

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
旭川北医院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
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
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9月1日  
**第485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

## 核兵器を一刻も早くなくしたい

### 被爆者の願いを世界へ

#### 2016原水禁世界大会・広島 道北勤医協から4人参加

##### 代表参加者の声

熊田肇さん

(一条通病院医師)

原爆投下から71年の今年、「核兵器のない平和で公正な世界のために」をテーマに開催された原水爆禁止世界大会。8月4日から6日の広島大会に道北勤医協職員と友の会からは道北代表団の一員として、熊田肇医師、野田侑花作業療法士、宗谷医院の三瓶峰智事務局長、北星友の会赤川雅則事務局長の4人が参加しました。



広島での世界大会開会式では、多くの団体が平和をアピール



旭川駅での出発式で平和の折鶴を託す

今回原水爆禁止世界大会に出席させていた欲しいとそこで交わされる話に学ぶことも多かったですが、それ以上に世界から多くの人が平和を求めている大会に参加したという事実が心動かされました。漠然と日本ではあまり市民運動が成熟していないような気がして

ましたが、一つの目的を持って60年続いている市民運動がここにある！というところに気づかせていただきました。

野田侑花さん

(一条通病院作業療法士)

広島での5日間は大変貴重な体験となりました。大会を通して被爆国の日本だけでなく、世界各国の方々が「平和への課題」に取り組んでいるという現状を知り、この活動や思いを次の世代へ繋げていかなければならないという責任を強く感

ました。大会は閉会しましたが、今後も活動に微力ながら貢献出来る様、自分に出来る事から始め、継続していきたいと考えています。

**一条通病院・一条クリニック**

## 無料低額診療制度

### 就学援助世帯の方も対象です

無料低額診療制度が適用されると、一条通病院、一条クリニックの内科、整形外科、小児科の窓口一部負担が無料、又は低額になります。薬代も旭川市の公的助成制度利用などで無料になります。就学援助世帯全員が対象となりますので、お子さんはもちろん、お父さんやお母さんの健康を守るために、ぜひ制度をご利用ください。

●利用のご相談は、一条通病院、一条クリニックの受付窓口でお申し出頂るか、お電話でも承ります。まずはご相談ください。

**一条通病院**  
 ☎ 34-2111

#### 反核平和の運動広げ、安倍政権にNOをつきつけよう

核兵器廃絶に逆行する

三瓶峰智さん  
 (宗谷医院事務)

「核兵器と原発」の分科会に参加して、原発に使われている核燃料の危険性や、東日本大震災の原発事故でいまだに避難生活を強いられている方などの話を聞くことができました。戦争できる国づくりが進んできている今、核の脅威と核兵器を世界からなくす必要をあらためて考える機会になりました。

立場をとり続ける安倍政権に対して反核・平和を守る運動を広げ、戦争という危険な道筋にNOを伝えなければなりません。

▼7月の参議院選挙は自民党圧勝に終わったが、この間の戦争法廃止の運動で若者の政治団体SEALDs(シールズ、自由と民主主義のための学生緊急行動)が新しいスタイルでの行動を繰り広げ、多くの共感を得た。団体は解散したが、若者が主体的に運動を推進する姿は、今後の運動に力を与えるものであったのは間違いない▼参議院選挙で憲法改正を明確に争点としなかった自民・安倍政権は欺瞞に満ちている。これまでの戦争法反対の国民の声は不変であり、これからの本場の勝負とも言える。安倍政権の暴挙を許さないよう、引き続き声をあげていこう。(ひ)



原爆死没者慰霊式入場ゲート前には、外国からの参加者も



メジャーリーグのイチロー選手が米国通算安打を三千本とし、大きな話題となった。イチロー選手は現在42歳。プロ野球選手としては大ベテランの域に入っているが、そのパフォーマンスは衰えを知らない。体力、技術の維持に加え、試合で力を発揮するための準備を常に怠らない姿勢には敬服する▼その頃日本では夏の高校野球甲子園大会で北海道代表2校が熱戦を繰り広げていた。球児のあきらめない姿に心打たれ、力をもらった

# 友の会・老人クラブ・行政が連携して 取り組んだ地域での居場所づくり

## 民医連のめざす無差別平等の 地域包括ケアシステムのモデルケース

### 東光元気会



リハビリ技士との体操の様子

東光元気会は会員数2130人の旭川市内最大規模の友の会です。同会が昨年12月開催した認知症サポーター養成講座での学びがキッカケとなり、講座に参加した友の会員から「認知症に対応できる住みやすい街づくりのために何かできないか」との声があがりました。東光友の会もその声に応えて検討していたところ、東光地域包括支援センターから「住民主体の集いの場」となる自主グループ立ち上げの提案がありました。

