

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7月1日
第483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-kinikyoo.or.jp
 発行者 八重樫典生

支えあう仲間広げ、健康守る 地域づくりを進めよう～健診活動も旺盛に進めよう～

第24回道北勤医協
 友の会連合会総会

第24回道北勤医協友の会連合会総会が6月4日、一条クリニック会議室にて99人の参加で開催され、2016年度の方針を確認しました。

総会冒頭の開会挨拶で中宏征会長は組織拡大、無料低額診療での薬代公的助成拡大などの2015年度の成果にふれ、地域での社会保障の進展に向け、さらに働きかけを強めるよう呼びかけました。続いて来賓の全道友の会連絡協議会横山博子会長代行、道北勤医協鈴木和仁理事長、日本共産党真下紀子道議が挨拶しました。

記念講演は十勝勤医協友の会連絡協議会の真田若子事務局長から「わたしと民医連 十勝における健診活動の取り組みと友の会活動に関わって」

講演では、友の会員3万1千人の十勝勤医協での大腸がん検診普及活動について、友の会と職員協同の取り組みの経験が話されました。

配布世話人が友の会ニュース配布に合わせて検診キットを宅配し、会員拡大や見守り活動につながった事、さらに健康相談会を開催し検診について職員がわかりやすく説明するなど工夫した事が強調されました。その結果2015年度は約1万8千の検診キット配布を行い、約4千7百件の受検につながり、323人の陽性者、10人の大腸がん発見につながった事などが重要な経験を学びました。

また、一人ぼっちの高齢者を作らない取り組みとして、単位友の会ごとの工夫した例会開催での居場所作りの事例も紹介されました。

一つめは末広友の会田辺八郎会長から、末広と末広東両友の会の合併の経験が報告されました。

末広東友の会の役員および配布体制が困難となっていて、友の会と職員協同の取り組みの経験が話されました。

講演では大腸がん検診普及の取り組みを学ぶ



単位友の会から「つくるひろげる」3報告

一つめは末広友の会田辺八郎会長から、末広と末広東両友の会の合併の経験が報告されました。

末広東友の会の役員および配布体制が困難となっていて、友の会と職員協同の取り組みの経験が話されました。

二つめは近文友の会大江純子副会長から、ご自身の会員拡大活動の経験が報告されました。

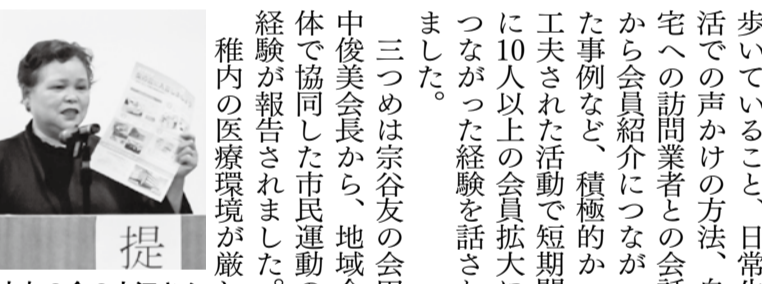
友の会入会案内のパンフレットをいつでも持ち歩いておくこと、日常生活での声かけの方法、自宅への訪問業者との会話から会員紹介につながった事例など、積極的かつ工夫された活動で短期間に10人以上の会員拡大につながった経験を話されました。

三つめは宗谷友の会田中俊美会長から、地域全体で協同した市民運動の経験が報告されました。

稚内の医療環境が厳し

近文友の会の大江さん

提



中宏征 会長 退任挨拶

2003年に友の会に携わり、会長職含めて14年間会員の皆様に支えて頂き、衷心より感謝申し上げます。

このたび、年齢的体力的な面から退任させて頂きます。今後は友の会活動をできる範囲で援助していきたいと思えます。

上ヶ嶋哲雄 新会長 挨拶

この度会長に就任しました。中前会長、伊林前副会長をはじめ、長きに渡り友の会を支えて頂いた方々に敬意を表します。「つくる・つながる・ささえあう」活動を大切に、今後も「顔が見えて入っているよかった」と思える運動を目指します。



