、日頃からバランス良く摂取する必要があります。また、高齢者の方は食が細くなり、胃や腸の吸収能力が衰えるため気づかないうちに貧血になることもあります。

大切なことは、「気付くこと」、「知ること」です。めまいや息切れ、動悸などが実は貧血が原因かもしれません。貧血は気軽に調べられますのでまず検査をしてみることが大切です。また、健康診断で貧血と分かっている人は「たかが貧血と軽く見ず、原因を調べることも必要です。貧血は、消化管出血や癌などの病気のサインかもしれません。気になる方がいましたら医師や看護師にご相談ください。」



## 相談室の窓

現在、高齢者の人口とともに認知症の有病率は高まっており、2025年には高齢者の5人に1人、国民17人に1人が認知症になると予想されています。そして、家族形態の変化により身寄りがない独居高齢者や高齢者夫婦世帯が増えており、老老や認認介護等の問題が浮上しています。

援の範囲外となつています。認知症高齢者の生活課題は様々で介護保険制度で補いきれない現状があり、地域ボランティアの支援は必要不可欠となっております。今回、ご紹介する事例はAさん、70代の一人暮らしの女性です。アルツハイマー型認知症と診断され、介護保険は要介護1の認定を受けています。Aさんは元々、社交的で、色々な方と交流し、外出することが好きな方でした。しかし、物忘れ等の認知症状が出始めた頃から、外出が億劫になり自宅に閉じこもりがちとなり、ご近所との関わりも全くなくなりました。介護保険サービスの利用を進めると「大丈夫」と言い断ってしまいました。そこで、Aさんの気持ちに寄り添った話し相手

## 認知症ご本人に寄り添う 地域ボランティアの支援

手や一緒に散歩等の外出支援をしてもらえる地域ボランティア(認知症サポートセンター)の支援を依頼することにしました。Aさんに確認し、週1回地域ボランティアに来てもらい、昔話等の会話を楽しめ、天気の良い

日は散歩等をして笑顔で過ごされる様になりました。認知症サポートセンターとは、旭川市社会福祉協議会で運営している事業です。認知症高齢者やその家族に対して、地域ボランティアが見守りや話し相手、外出や趣味活動等の支援を行っております。有償の地域ボランティアで料金は1時間500円かかります。地域ボランティアについて詳しく知りたい方は、〇旭川認知症サポートセンター0166-9011449にお問い合わせください。道北勤医協 ソーシャルワーカー 赤間 由佳理

## 札幌での炊き出し 支援を経験して

一条通病院 リハビリテーション部主任 城 敏彰

昨年末、北海道民医連が主催する社保学校へ参加させていただきました。社保学校とは職員が社会保障制度について学び、体験するプログラム

援し、来場された方との交流では感謝の声を多く聞くことができました。さらに私は夜回り隊として、札幌の創成スクエア方面を担当しました。今回、実際に路上生活者にお会いすることは出来ませんでした。滞在している場所や生活様様を教えてくださいたいことができました。

私たちは民医連職員として『命の平等』を掲げています。これまで路上生活者の方を『生活困窮者』と決めつけていましたが、今回の経験から『その人らしい生活とは何か』を念頭に置いたうえで人権を尊重し、命と健康が守られる最

開始前よりすでに大勢が待機している状況で、飲食物、衣服類の提供や散髪など広範囲に支

しかし驚いたのは支援を受け、路上生活から脱却しても様々な理由か



あたたかいご飯やみそ汁にみなさんホッコリ

編み物サークル開催

楽しいマフ作りを体験

1月24日にまちづくり交流館において第1回編み物サークルが開催されました。当日は10人の友の会員さんが参加され、職員から、マフとは何か、その効果や作成にあたっての注意点を学びながらマフ作りを体験しました。また「道北の医療」や「まちづくり交流館」で記事が紹介されたことにより、沢山の友の会員さんから毛糸の寄付もいただき、材料の準備も整いました。早速、作業にとりかか