検討を重ね、地域での介護予防活動の一環として東光友の会役員が所属している老人クラブ「東光友の会、地域包括の3者でサロンの集まり」として「東光元気会」を立ち上げました。会場は老人クラブが使用している高齢者いこいの家を使用し、それぞれの会の会

員だけでなく地域のすべての高齢者が参加可能な「居場所」として開かれた運営となっています。月2回、1回1時間半程度の開催プログラムは旭川の作業療法士会やボランティアの方の協力を受けています。1回目が作業療法士会所属の一条通病院リハビリ技士による運動・体操、東光地域包括支援センターの保健師による頭の体操やふまねつと運動、2回目がボランティアの方が講師を務めるけん玉、絵本読み聞かせなど、回ごとに内容が変わります。

この会の運営を担う東光友の会の前田冷子さんと伊藤千恵子さんは「参加者に楽しいと言ってもらっているのは、この会がただのお茶会ではなく様々なプログラムがあるためだと思っています。連携と協力に感謝しています。この会を知らない方もまだいらつしやるのでさらに周知を進め、地域高齢者の誰もが参加できる会として運営を続けたい」とその思いを語ります。

## 職業イメージを具体化 できると好評の取り組み



患者さんとのふれあい（看護体験）

来期の職業、進路を選択するうえで生徒さん、親御さん、各学校からも大変好評を頂いている取り組みです。今年7月26日から看護師体験に旭川市内8校から61人、8月5日から医師体験に10人、8月8日の薬剤師体験に20人の方が参加しました。

「初めて近くで医療現場で働いている方々を見て感動した」、「この体験で将来就きたい職業が自分の中で決まった」、「患者さんと笑顔で接している職員が魅力的だった」、「直接患者さんとふれあっている内容となっており、将来の職業、進路を

「看護師さんから聞かされた言葉にすごく感動した。自分も患者さんの力になれる看護師めざしがんばる」など、参加した高校生の心に響いた感想が寄せられました。

## 旭川でも反核、脱原発の 平和をまもる活動進む

### 核兵器廃絶街頭署名行動

道北勤医協、友の会、北健友社、えみな福祉企画で構成する道北プロジェクト原水禁実行委員会は、8月6日～9日の4日間行われた道北原水協主催



買物公園での署名行動

の原水爆禁止・核兵器廃絶の街頭署名活動に参加しました。2条買物公園で「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」の協力を訴え、多くの市民の方が趣旨に賛同し署名しました。

### 原発ゼロを めざす街頭署名行動

旭川市内の民主団体など16団体で構成される原発ゼロをめざす旭川連絡会は、毎月第3土曜日の午前11時から1時間、旭



買物客が足を止め署名

川市内のコープさっぽろ店舗前で「原発も核のゴミ捨て場もない北海道の実現を求める署名」の署名活動を行っています。

買い物客で賑わう店舗入口前での署名活動では脱原発や電力問題について意見や賛同の声が寄せられました。

### 原発ゼロをめざす旭川連絡会主催 「低線量被ばくの 影響を考える」 講演会のご案内

- 日時 9月10日(土) 午後1時30分から
- 場所 一条クリニック 3階会議室
- 講演1 チェルノブイリ原発事故後30年の現状  
講師 武藤健一氏(獣医師)
- 講演2 低線量被ばく問題について  
〜福島の実状をどうみるか  
講師 松崎道幸氏(医師)

参加費無料(資料代として300円頂きます) お問い合わせは道北勤医協本部組織部 (電話33-0854)まで

## 2016年度友の会強化月間スタート集会

日時 9月14日(水) 午後6時～7時30分  
場所 一条クリニック3階会議室  
講演 「この間の情勢と月間の意義について(仮題)」  
講師 近藤 良明 氏(北海道民医連事務局次長)  
参加は無料です

## 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

創刊25周年を迎えた「いつでも元気」。医療・福祉の話題はもちろん、お料理や旅、海外の情報から有名人まで、内容は盛りだくさん！まずは手にとって、ページをめくってみましょう～♪見本誌は各院所待合に置いてあります。

