

札幌西・手稲健康友の会ニュース

ていねやま

発行所：札幌西・手稲健康友の会
札幌市西区西町北19丁目勤医協西区病院内
直通666-2877 (FAX兼用)
発行責任者 坂野 悠紀子
友の会員数 11700人 (2月現在)

訪問診療を知っていますか？



訪問診療に向かう、医療チーム

訪問診療を利用しているも、病院での検査や治療が必要な時は受診していただき、入院治療が必要な場合は入院をお勧めします。また専門医療機関やかかりつけ医師を同時並行で受診することも可能です。

「歳をとって通院が大変だ」「先生に自宅まで診に来てもらえないだろうか」ご自分や家族のこと、このような事を考えたはありませんか。医師が自宅に向く「訪問診療」について西区病院吉澤朝弘在宅医療部医師に聞きました。

友の会のみなさんは、訪問診療という言葉は聞いたことはありますか？患者さんのお宅を訪問して診察するのが「訪問診療」です。

歳をとると誰もが多くの病気をもち、だんだんと心身のはたらきが衰え、立ったり歩いたり身の回りのことも以前の様にできなくなつてきます。そして医療機関に通えなくなると、多くの方は、入院や施設に入ることを考えることもあります。

しかし、自宅で介護を受けられ、病気の治療も続けられれば、住み慣れた我が家で生活することができます。例えば、治療を受ける必要はないと判断され、在宅での療養を希望される方も多くあります。誤解されることが多いのですが、寝たきりにならないと利用できない仕組みではありません。

訪問診療を利用しているも、病院での検査や治療が必要な時は受診していただき、入院治療が必要な場合は入院をお勧めします。また専門医療機関やかかりつけ医師を同時並行で受診することも可能です。

地下鉄やバスにひとりで乗って病院にいられない方は訪問診療が利用できます。具体的には、①何かの道具や他の方の支えがなければ歩行が難しく通院が困難な方。②認知症のためひとりでは通院できない方。③がんや老衰などで自宅での療養を希望される方等です。

訪問診療を利用しているも、病院での検査や治療が必要な時は受診していただき、入院治療が必要な場合は入院をお勧めします。また専門医療機関やかかりつけ医師を同時並行で受診することも可能です。

シリーズ身近な健康 骨についての話 第1回 そもそも骨って？

西区病院放射線技師 石井 和真



約4億6千万年前に最古の魚が誕生します。名前は「アランピタス」。この魚には硬い鱗と甲羅があり骨はありませんでした。そこから様々な種類の魚が生まれ私たちの祖先もこのころに海のなかで誕生しましたが、非常にひ弱で常に肉食魚の標的になって逃げ回っていました。一番の逃げ場は川が海に注ぐ河口付近の淡水でした。海の魚は淡水では生きられません。そこに逃げた魚も死んでいきますが、淡水を安住の場とすべく進化が始まります。

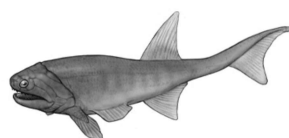
4億年前「プレタスピス」は体内塩分を外に出さず、また余分な水分を排出する腎臓を持った最初の魚が誕生しました。海は塩分だけではありません。

生命維持に必要なカルシウムや他のミネラルも豊富にあります。特にカルシウムは筋肉の収縮や神経伝達などに必要な栄養素でカルシウムが無いと心臓も動きません。

3億9千万年前に登場した「ケイロレピス」は背骨を持った最初の生物です。背骨は身体を支え重力に抗うだけでなく、カルシウムやミネラルを貯蔵し必要なときはいつでも補給する仕組みを作ったのです。

生命の源は海です。その海から離れて淡水や陸上で生きるために、身体の中に骨という大海原を作ったのです。私達の骨もこのような進化で作られました。骨は私達が生きるためにとても大切なものだとということが分かったのでしょうか。

今回は骨粗しょう症のお話をします。



最初に背骨を持ったケイロレピス

実は、自宅で生活を続けるために、ご近所の方のご協力に加えてケアマネジャーや、訪問看護師、訪問リハビリ技師、薬剤師、ヘルパーなど様々な職種からの支援がとても大切です。訪問診療は全ての方と密接に連携し24時間365日みなさんの生活を支えることができます。訪問診療をご希望の方は、お気軽にご相談ください。ご自宅でのように生活されることを望まれているかをお聞きするところから訪問診療の準備が始まります。

お問い合わせは 西区病院 663-5711まで

核兵器禁止条約発効1周年

核兵器禁止条約が発行されてから1月22日で1周年を迎えました。現在、批准した国は59カ国になり「核兵器のない世界」の流れは大きく発展しています。

3月には第一回締約国会議がオーストリアのウィーンで開催が予定され核兵器の廃絶に向けた具体的な枠組みが議論されます。この締約国会議にはアメリカの「核の傘」のもとにあるドイツ、ノルウエーなどを始め十数カ国がオブザーバー参加を決めており、唯一の被爆国である日本は参加を要望している多くの人の声に耳をかさず不参加の態度をとっています。



JR手稲駅「あいくる」での宣伝行動

1月21日、新婦人手稲支部の呼びかけで核兵器禁止条約発行1周年宣伝行動を行いました。

JR手稲駅「あいくる」に15人が参加し署名を中心に「核兵器のない世界」を訴えました。

大雪の中 宅配お疲れさま!

