

一条通病院	旭川市東光1条1丁目	34-2111
旭川病院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北病院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷病院	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
一条ケアセンター	旭川市東光1条1丁目	31-1152
宗谷さわやかポート	稚内市末広3丁目(稚)	24-2223

道北の医療

2016年2月1日
第478号
 発行所
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
 E-Mail tomonokai@dohoku-kinikyō.or.jp
 発行者 八重樫典生

いのち、暮らし、憲法をまもる取り組み 広範に広げよう！



昼休み、戦争法のDVD学習に連日職員が参加

いのちを奪い、奪われる戦争法は 必ず廃止に！
広げよう2000万人署名

戦争させない 9条壊すな!
 総がかり行動実行委員会

昨年9月19日、参議院で成立した「平和安全保障関連法」は、憲法9条が固く禁じる国際紛争解決のための武力行使を可能とするもので、憲法違反は明らかです。

この戦争法が発動されれば、戦後初めて日本の自衛隊が海外で殺し殺されることとなります。日本自体が武力紛争の当事者となって「平和安全」とはまったく逆の事態を招くこととなります。

「戦争させない・9条壊すな」総がかり行動実行委員会では、この春ま

でに全国2千万人の署名の呼びかけをしています。道北勤労者医療協会も加盟している旭川共同行動実行委員会では、毎週土曜日一条買物公園でプラカードやポスターを掲げ、「レッドアクション」のスタンディングアピールをして署名を集めています。

また職員も1月から連日「戦争法廃止、2千万人署名を成功させよう」のDVDで昼休みに学習、「自分の息子や孫の時代まで平和が続くよう署名を進めたい」、「後方支援がどんなことなのか、もっと国民が知るべき」など感想があります。

また、日々の命と向き合う私たちが、命を守る立場から、この「戦争法」には絶対反対です。広範な人々に声を掛け必ず廃止に追い込みましょう。

戦争法廃止意見書48地方議会に広がる

戦争法(安保法制)の廃止を求める意見書を可決した地方議会が、17都道府県の48議会に上っています。(12月末現在)

岩手県は岩手県議会を含む13議会と最多。続いて長野県の7市町村、北

海道でも旭川市を含む5市町の議会が可決しています。

地方議会による意見書可決の動きは、いずれも戦争法廃止を求める住民の運動や請願、党派を超えた議員の共同などが後押しをして実現しているものです。

戦争法廃止などを求める意見書を可決した議会 (強行後、26日現在。数字は可決議会の数)

【北海道(5)】	根室市、旭川市、芦別市、歌志内市、上砂川町
【青森(1)】	今別町
【岩手(13)】	県議会、花巻市、陸前高田市、久慈市、二戸市、大船渡市、北上市、宮古市、奥州市、軽米町、平泉町、一戸町、田野畑村
【宮城(1)】	美里町
【山形(3)】	山形市、南陽市、川西町
【福島(3)】	会津若松市、喜多方市、西郷村
【茨城(1)】	取手市
【東京(1)】	武蔵野市
【長野(7)】	中野市、飯山市、南木曾町、飯綱町、木島平村、宮田村、中川村
【三重(2)】	県議会、菟野町
【京都(3)】	京田辺市、宇治市、向日市
【奈良(2)】	香芝市、三郷町
【滋賀(1)】	愛荘町
【広島(2)】	三次市、庄原市
【鳥取(1)】	大田市
【高知(1)】	日野町
【高知(1)】	大月町

計48議会

48の地方議会でも戦争法廃止の意見書が採択(12/29付「しんぶん赤旗」より抜粋)

正しい戦争は絶対あり得ない！

永山南友の会の柴田誠吾さんは、1943年(昭和18年)当時ちょうど18歳、学校教育では、「軍隊で死んだら靖国の神となる」という教育を受け、死ぬことが当たり前の時代でした。