2016年度友の会連合会新体制決まる

連合会役員選出では、長きに渡り連合会役員を担った中宏征会長が退任。新会長に上ヶ嶋哲雄前事務局長が選出されました。後任の事務局長には職員の高橋義人さん、事務局次長に清水建夫さん、職員の米谷丈志さんがそれぞれ選出されました。

新体制は以下の通りです。

- 上ヶ嶋哲雄会長(新)
- 山田富雄副会長(再)
- 田中俊美副会長(再)
- 前田冷子副会長(再)
- 榎原義人事務局長(新)
- 清水建夫事務局次長(新)
- 米谷丈志事務局次長(新)
- 赤川雅則幹事(再)
- 伊藤千恵子幹事(再)
- 請川尊史幹事(再)
- 平野武弘会計監査(再)
- 森崎正勝会計監査(再)

また今回、伊林淳副会長、柴田誠吾幹事、山本幸子幹事も退任されました。長年の活躍に感謝申し上げます。

18歳選挙権が7月の参議院選挙から実現する。世界の19

2か国・地域のうち170番目である。女性に参政権がなかった時代から歴史は進む。選挙制度はその国の「民主主義の度合い」を測る物差しでもある。一方で若者のたじろぎもある。背景に日本の若者の「自立・自尊」感情が低いとされる。2014年衆議院選挙での平均投票率は52.66%、60歳代で68.78%、20歳代は32.58%、3人に2人が投票していない。今後のためにも旺盛な「主権者教育」が求められる。▼国民に主権がなかった時代から70年、現行憲法が歴史の岐路に立っている。改憲勢力は衆参議会で発議に必要な議席を得て「周辺事態条項」創設で「時の首相への権限集中」と国民の権利の制限を狙う▼ヒトラーのナンパ2、ヘルマンゲーリングは語る。「国民を戦争に駆り立てるのは簡単だ」「我々は外国から攻撃されようとしている」とあり、平和主義者を「愛国心が欠けている」と非難する。この手口に学べという日本の現職大臣が参議院選挙は子や孫の人生に関わる取り組みだ。(K)

高齢者の糖尿病へのサポート体制が より良い方向に変化する機会に

第34回全日本民医連糖尿病シンポジウムin北海道が、7月15、16日の二日間で開催されます。全国の民医連での症例や研究結果を持ち寄り学習交流します。道北勤医協は高齢者糖尿病患者調査を行い、ワークショップ「高齢者の糖尿病」を担当します。その座長を務められる一条クリニック仲谷院長にお話を伺いました。

今回のワークショップはどのような内容ですか？

高齢者の糖尿病において難しい問題である認知症、サルコペニア・フレイル、社会的なサポートが得られない方へのアプローチなどの症例検討を行い、高齢者の糖尿病治療はどうあるべきかを考え、民医連の役割は何かを議論したいと思っています。

まず、①一条クリニックの佐久間文字医師から、高齢者特有の医学的、生物学的な特徴と課題、②一条クリニックの高橋恵看護師から、高齢者の心理的特徴（喪失体験、抑うつ、自分の体や気持ちが増えるように

一条クリニック 仲谷 了 院長に聞く

高齢者糖尿病の特徴、サルコペニア・フレイルとは？

今年5月、日本糖尿病学会と日本老年医学会が共同で高齢者の血糖コントロールの目標値を発表しました。高齢者は血糖を下げすぎると、低血糖から認知症や心筋梗塞などの血管合併症、死亡者が増えるとい

知症、日常生活動作が悪くなる傾向があることが分かりました。

サルコペニアは筋肉が衰え、運動機能が低下していきことです。フレイルは昔、虚弱と言われていたもので、要介護状態の前の状態であり、関わることで進行を防いだり、うまくいけば元に戻すことができるという段階のことです。サルコペニア・フレイルにはリハビリテーションが有効であるため、今回のワークショップにはリハビリ技師が集团的に関わっています。

今回の学習がどう診療に生かされますか？

今回のシンポジウム参加にあたり、高齢者について研究を行い、職員がより高齢者に興味をもつことで、高齢者サポートの取り組みが変わってくると思われています。診療においても医師からトツプダウンではなく、様々な職種がその立場から物を考え知恵を出し合い、統合していくという過程が重要と思っており、今回多くの職員が関わること、職員の持っている力を開花できるいい機会になればと思っています。高齢者の糖尿病で困り