購読ご希望は、お知り合いの友の会役員さんや各院所窓口などにお声がけください。1冊380円です。

あなただけの健康をつなぐ月刊誌  
**いつでも元気 9** 2016 月号 380円  
巻頭エッセイ「がんばらない、生き方をしよう」 池田清彦  
特集 **ギャンブル依存症**  
げんこう教室 乳がん 高橋 恵美  
まちづくり 交流深まる地域の「銭湯」 富山  
身と健康 はあひのワキから 料理教室で「地域の健康」づくり  
発行一橋保健医療研究部 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代) FAX 03(5842)5657

道北勤医協では一条通病院をはじめとする各事業所にて、毎年夏休みの時期に医師、看護師、薬剤師をめざす高校生を対象とした体験企画を実施し、多くの高校生を受け入れています。

この企画は高校生が実際に白衣を着て、その職種を体験、見学することでイメージを具体化できる内容となっており、将来の職業、進路を



デイ利用者とオセロ(医師体験)

調剤体験(薬剤師体験)

# シリーズ みんなの医療講座

## ① 日本脳炎

日本脳炎ウイルスが脳に侵入して起きる死亡率の高い脳炎です。生存しても重い後遺症を残します。

このウイルスはブタの体内では無症状のまま増えていき、ブタを吸血した蚊がヒトを刺すことによりヒトにウイルスが入ります。ほとんどのヒトはこのウイルスに対する抗体を作ることができないため自然治癒しますが、300人に一人は脳炎を起こしてしまいま

このウイルスは熱帯亜熱帯のアジア地域に広く存在しており、日本では西日本中心に感染が確認されています。北海道は昨年まで感染の危険がない区域とされ、ワクチンを接種していませんでした。しかし感染の報告が北上してきており、道内においても感染の可能性があること、道外、海外へ行き来する機会が増え

ていることにより、今年からワクチン開始になりました。

ヒトからヒトへの感染はありませんが、有効な治療方法がありませんので、予防のためにワクチンを接種することが必要です。3歳になったら接種するのが一般的ですが、感染の危険の高い地域に居住する小児は生後

## 蚊が運んでくる病気

一条通病院 小児科医長 杉森真由美

日本小児科学会専門医  
日本小児科医会認定  
「子どもの心相談医」

6ヶ月からの接種が推奨されます。

## ② デング熱

2014年、代々木公園に端を発したデング熱の国内発生は記憶に新しいと思います。この病気は赤道付近と南半球の熱帯地域に多いため、今ま

では海外渡航歴がなければ顧みられない病気でした。

デングウイルスを持つ蚊に刺されて5〜7日後に突然の高熱、激しい頭痛、筋骨格痛、発疹を特徴とする病気で、流行地域の住民、特に小児に繰り返し感染が起きると重症化します。治療方法やワクチンはありません。

## ③ ジカ熱

昨年5月以降、中南米を中心に広がっている病気で、リオオリンピックのため話題になっていました。ジカウイルスを持つ蚊に刺されて起きる病気です。日本に常在している蚊もこのウイルスを運ぶことができます。

感染しても8割のヒトはほとんど症状が出ないか軽症のため自分が罹ったことに気づきません。デング熱に似た症状ですが軽く、2〜7日で自然回復します。

しかし妊娠中の女性に感染すると小頭症の子供が高率に生まれることがわかりました。妊婦、妊娠の可能性のある女性は流行地域に行かないようにしましょう。

このウイルスは、性感症としてヒトからヒトへの感染を起します。ジカウイルス感染後2〜10週たっても精液からウ

イルスが分離されます。流行地域を旅行してきたパートナーとの性交渉を控えるべきです。治療方法やワクチンはありません。

## 蚊に刺されないために

虫よけとして効果が認められている成分はディートとイカリジンがあります。ディートは肌に塗る製品に含まれていますが、乳幼児に使うときは手のひら、顔特に目、口を避け、大人の手のひらで薄くのぼして塗ってください。日焼け止めと併用する時は、先に日焼け止めを塗ってその上に虫よけを塗ってください。