「今の安倍首相は戦争法を行使し、アメリカ軍とともに世界中に自衛隊を派遣しようとしています。」

「71年前の戦争の足音が聞こえてくる時代に帰っていきまます。戦時中多くの先輩や友人が戦地に行ったまま戻



毎週土曜日に一条買物公園で行われている「レッドアクション」の様子

「帯広熊9218」という名称の部隊に入隊し、下士官候補として毎日陣地構築や、拳銃での打撃練習をし、辛



永山友の会 柴田誠吾さん

節分とは、季節の分かれ目の意味で、元々は立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日を指している▼「鬼は外、福は内」が歌い出しの童謡「まめまき」は、昭和初期に「えほん唱歌」上で発表された。歌詞では「ばらっ、ばらっ」と豆がまかれる様子が擬音で表現され、一番では鬼がこっそり逃げていき、二番では福の神を招き入れる様子が描写されている▼「えほん唱歌」は、昭和6年から8年にかけて音楽教育出版協会から出版された児童・幼児向け唱歌集。当時のタイトルは「エホンシャウカ」。季刊で年4冊出版され、選曲は季節感を重視。「まめまき」は冬号に掲載された▼安倍首相は年頭の記者会見で、参議院選挙では憲法改正をしっかりと訴え、国民的な議論を深めたいと主張。憲法9条の解釈を変えた戦争法具体化とともに、「明文改憲」にも意欲を示している▼注視すべきは「緊急事態条項」というもの。緊急事態を口実に、首相の権限強化や国民の権利制限を狙った危険なもの。国民総がかりの世論で「戦争法は外、平和憲法は内」へ。あらゆる憲法破壊を許さないたいが、いま求められている。(高)

旭川・社保協 定期総会・記念講演

「安倍改憲の道か、日本国憲法の道か」
 講演：石川 康宏氏
 (神戸女学院大学経済学部教授)

3月12日(土) 午後2時～午後4時
場所：道北勤労者医療協会一条クリニック3階会議室
 問合せ：0166-34-3445(旭川・上川社保協)



今月号に折り込まれた案内パンフレット

奨学金（奨学貸付金）

道北勤医協が加盟する北海道民医連（患者の立場にたった診療と国民のための社会保障制度をめざしている医療機関の連合体）では、医学部を

指す高校生、医学生さんにご紹介をお願いしています。北海道民医連には月額12万円の奨学貸付金制度があり、いままでも多くの医学

医学生さん向け「奨学金制度」のご案内

北海道民医連

の医学生（奨学）を受ける医学生さんになる、学生が自主的に運営している「医学生ミーティング」に参加できます。また、全日本民医連主催の「医学生のつどい」には毎年、全国からたくさんの方々が参加しています。全国の医学生とともに学び、交流できることも奨学生活動の魅力です。詳細は折り込みチラシをご覧ください。

「1人で悩まないで」「誰に相談してよいかわからない」年末に「困りごとなんでも大相談会」を開催！

12月26日（土）、中央公民館にて「年末！困りごとなんでも大相談会」が行われました。この取り組みは、公益社団法人北海道社会福祉士会生活困窮者支援委員会と一般社団法人北海道医療ソーシャルワーカー協会北支部が定期的に行っているものです。今回は、道北勤医協も加盟するあさひかわSOネットワークや一般社団法人CANnet、旭川生活と健康を守る会、さらに弁護士や医師、市議会議員も参加し、行



相談会前に参加スタッフで打ち合わせ

われしました。相談会では、「広告を見て来た」「困っている誰にも相談できなかった」と様々な相談が寄せられました。「なんでも相談会」は今後も定期的に行う予定です。

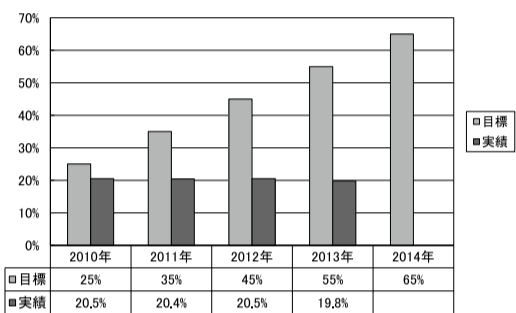
特定健診 大腸がん検診 肝炎ウイルス検診

もう受けましたか？

健康な人こそ年に一度の健診を受けましょう

【特定健診】特定健診はメタボリック症候群に着目し、内臓脂肪の蓄積を把握、生活習慣病の予防を図ることを目的に実施しています。健診受診には、「受診券」が必要です。旭川市では、国民健康保険の方々は、「受診券」が郵送配布されています。また、協会けんぽの家族の方は、けんぽ北海道支部から自宅に「受診券」が届いています。届いていない方は協会けんぽにお問い合わせ下さい。道北勤医協の病院、診療所で特