糖尿病専門医の仲谷院長

今回のワークショップは、道北勤医協が行った358名の高齢者糖尿病患者への調査でも、血糖を下げすぎると認

ご相談下さい。

福島第一原発事故から5年

飯館村 原発にふるさとを奪われてその後

原発ゼロをめざす旭川連絡会総会

長谷川健一氏講演



講演に聞きいる参加者

5月21日、道北勤医協が加盟する原発ゼロ旭川連絡会を総会を聞き、福島第一原発事故で被災した福島県

飯館村の前田地区長で酪農家の長谷川健一さんによる記念講演を行いました。長谷川さんは、「被災直後、国の情報隠蔽により、我々はほとんど被爆してしまつた。放射能は目に見えず、臭いもなく、村の行政も国の御用学者の安全だという嘘の話を根拠として、すぐに住民

を避難させなかつた。危険を主張する学者に真実を聞き、村長に進言したが村長は聞かなかつた。村長は村の存続を第一に考え、住民を避難させるどころか、東京に「飯館村を避難対象区域にしな

目をみえ、臭いもなく、村の行政も国の御用学者の安全だという嘘の話を根拠として、すぐに住民を避難させなかつた。危険を主張する学者に真実を聞き、村長に進言したが村長は聞かなかつた。村長は村の存続を第一に考え、住民を避難させるどころか、東京に「飯館村を避難対象区域にしな

「今、飯館村は行政が住民の声を聞かず窮地に立たされておる。福島県を迎えている。福島県は県民の4か月間の外部被爆線量を調査し、5ミリシーベルト以上被爆した県民930人中、約8割が飯館村住民だつた。福島第一原発周辺の村の住民はすぐ避難したから被爆していない。飯館村の断トツの被爆は避難しないから当然の結果」、「日本大学のグループが、国が除染を行った私の自宅

後の杉林の表土の現在の汚染量を分析すると、上から5cmまでに26000ベクレルのセシウムが検出された。国の基準は8000ベクレル、3倍以上の高濃度汚染だつた」と住民、土地の深刻な被爆状況を語りました。「今、飯館村は行政が住民の声を聞かず窮地に立たされておる。福島県を迎えている。福島県は県民の4か月間の外部被爆線量を調査し、5ミリシーベルト以上被爆した県民930人中、約8割が飯館村住民だつた。福島第一原発周辺の村の住民はすぐ避難したから被爆していない。飯館村の断トツの被爆は避難しないから当然の結果」、「日本大学のグループが、国が除染を行った私の自宅

講師の長谷川氏

戦争法廃止の声を高らかに！ 各地で旺盛な取り組み進む

戦争法廃止に向け、全国各地で様々な取り組みが行われました。

2000万人署名活動は、6月30日で終了となります。7月の参議院選挙はその民意を伝える絶好の機会となります。

道北勤医協では14000筆の署名集まっています！

戦争法廃止2000万人署名は6月7日現在、道北勤医協全体では14

549筆が集まっています。一条通病院・一条クリニックでは朝の訴えや職員、友の会での署名行動などの取り組みがなされ、各友の会では署名の訴えや集め方に今までのない工夫をこらし、大きな成果につながりました。

全国的に署名数も、5月3日に発表された1200万筆にさらに上乗せされており、戦争法廃止の声がさらに大きく広がっています。

稚内でも地域全体での取り組みが

稚内でも宗谷医院、民主体が協同して、戦争法廃止の輪を広げ、声を挙げました。各団体が独自の取り組みを強めて、6月までに7200筆、市民の2割を超える署名を集めました。

また、6月5日に行われた総がかり行動稚内地区集会では、宗谷医院の職員が「医療に携わり、命を何より大切にしたい。我々は戦争法廃止に向け頑張る」と、さらなる運動推進の決意を挨拶しました。