イカリジンはドイツで開発され、赤ちゃんから大人まで使えると言われているスプレー剤です。高濃度に配合した製品は注意が必要です。

いずれも忌避剤であって蚊は死にません。時間とともに効果が薄れていきます。子供の使用には使用回数、使用方法に制限がありますので製品の説明書をよく読んでください。

## 日本脳炎ワクチン

については、小児科におたずね下さい



## 相談室の窓

95歳のAさんは脳梗塞による後遺症や認知症のため、生活全般に介助が必要となり要介護5の認定を受け、有料老人ホームに入所していました。

## 住み慣れた施設に

## 帰りたい思いを叶えるために

肺炎は抗生剤治療で改善しましたが、覚醒が悪くなり食事摂取量が減ったり、うまく飲み込めなかったり、痰が絡んで吸痰が必要な状態となりました。

た。施設に戻るのには難しいと思われ、主治医・家族・施設職員と今後の療養について相談しました。ご家族は「住み慣れた施設に戻り、好きだったアイスやケーキを食べさせたい。延命行為はせず自然に看取りたい」と施設での療養継続を希望しました。施設も「看護師はいないので吸痰はできないが、最後まで見てあげたい」とご本人・ご家族の希望を叶えたいと

さらに、訪問診療・訪問看護を導入し日々の体調管理と誤嚥や窒息による急変にも対応できるように体制を整え、施設に戻ることになりました。

一条通病院 医療ソーシャルワーカー 辻栄孝枝

## 一条通病院 小児科の午後受付時間延長のお知らせ

学校が終わってからの受診が可能です。

午後受付時間 14:00~16:30 → 14:00~17:00に変更いたします。

※午前中の受付時間は従来通り8:45~12:30、土曜日8:45~11:30です。

## きらり☆ナース 患者さんとのお話が大変励みに

旭川医院 大木 道子



私の勤務している旭川医院では、看護師長をはじめとする計5名の看護師がおり、医師の診療補助を行っています。

患者さんの対応をする中で、患者さんの急な状態変化や入院調整、電話対応などが発生した場合、お待たせすることも多くあり、大変申し訳なく思っています。

院長の診療では患者さんひとりとひとりの対話内容に、一期一会のご縁を感じる場面が度々見かけられました。また、長い待ち時間の後に診察室に入られた患者さんからの院長への労をねぎらう言葉には、頭の下がる思いです。

私の旭川医院での勤務歴も7年目となりました。



講義に聞き入る参加者

**認知症学習会**  
豊岡西友の会

7月20日、豊岡西友の会は認知症学習会を開催し、25人が参加しました。講師に東光包括支援センターの杉原和人所長を招き、「認知症に強い脳を作ろう」と題した講義を受けました。

認知症の予防として、



介護職員によるアピール

7/23  
神楽ブロック  
健康まつり

# 友の会だより

各地からのトピックス

## 理学療法士と元気に運動



楽しく元気に下肢の運動



アンケート後、血圧測定

### 和寒友の会健康交流会

和寒友の会は7月24日、比布湯&湯を会場に健康交流会を開催し、21名の会員が参加しました。今回は一条通病院理学療法士の城敏彰さん、中村絢さんが参加し、参加者全員にロコモティブシンドローム（運動器障害）のアンケートを実施しました。参加された会員さんが運動されている姿はどなたも若くハツラツとしており、職員が圧倒されてしまうほどでした。きつと和寒のおいしい空気と特産のカボチャや越冬キャベツが若さと健康を保つ秘訣なのでしょう。

(本部 廣岡良典)

### 健康管理で長生き

美瑛長栄クラブ健康教室

8月4日、美瑛の老人会のひとつ、長栄クラブの健康教室が町福祉センターにて12人の参加で開催されました。

この長栄クラブは美瑛友の会役員や友の会員の方も多く参加しており、



ふまねつと前の準備体操

ウォーキング、水泳などの有酸素運動で脳に酸素と血をめぐらすこと、日記をつけて過去を思い出すこと、旅行の計画などの段取りを考えることが脳を鍛えるのに有効であることを学びました。