旭川市特定健康診査の実施状況(図1)



【旭川市国民健康保険第2期 特定検査実施計画より抜粋：2013年3月】

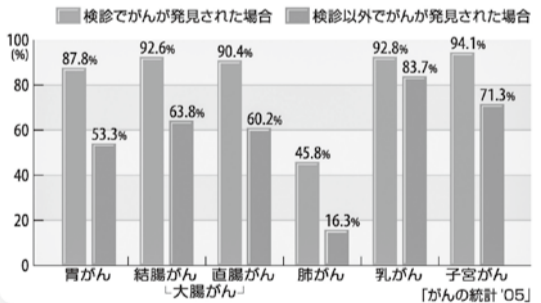
定健診の受診が可能です。「受診券」がそのままだけにいませんか？旭川市国保と協会けんぽの有効期限は、3月31日までです。この時期は大変込み合いますので、早めの受診をお勧めします。【大腸がん検診】大腸がん早期発見のために「大腸がん検診」をお勧めします。現在大腸がんは日本で増えているがんです。40才以上の旭川市民が年1回受けられます。申込みますと病院、診療所から便採取用容器が渡されます。2日分の便採取し提出し

【肝炎ウイルス検診】旭川市から、対象者には無料受診券が送られています。40才以上で5才刻みの年齢の方です。B型及びC型の肝炎ウイルスに感染しているか血液で調べます。

てもらいます。結果は郵送でお知らせします。

早くみつけて早く治す！(図2)

がん検診でがんが見つかった場合と、自覚症状がでて診察を受けた場合では、こんなに生存率が違います！



※旭川市で実施している特定健康調査実施状況は、全体の2割に留まっています。(図1)「早く見つけて早く治す」(図2)ためにも、40才になったら健康

な人こそ年に一度の健診を受けましょう。各種検診については病院・診療所や健康管理室(☎333-3306)にお問い合わせ下さい。

原発も核のごみもない 安心・安全な北海道を！

福島第一原発事故は、依然として収束せず、汚染水も流出し続けています。いままも10万人を超える県民が避難生活を強いられ、事故収束の見通しも立っていません。原発と人間社会が共存できないことは明らかです。泊原発は停止して三年



プラカードやパネルを掲げて脱原発を訴える

数の道民の願いです。旭川では毎週金曜日夕方六時から、市民有志で「原発なくそう」と「金曜日」が行われ今年で四年目になりました。ぜひ多くの市民の皆さんのご参加をお願いします。

「原発その後、福島の今を伝えるパネル展」のご案内

フィール旭川向かいのアッシュアトリウム内で、旭川冬まつりの期間中の2月10日、11日の2日間、未来のエネルギーを考える実行委員会主催で、「原発その後、福島の今を伝えるパネル展」を開催します。福島第一原発事故後、景色は一変。未だに手付かずの破壊さ



溜り続ける放射能汚染廃棄物の山(写真提供 武藤健一さん)

れた街や村、写真を通じて福島の現状を伝えます。

シリーズ みんなの医療講座



運動器とロコモ
 運動器は、①骨(身体を支える)、②関節と椎間板(曲がり、衝撃を吸収する)、③筋肉・神経系(体を動かし、制動する)から構成されています。それぞれの部位の疾患には、①骨粗鬆症、骨折、②変形性関節症、変形性脊椎症、③サルコペニア(加齢性筋肉減少症)、脊柱管狭窄症、神経障害などがあり、疼痛や関節可動域制限、柔軟性低下、筋力低下、バランス能力低下を起こします。中高年になると、複数の運動器疾患を持っていること

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称で、最近の認知度調査では、44・4%と半分近くの人にこの名称が知られるようになっていきます。