ああして、こうして…と

みんなで編み物、楽しいですね！



転居、配布先不明の場合はお知らせください

毎月「道北の医療」配布のご協力に心より、感謝申し上げます。道北の医療を配布いただく中で、転居された会員さん、空き家となり誰も住んでいない会員さん宅がございましたらお手数ですが、友の会事務局（電話 0166-33-0854）までご連絡いただきますようご協力をお願いいたします。

「道北の医療」配布のご協力をお願いいたします

毎月1回の配布です。ご近所周りを少数でも結構です。配達可能な方は友の会役員さんや職員、各院所受付にお申し出いただくか、友の会事務局（0166-33-0854）までご連絡をお待ちしています。みなさまのご協力をお願い申し上げます。

絵手紙



旭川市 池田 正子さん



旭川市 寺島 洋子さん



被災者に寄り添って

政治家が裏金、キックバックと騒がれているが、それらのお金はどうなるのか。せめて被災地に…と思ってしまう。被災者に寄り添う政治家はいないのか。

毎日が雪との戦い

旭川市 佐藤 きよこ

毎年、大きな災害で困っている人が多いのに議員さんは裏金を作り、平気な顔で毎日を送っている。国民の代表らしく国民の為に

金を使うべし！ 頑張ってください。

愛別市 田中 照子さん

能登半島地震で亡くなられた方々に心からお悔やみ申しあげます。被災された皆様が一日も早く復興されますことをお祈りしています。何かと大変でしょうが頑張ってください。

毎日を笑顔で過ごしたい

旭川市 保浦 利枝さん

年月の過ぎ去りは実に

一日も早い心身の回復を

東浦町 山本 京子さん

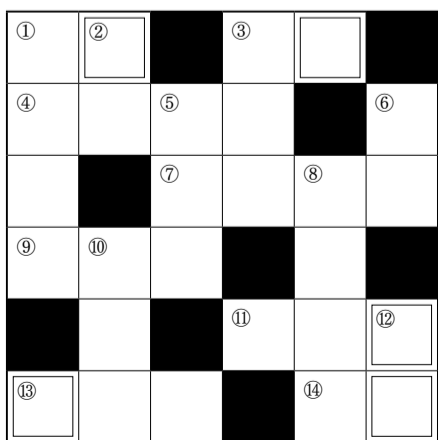
新年早々の大地震、航空機事故、正月気分どころではなく、被害にあつた皆様の一日でも早い心身の回復、復興を願います。微力ながら自分の足下をみつめ、何かできる事をと考える毎日です。

友の会無料法律相談のお知らせ

3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)



クロスワードパズル 419



ヨコのかぎ

- ① 焚火を○○。ろうそくを吹いて○○。
② ○○○○を使つたぼたん鍋。
③ 雪がとけて、川に流れ込む水。
④ 「氷柱」の読み方。
⑤ 「餅」の○○粉を原料とする柔らかく口どけの良い和菓子。
⑥ トランプで、ジャック・クイーン・キングの描かれた12枚の札。
⑦ 意。○○主義。
⑧ タテのかぎ？
⑨ 大地が温まり冬眠をしていた虫が穴からでてくるころ。
⑩ 「簀の子」の読み方。
⑪ リーダーとしての○○力が問われます。
⑫ 歌舞伎で主人公が大立ち回りを演じる場面。○○場。
⑬ 砂○○。露天○○。
⑭ まとわりついて身を束縛するもの。
⑮ 一生。生涯。
⑯ ○○○感。俊○○。
⑰ 応募方法
⑱ 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」、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3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-kiniko.or.jp
1月号の答えはフクロクジュ(福祿寿) 応募総数は109通(ハガキ53通・メール54通・応募用紙2通)

◆当選者 20人(敬称略)

- 浅田泰子、加藤宏明、篠田誠、高野美貴子、田中高志、多村智恵子、土井美由紀、長井嘉広、長谷川ツキ、廣瀬朋江、松本いく子(以上、旭川市) 大野要一、加藤邦子、戸松光雄、畠順子、畠山文子(以上、稚内市) 川端真知子(和寒町)、後藤祐子(砂川市)、高橋文子(比布町)、千葉克義(富良野市)

クロスワードパズル1月号解答