健康教室の際には道北勤医協職員が健康チェックなどで協力しています。今回は健康管理室の土田あずさ看護師が参加し血圧測定や体脂肪チェックを行いました。

この日の中心企画はふまねつとで、指導員による指導の下、参加者のみなさんは心地よい汗を流しました。



### 新一条通病院開院から1年

川市 杉岡征二郎さん

一条通病院が新しく生まれ変わり、間もなく1年になりますね。病院前を通るのが自分のウォーキングコースです。現在健康でいますが、いつか一条通病院にお世話になります。

### 地球温暖化の影響が

東神楽町 片岡喜美恵さん

今年の気温はアップダウンの差がありすぎ、体調を崩したり、風邪を

## 「道北の医療」宅配しています

安全安心の地域づくり推進者  
永山南友の会 坂本誠一さん

ながやま医院の近所にお住いの坂本さん。釧路出身で5人兄弟の4男として育ち、勤務されていた会社の転勤で昭和43年に旭川に来られました。現在は奥さん、息子さん

ひいている人も見かけます。地球温暖化はもはや歯止めが利かなくなっているのでしょうか。

### ピロリ菌感染率に驚き

幌延町 鷺見美代子さん

7月号の「みんなの医療講座」で、ピロリ菌は50歳代以上にはとくに高い感染率（35%以上）と知り、ビックリです。「医療講座」はいつも参考に

なり助かっています。

### 原発事故を忘れないで

旭川市 鈴木 律子さん

狭い日本で原発たくさんありすぎです。テロや地震があつた時のことを考えると恐ろしいし、事故のことを忘れるのが一番恐ろしい！電力会社は未来の人への安全を考えしてほしい。

### 読者の広場、クロスワードパズルへの投稿、ご応募の皆様へ

日頃より読者の広場、クロスワードパズルへの投稿、ご応募大変ありがとうございます。

ご投稿、ご応募の際には、必ず郵便番号、ご住所の番地、アパート名等の「記載をお願いいたします。誌面掲載やパズル当選時の賞品発送をスムーズに行うため、ご協力をお願いいたします。」

(道北の医療編集部)

と3人で暮らされています。

道北の医療を3コース81部配布されており、配布を始めたキッカケは定年退職後の体調維持の運動目的だったそうです。

坂本さんは安心して暮らせる地域づくりを担う、永山第三地区市民委員会防犯部長、交通安全指導員、町内会防災委員など、多くの職を務められています。

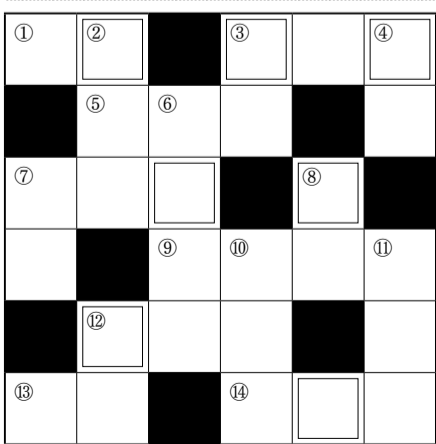
また、社会福祉協議会のファミリーサポーターとして、独居

高齢者宅の除雪や見守り活動、通院援助など、地域の高齢者支援にも深く関わられています。

「何かと忙しいけれど、楽しんで仕事をしていますよ」と語る坂本さん。多忙な日々を過ごしながらも地域になくてはならない、とても頼られる存在です。



## クロスワードパズル 329



### ヨコのかぎ?

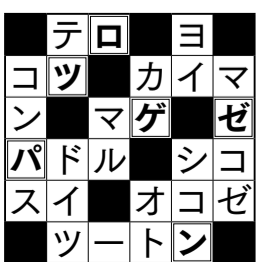
- ① ハワイを訪れる人の首に掛けて、歓迎の意を表すもの。
- ② 上昇していた体温が下がること。
- ③ 俗に「ハーモニー」ともいう。
- ④ ○○○○に腕押し。
- ⑤ 攻めの方法。
- ⑥ ○○○○の宝刀。
- ⑦ 祈願や報謝のために、社寺に奉納する絵の額。
- ⑧ 橋の○○○○。山の○○○。

### タテのかぎ?

- ① 由緒。物事の起こったわけ。
- ② コントラバスやチェロは○○楽器。
- ③ 四つ○○。○○説法。
- ④ 友の会の行事の一つ。
- ⑤ 「熨斗」の読み方。
- ⑥ 9月9日は何の節句？
- ⑦ 物の重さ。重量。
- ⑧ 傾けること。
- ⑨ 流言飛語。
- ⑩ 応募方法
- ⑪ 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@dhok-j-kinkyo.or.jp)。抽選で20人の方に図書

### クロスワードパズル7月号解答



◆当選者(敬称略)  
大塚治子、大野早織、笠井章子、川端沙菜、河村則子、近藤靖子、志水由紀子、齋藤輝生、平修、濱田恵美子、三宅啓(以上旭川市) 山谷京子(土別市) 吉田れい子(東神楽町) 中川亨子(東川町) 小林武(中富良野町) 伊藤美代(長谷川町) 山本実穂(以上稚内市) 船木二俊(猿払村) 諸橋亜紀子(横濱市)

友の会と民医連をつなぐ月刊誌。今号記事参照