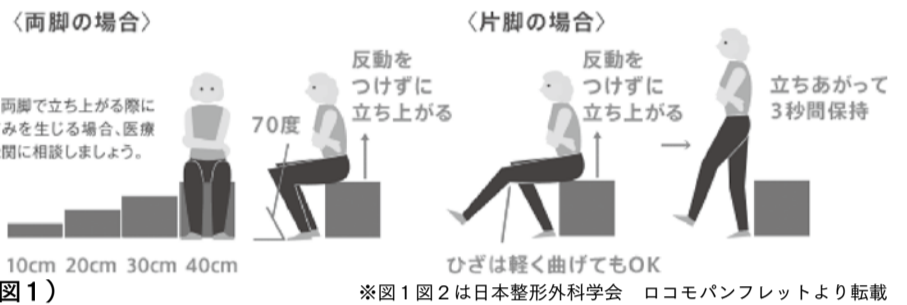
も多く、これらが複合して移動(歩行)機能が低下してきます。このような状態を「ロコモ」といい、進行すると、日常生活の制限、社会参加制限、要介護状態になっていきます。

「ロコモ度テスト」
 自分の移動能力を調べるためのテストで、次の3つがあります。

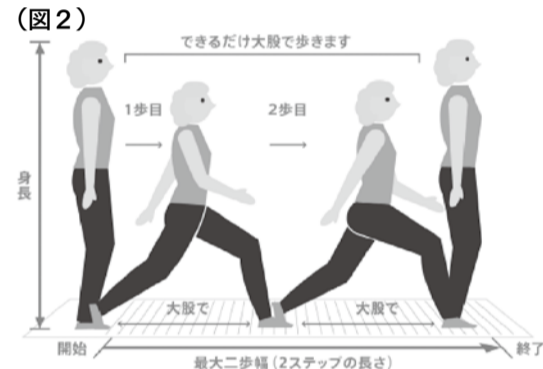
ロコモ、知っていますか

一条通病院 院長 山内 潔

①立ち上がりテスト(図1)
 下肢筋力を測ります。40cm、30cm、20cm、10cmの高さの台を用意し、両脚または片脚で座位から起立します。立ち上がることでできた一番低い台の高さを測定値とします。どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない場合は要注意。
 ②2ステップテスト(図2)
 歩幅を測定しますが、



同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。最大2歩の歩幅を測定し、その値を身長で割り、2ステップ値を算出します。2ステップ値が1、3未満の場合は、要注意。
 ③ロコモ25
 体の痛みや日常生活での困難な事項についての25項目の質問票で、自覚的な運動機能評価です。



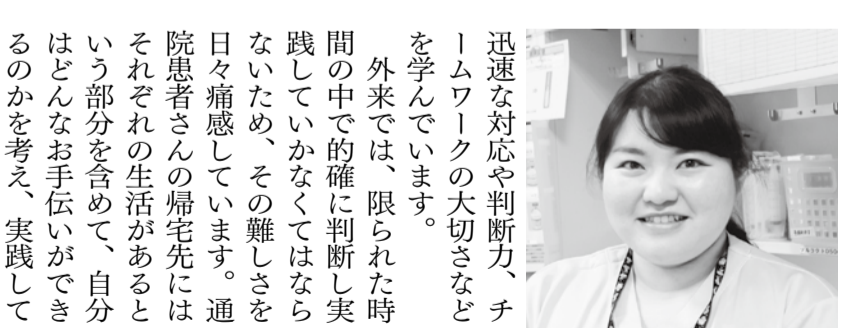
ロコモ予防のための運動
 「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」
 中年の移動機能低下には、足腰の筋力強化、バランス力の強化が重要

です。膝、腰に過重な負担にならないことが大切で、簡単にできる方法として、次の2つの「ロコトレ」がお勧めです。
 ①「片脚立ち訓練」…バランス能力をつける運動です。
 ②「スクワット」…下肢筋力をつける運動です。方法は、先月の「道北の医療」の「みんなの医療講座」(森谷リハビリ科 技士長)に詳しく記載されていますので参照してください。