ながやま医院



旭川北医院



旭川医院

各診療所でお花見交流

各診療所では、毎年恒例のお花見会が開催されました。今年はお天気に恵まれ、多くの方が参加されました。おいしいジンギスカンを頬張りながら懇親を深めた様子です。

一条クリニックで6月から お手軽健康チェック 始めました

お手軽健康チェックとは

お時間なく健診を受けたことがない方など、短時間で自分が気になる検査を受けやすい料金で実施いたします。

予約や保険証は不要で受けたい時に、受けたい検査をすることができます。

お見舞いや、付き添いの合間にも受けることができます。

◆ワンコイン 検査メニュー

※各検査それぞれ **500円**

- ①**血糖検査**…血糖値が気になる方、糖尿病の早期発見に役立ちます。
- ②**脂質検査**…コレステロールや中性脂肪の検査で、動脈硬化や脳卒中の危険因子となります。
- ③**肝機能検査**…「沈黙の臓器」といわれている肝臓、肝臓疾患の早期発見に役立ちます。
- ④**痛風検査**…尿酸値の検査で、尿酸値が高いと痛風になる可能性があります。
- ⑤**貧血検査**…貧血が気になる方におすすめです。

◆その他の検査メニュー

- ⑥**ピロリ菌** (尿中) 1000円 右の医療講座をご参照ください (※陽性の場合、胃カメラ検査が必要になります。)
- ⑦**おすすめセット** 1200円 ①血糖値・②脂質・③肝機能がセットになってお得です。
※既に治療中の疾患の検査は健診の対象外となり、受けられません。

お問い合わせ: 道北勤医協一条クリニック
電話: 0166-34-1136



私たちの一番身近に感じる内臓の一つに胃腸があります。この胃腸は胃液の中に含まれる塩酸で強い酸性になっていて、侵入してくる細菌をほとんど殺しています。

シリーズ みんなの 医療講座

ヘリコバクター・ピロリ菌について

一条通病院 検査技師 野中敏行

様々な疾患の併発を引き起こす可能性があります。胃腸や潰瘍にまでならぬいにしても、胃粘膜にダメージを与え炎症が起り、胃粘膜本来の機能を失わせます。また、この

検査は尿の提出のみや、小さな検査薬を飲む前後で紙風船をふくらませる尿素呼吸試験などで実施され、苦痛も無く大

除菌後も定期的な胃カメラ検診などを受けて、いつまでも健康な胃腸を保ちましょう。

この事を受けて治療時の保険の適用範囲も広がり、検査や治療の手順が簡単になりました。

検査は尿を提出するだけで、料金は1000円です。お気軽にお問い合わせ下さい。

いいです。この細菌は胃粘膜に感染して慢性胃炎を起こします。更にこの胃炎が基になる、萎縮性胃炎、胃十二指腸潰瘍、胃癌など

国内でのヘリコバクター・ピロリの感染率は人口の35パーセントと多く、特に50歳以上ではもっと高い感染率になります。全員が胃潰瘍や胃癌などの関連疾患になるわけではありませんが、このピロリ菌を退治することで胃粘膜が健康になり、癌や潰瘍予防をすることが出来る事が証明されました。



変簡単です。

一条通病院 小児科の午後受付時間延長のお知らせ

7月1日より 受付時間を下記の通り変更いたします。

午後受付時間を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。

相談室の窓

一条通病院は今年1月に、地域包括ケア病床(4月から病棟)を開設しました。リハビリ、在宅復帰支援の機能を持ち、当院の目指す

住み慣れた地域で暮らし続けるために

地域包括ケア病棟での支援の一例

無差別平等の地域包括ケアシステム構築の一翼を担っています。市内A病院から、リハビリと今後の療養先を検討する目的で転院してきた80代後半の男性。入院前は一人暮らしで、ご家族は遠方にいたため、ヘルパーや近所の方々の

支援に支えられていました。転院当初はほぼ寝たきり状態で、移動、食事、排泄など日常生活すべてにお手伝いが必要な状態でしたが、ご本人は意欲的にリハビリに取り組み、病棟内の生活も職員

と、ご本人も周りの方々も一人暮らしには限界を感じていました。そのため、施設での生活を選択され、ご本人の精神的な支えとなっている近所の方々とのつながりが継続できるように、自宅近くの

くつかの条件はありますが、リハビリを続けながら今後の生活について一緒に考えていくことができます。様々な職種が協働しながら患者さんを支援し、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、ソーシャルワーカーも役割を

田代 恵

きらり☆ナース 安法法制は絶対に 許せません

旭川北医院 忍 則子



北医院デイサービスセンターで看護師として、利用者さんの健康管理と機能訓練指導をしています。要介護状態である利用者さんの居宅での生活機能の維持と向上のため、それぞれの目標にあわせて、歩行訓練や体操などの運動や、しりとりなどの脳トレーニングを行っています。