現在、3000人程の方に友の会新聞を宅配して頂いています。今年の札幌は記録的な大雪に見舞われ、宅配者のみなさんのご苦労がしのべれます。

昨年、平和班では、宅配者の方が病気になる、宅配を続けることが出来ないという事態になったのを契機に、宅配担当地域の見直しをはじめました。その中で同じ条丁目3人の宅配者が居たり、会員が亡くなっていたりという様な気がありました。1月、宅配者が集まって新しい宅配地域を確認する班会を開きました。小野壽春さんが地図落とし、名簿整理と大奮闘して下さい、新たな宅配者も2名増え、平和班の結びつきが強くなったように感じます。

冬場の宅配は、玄関先が除雪されていない等で、「オヤ？」と思うこともあり、見守り活動にもつながります。

宅配の中で気になった事があれば、友の会事務局にご一報ください。

友の会事務局 坂野悠紀子

ちぎり絵

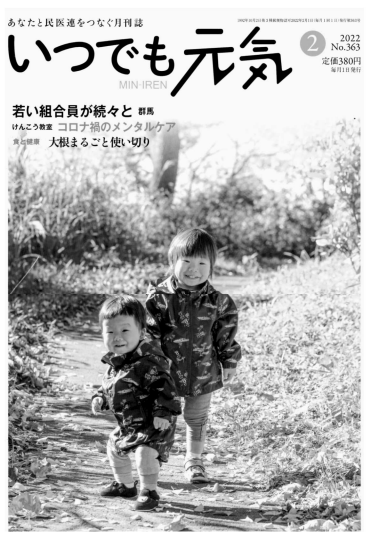


福井班 今村 ティ子さんの作品

友の会 電話 FAX
666-2877

全日本民医連と共同組織(友の会など)がともに作る月刊誌。時々の社会情勢を分かりやすく解説、健康情報から観光や映画の話題まで盛りだくさん。読者の皆さんが登場するコーナーもたくさんあります。1991年に創刊し全国で6万人の読者がいます。オールカラーで380円です。ぜひご購読下さい。

盛りだくさんの誌面



シリーズ 宅配ありがとうございます!

第2回 宅配人になって「友の会新聞」を眺める読者から真剣に読む読者に

富丘班 藤根 光夫



友の会の名札を胸に宅配

小樽市在住時から「友の会新聞」の読者でした。退職で2008年手稲に転居し、手稲に来ても「友の会新聞」は毎月届きました。眺めるだけの読者でしたが、年齢を重ねると共に健康のありがたさが身に沁み、記事の内容にも共感、真剣に読む読者になりました。2015年我が家に宅配していた西川雅子さんから近所の数件の配達を依頼されたのが縁で、読者から宅配をする人になりました。

早速「健康友の会・富丘班」を結成し、富丘班主催でその年の10月には「認知症」の健康相談会を開催。2016年は「介護について」、「高齢者の食事と塩分」。2017年は送迎車げんき号で百合が原公園へ。2018年は小樽湯の花温泉へレクリエーション。2019年は腹話術師を招き食事健康懇親会。などなど開催しました。健康相談会には西区病院の医師やリハビリ技士、看護師を派遣していただき地域貢献をすることができました。

私の宅配は12軒から40軒を超えました。最近では介護施設に入居するなど35軒になってしまいました。宅配人が4人から8人になりましたが富丘地域では一部郵送もしているので宅配人の増員が課題です。

今後もしっかりマスクをして、「友の会」の名札を胸に、会員との対話を求めて宅配に出かけます。

醫から医へ

平和班 今井 和夫

病院の先生はおイシヤさん。医者と書きます。医の字は音はイ、訓はクスシです。この医は簡略化された文字で、本字は醫です。この文字を分解してみますと、医は矢を入れる靴(うづほ)という道具。爰は矛で、打つ、殴るという意味です。この二つが合わさった殴(う)は打ち合う声、まじな(まじ)なりませぬ。巫は、みこ(女性)かんなぎ(男性)のことで、神意を伝えます。

古代においては、病気は外からとりついた悪霊によるものと考えられ、神仏に祈り悪霊を払い落とすことが、病気を治す方法でした。そこで、殴と巫を合わせて醫という文字ができたのです。巫女や神官僧侶が加持祈祷、お祓いなどで悪霊を払う医療に携わったのです。

醫のあとに醫の字ができました。西は酒とか酒つぼの意です。酔うことは人知をこえた奇しき作用でした。薬としても用いられました。医術が発達し薬(主として薬草)が用いられるようになり、醫は使われなくなりました。クスシとは靈妙不可思議な力を持つて病いを治す方なのです。

こんな言あんな事(第18回)



今の世も呪文は生きています。
ちんぷいぷい
痛い痛い 飛んでけ～