相談室の窓

一条通病院と一条クリニックでは「無料・低額診療制度」があります。ご存知ですか?
 「無料・低額診療制度」とは、経済的な理由により医療費の支払いが困難な方を対象(病気や障害で収入に困っている・医療費の支払いをすると生活に困難を生じるなど)に無料または低額で診療を受けることができる制度です。
 当病院へ外科的手術を終え、リハビリのために転院してきた母親の療養相談を受けていた際のことです。息子さんより

きらり☆ナース
お礼の言葉にやり甲斐を感じて
 一条通病院外来 水野 あすかさん



小さい頃からの夢であった看護師として、昨年4月から一条通病院の外来で勤務しています。毎日が苦勞の連続ですが、スタッフのみなさんに一つ一つ丁寧に教えて頂きながら外来看護師として

「自分のことでも相談に乗ってほしい」「無料・低額診療制度」について自分では利用できないでしょうか?と話がありました。内容をお聞きすると、息子さんも外科的手術を終え、術後の後遺症で痺れが残る歩行に困難が生じて、仕事に就くことができず貯金を切り崩しながらの生活。糖尿病の診断を受けインスリン注射が必要でしたが、高額な診療・薬代が生活を圧迫するため、受診を中断していることがわかりました。

友の会無料法律相談のお知らせ
 2月24日(水)、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(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(06-83-0854)(友の会連合会)

「無料・低額診療制度」は、ソーシャルワーカーが生活や経済状況など詳しく事情をお聞きし、

息子さんも今の状況では病状が悪化し危険になるとの理解があり、中断せず診療を続けたいとの思いも話されました。「無料・低額診療制度」の対象になるか詳しく話を聞き、全額免除の対象であることがわかりました。また、関係書類を提出していただくなどの手続きが必要になり、制度の対象になるかご相談に応じますのでお気軽にお声をお掛けください。
 一条通病院医療相談室 岩城 幸子

「道北の医療」
宅配しています
無差別平等の
医療に感銘して

近文友の会 大江純子さん

シリーズ⑧
8年程前友の会に入会しました。地域で35部、運動を兼ね配布していま

す。入会のきっかけは、困っている人に手を差し伸べる「無差別平等の医療」という趣旨に感銘してすぐ入会しました。入会後はただの友の会員としてではなく、「今の世の中は格差社会、命は平等でなければいけない」という思いから、お役に立てばと参加しています。「趣味は洋裁で婦人服や編み物をする事。また、父親の影響を受け、以前は息子達と溪流釣り

によく出掛けました。息子が愛知に就職したため、ここ7年ほど行っていませんでした。が、最近知り合いの方と一緒に、解禁になる7月から徳志別川（歌登方面）をよく出掛け、やまべ釣を楽しんでいます。釣りをしている深みにハマって流されるなど、何度か危険な目にも会いました。魚釣りは釣った魚を食

べることもいいですが、魚を釣り上げる醍醐味も大きな楽しみの一つです。何と言っても自然の中に分け入ると、とても元気が出ます」と楽しく話されます。



友の会
だより

各地からのピックアップ

に配布されました。今後は地域でサポーターとして皆さん活躍されます。（和寒友の会・虻川理致子さん）

ヨーグルトティラミスが大好評 旭川医院

この後、昨年1年間の写真や動画をまとめたDVDを鑑賞して、振り返り楽しく交流しました。（旭川医院・尾崎みのぶ）



皆んなで美味しい昼食を作ろうと真剣に調理

認知症サポーター養成
講座で学び合う

和寒友の会



大勢の参加で楽しく学び交流

友の会員さんの転居先不明の際はお知らせ下さい

毎月「道北の医療」配布のご協力ありがとうございます。友の会員さんの転居に伴い、「道北の医療」の配布先が不明な会員さんがいらっしゃいましたら、お手数ですが電話もしくはメールで、友の会連合会事務局までご連絡下さい。ご協力をお願い致します。●電話番号：0166-33-0854（友の会）●メールアドレス：tomonokai@dhoku-kinjyo.or.jp