利用者さんと一緒に体操をしながら笑いがあふれたら、ご家族から「体操をして足が動きがよくなりました」とのお話があったりします。そういったところにやりがいを感じており、今後も頑張っていきたいと思っています。最後に、私は人の命を奪うことにつながる安法法制施行が絶対に許せません。その廃止を訴え続けていきたいと思っています。

あなただけの健康を大切に
MIN-IREN 好評発売中
いつでも元気 7 2016 月号 380円
巻頭エッセイ 力を合わせ被災に立ち向かう

特集 震災の現場から
防災時における 職員健康管理 田村 昭彦
母の遺言 森住 京

五と健康 公刊のひとから 読 - 読物を愛する
発行: 一般社団法人 月刊 113-0034 東京都中央区 電話: 03-5642-5656(代) FAX: 03-5642-5657

友の会 だより

各地からのトピックス

各院所まつりのお知らせ

- 一条通病院
日時: 8月28日(日) 11:00~(予)
場所: ハート薬局横駐車場
- 旭川医院
日時: 7月23日(土) 11:00~
場所: かたくりの郷駐車場
- 旭川北医院
日時: 8月21日(日) 11:00~(予)
場所: 院所駐車場
- ながやま医院
日時: 7月16日(土) 13:00~(予)
場所: 院所駐車場
- 宗谷医院
日時: 9月11日(日) 10:00~(予)
場所: 院所駐車場

笑顔あふれる楽しい会

深川友の会

深川友の会は5月31日、深川市内で3年ぶりに健康相談会を開催し、13人が集まりました。一条通病院からは新入職員の看護師とリハビリ技士を含む、4人の職員

が参加し、友の会の皆さんに暖かく迎えていただきました。相談会では参加者全員

の血圧と体脂肪の測定を行った後、リハビリ技士による「高齢化における健康問題」のお話と介護予防体操、認知症予防シヤンケンゲームを行いました。

参加した皆さんは健康

について職員と懇談しながら、笑顔あふれる楽しい会となりました。



新年度活動を議論

神楽岡友の会

神楽岡友の会は6月7日、神楽岡団地コンスパースで総会を開催し、16人が集まりました。

真田浩二会長の挨拶から始まった総会は、議事の中で今年度の取り組みについて意見が出され、役員で具体化していくことを確認しました。総会後は食事をしながら懇親を深める場となりました。



総会後楽しく語らう皆さん

骨粗鬆症検診受けよう

千代田友の会

千代田友の会は6月18日、総会を開催し21人が参加しました。

まず、一条通病院放射線科の中村亮技師長から骨粗鬆症学習会が行われました。参加者からは検診を中心にくさんの質問が出され、関心が深まった様子でした。続いて総会が行われ、全ての議事は満場一致で確認されました。



骨粗鬆症の説明に聞き入る

役員改選で新会長選出

春光友の会

春光友の会は6月19日、ふらのラテールで総会を開催し、22人が参加しました。

河合剛俊会長は「自分たちの健康を守る活動をみんなで進めていきましょう」と挨拶しました。今総会では役員改選があり、新会長に相澤光行さんが選出されました。総会後は温泉、ゲーム、買物などを楽しみました。



ゲームを楽しむ参加者



熊本支援募金に協力

旭川市 三浦 清さん

熊本地震災害に遭われた方々に心からお見舞い申し上げます。勤医協の外來窓口を設置されている募金箱に自分の気持ちをサポートしてもらいました。

楽しみはもう少し後に

深川市 岩瀬 扶さん

新しく生まれ変わった一条通病院を見たいと思いつつも、まだ機会に恵まれないでいます。受診時まで待とうと思っておりますが、その機会が

「道北の医療」 宅配しています

格差社会の中での 勤医協の活躍を応援

豊岡東友の会 三浦節子さん



三浦節子さんと道北勤医協とのご縁は、以前剣淵に住まれていた頃、旭川での道北勤医協設立運動に協力したのが最初のキッカケです。

その後、旦那さんの転勤で各地を転々とし、26

道北の医療6月号クロスワードパズルについて日頃よりクロスワードパズルをお楽しみ頂き、誠にありがとうございます。道北の医療6月号のクロスワードパズル解答に誤りがございました。編集部よりお詫び申し上げます。