「道北の医療」配布のご協力を

毎月「道北の医療」を購読頂きありがとうございます。この機関紙は道北地域を中心に34500人の友の会の皆さんに、主に手配りで配布されています。現在、配布人さんの転居などにより配布が困難となっている地域が多くあります。ご自分の地域の回りで、月に1回の配布をして頂ける方を募っています。各地域の友の会役員または院所施設までお問合せ下さい。ご協力をお願い致します。



新年会楽しみ！

旭川市 三井 泰雄さん

新年会、楽しみにしています。楽しいゲームやクイズ、踊りと盛りだくさんで飽きません。スタッフは大変だと思えますが、楽しみしている人も多いと思いますので、頑張ってください。

配達しています

深川市 本田 肇さん

「道北の医療」を配達して12年目になります。月1回が来るのが早く来ると感じます。年です。元気で配達できるうちが「華」なんです。

新一条通病院見てみたい

士節 大杉 和恵さん

読者のひろばの記事を読み、是非一度、一条通病院を見てみたい



旭川市・大浦真理子さん

絵手紙コーナー

日々健康に暮らしているのに、年に一度の特定健診位しか病院にお世話になりません。これから両親や私も老いて行くので、「道北の医療」で学ばせていただきます。

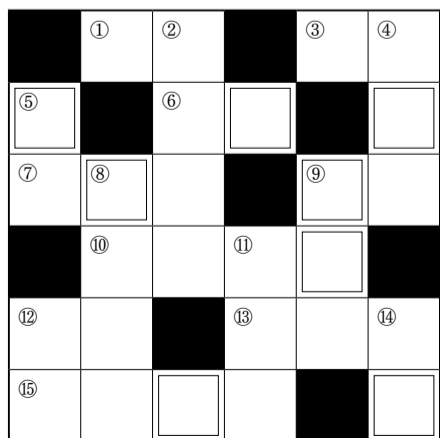
たすけあい募金、とても良い事だと思います。協力したいと思えます。続けて下さい。

旭川市 山下 薫さん

道北の医療で学びます

旭川市 坪 みゆきさん

クロスワードパズル 322



ヨコのかぎ？

- ①「碧」の読み方。
- ③〇〇儲け。〇〇負け。
- ⑥〇〇と寄り添う。
- ⑦言葉の調子。
- ⑨根拠・確証のないうわさ話。
- ⑩物事を比較・判断するよりどころとなる一定の標準。
- ⑫「えくぼ」はこの部分にできます。
- ⑬学生時代に習いました。〇〇史。
- ⑮2月の俳句季語

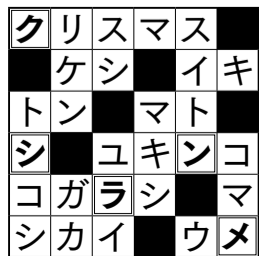
タテのかぎ？

- ②星座のひとつ。
- ④イタリア共和国の首都。
- ⑤音〇〇。〇〇相。
- ⑧欧州各国を〇〇〇〇する。
- ⑨撰政・関白・将軍の敬称。
- ⑪水性と〇〇〇。
- ⑫盾と〇〇。
- ⑭中国古代の王朝名。

応募方法

2重マスの字をくみあわせて、あることば（ヒント参照）をつくってください。答えは、ハガキか、各院所にある「応募用紙」に、お名前、住所を記入のうえ応募ください。Eメールでも応募できます (tomonokai@dhoku

クロスワードパズル12月号解答



u-kinjyo.or.jp)。

◆しめ切りは2月末日。「意見」「要望」「近況」などもお待ちしています。「読者のひろば」に掲載させていただいた方に、図書カードをお送りします。

あて先

郵便番号078-8341 旭川市東光1条1丁目1番12号 道北勤医協 本部 社保組織部。12月号の答えは「シクラメン」。応募総数は141通（ハガキ66通・メール30通・応募用紙45通）でした。10人の方が当選しました。

当選者

井上貞夫、佐々木照子、寺林サク、西野稔（以上旭川市）川村アイ子（美瑛町）川瀬姫美代、佐藤美香、船木理加（稚内市）宮川富子（猿払町）松浦由莉（札幌市）

もらって嬉しい日