ないという事は健康で日々生活しているということにもなり、喜ぶべきかもしれません。楽しみはもう少し後になりそうです。

6月運動会に雪国実感

東川町 矢部 美穂さん

本州から北海道にきて、6月に運動会が行われることに雪国であることを実感しています。山はカタクリやエゾゴングサクが今、満開です。

医療講座で検診わかる

旭川市 本多紀江さん

骨密度検診を受けよう

貴重な一票を投じよう

旭川市 五十嵐良弘さん

「水無月といふに熱き陽照り込めてその先に見ゆ危ふき祖国」 いよいよ参院選です。暴走政権にダメージを与える貴重な一票を投じましょう。

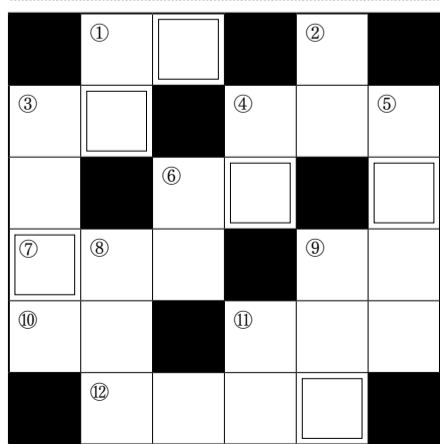
骨密度検診を受けよう

旭川市 本多紀江さん

一条通病院利用委員会の委員も務められていた三浦さんは、「道北勤医協設立以来、夜間診療など地域で一番、患者の立場で親切な対応だと評判でしたが、今ほどの医療機関も

親切で丁寧な対応をしています。厳しい医療改善の中、医師や看護師も患者対応を含め大変な時代だと思えます。しかし、世の中に見えない格差は間違いなくあり、こんな時だからこそ勤医協にはぜひ頑張ってもらいたい」と勤医協への期待を話されました。

クロスワードパズル 327



ヨコのかぎ?

- ①〇〇の根絶を!
- ③数の単位。1の10万分の1。
- ④物の隙間からこっそりと覗き見る。〇〇見る。
- ⑥「番」の読み方。
- ⑦スポンジボールを打ち合う。〇〇テニス。
- ⑨相撲の基本動作の一つ。〇〇。三角〇〇。
- ⑩「虎魚」の読み方。
- ⑫白と黒の〇〇〇カラー。

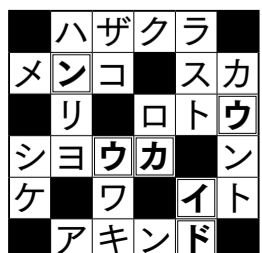
タテのかぎ?

- ①〇〇格子。〇〇屑。
- ②夜に入って間(ま)もないころ。
- ③円を描くのに必要。
- ④【百人一首】秋風になびく雲の絶え間よりもれ出づる月の〇〇のさやけさ。
- ⑤いろいろな種類のものを無秩序に取り混ぜること。
- ⑥牛若〇〇。真田〇〇。
- ⑧昔は東と西に分かれていました。
- ⑨濃い紫色。
- ⑩「マッハ」は何の速さ?
- ⑫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@dnok-u-knikyo.or.jp)。

5年前の事故を忘れてはならない。すべて廃炉に

クロスワードパズル5月号解答



抽選で20人の方に図書カードを送ります。◆しめ切りは7月末日。「ご意見」「ご要望」「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
5月号の答えは「運動会」。応募総数は123通(ハガキ68通・メール28通・応募用紙27通)でした。20人の方が当選しました。

◆当選者(敬称略)
青柳洋夫、勝浦紀彦、桑原由加里、高橋和義、高田りん、沼崎育代、半田睦美、藤井清、渡辺有香(以上旭川市) 木村せつ子(土別市) 佐藤新沙(深川市) 佐藤文俊、新田芳夫(以上鷹栖町) 安藤真奈美、岡本秋子、中村昌子、野村香(以上稚内市) 砂田繁実(枝幸町) 岩西英子(天塩町) 千葉和子(紋別市)