

赤ちゃんから高齢者まで、やさしさとかかりやすさをめざして

# こんにちわ！

第12号

## 勤医協札幌病院です

新年を迎えて／院長 堀毛清史  
「無料・低額診療」制度のご案内  
地域の「よりどころ」となる病院を目指して

～「菊水・豊平地区お宅訪問」緊急防災アンケート結果～

～第1回 友の会カフェ「菊水ってどんな町？」～

〈セクション紹介〉 第2外来

重度心身障がい児・者の在宅支援に取り組む会の活動

特集 「乳がん」から命を守る

### 勤医協札幌病院が果たす地域での役割

- 1 10科の専門医療、在宅医療の提供、保健予防のとりくみ
- 2 「無料・低額診療」制度の実施、小児科2次救急医療・産婦人科入院助産の受け入れ
- 3 地域での各医療機関、施設、事業所との連携
- 4 医師・看護師をはじめとする医療従事者の養成
- 5 安心して暮らせるまちづくりのため、その一翼を担う

# 新年を迎えて

勤医協札幌病院  
院長 堀毛 清史



謹んで新春のお祝いを申し上げます。

昨年は、東日本を襲った巨大地震と津波、そして福島原子力発電所の事故・放射能汚染と、戦後最大の被災、事故の年でした。被害を受けられました多くのみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

震災は、私たちの暮らしに何が必要なのか、政治が何を大切にしなければならないのかを教えてくれました。私たちは、「安心して住み続けられるまちづくり」の運動をみなさまと力を合わせて取り組むとともに、これから数十年の単位で復興にとりくむ現地の方々に寄り添いながら、札幌病院として継続的な支援を行なっていきたいと考えています。

地域の中では、かつてなく貧困と格差の嵐が吹き荒れています。健康破壊が深刻化するとともに、仕事も住むところもない…そんな事例も報告されています。「無差別・平等」の医療実践を通じて、地域医療に貢献したい、そんな思いを胸に今年も、職員一同、力を合わせ奮闘する決意を述べ、新年の御挨拶いたします。

## 北海道勤医協「無料・低額診療」制度のご案内

～医療費窓口負担の支払いが困難な方は～

**無料または低額料金で診療をおこなう  
無料・低額診療制度をご利用ください。**

たとえば、

- 健康保険証をお持ちでない方
- 国民健康保険で短期保険証、資格証明書の方
- 病気や障害などで収入がなくて困っている方



申請に  
必要な書類

- 給与所得者▶給与明細書の写し
  - 年金受給者▶年金送付ハガキの写し
  - 自営業者▶確定申告の写し
  - 傷病手当受給者▶支給通知書の写し
- \*申請の結果、適用とならない場合でも、費用の支払いや当面の生活について、当院の医療ソーシャルワーカーが打開の道を探すご相談に応じています。



**就学援助を受けている世帯(生徒本人とご家族)も対象になりました!**

対象／就学援助を受けている児童・生徒とそのご家族  
必要書類／学校から通知される「認定結果通知書」と「保険証・印鑑」をご持参いただければ、他の書類は不要です。



相談窓口

病院1階の医療福祉課でお受けいたします。また、医師、看護師、事務員などお近くの職員にもご遠慮なくお申し出ください。  
相談は個室で行ない、プライバシーは厳守しますのでご安心ください。また相談は無料で行なっております。

特集

# 乳がんから 命を守る

乳がんは乳腺にできる悪性腫瘍です。日本では乳がんにかかる女性が年々増加しています。今では、毎年5万人以上の女性が乳がんと診断され、乳がんは女性になりやすいがんの中で、胃がんや大腸がんを抜いて、もっとも多いがんの一つとなりました。乳がんで亡くなる方も、2010年には1万2千人を超え、女性の壮年層(30~64歳)におけるがん死亡原因の上位となっています。

## 月に一度は自己検診を

初期の乳がんでは、食欲がなかったり体調が悪くなるといった全身症状はほとんどありません。このため、唯一の手がかりといえる「乳房の変化」に気がつくことが大変重要です。乳房にしこりが触れる、引きつれがある、皮膚に発赤や浮腫が見られる、乳頭からの分泌物がある、脇の下のリンパがはれているなどの変化が見られたら要注意です。

このため月に一度のセルフチェックをおすすめします。毎月、月経終了後の1週間前後(閉経後の方は毎月、日を決めて)行ないましょう。

### 乳がんセルフチェック!

毎月、月経終了後の一週間前後くらいに  
(閉経後の方は毎月、日を決めて)行いましょう。

#### 1 入浴時

せっけんをつけ、指の腹で静かに軽く押さえながら、渦巻き状に丁寧にしこりの有無を調べる。

泡ですべり  
やすくして  
くるくると



#### 2 入浴後、鏡にむかって

鏡の前に立ち、両手を上げたり下げたりして、両方の乳房を観察する。

- 左右の乳房の形に変化はないか?
- 皮膚にえくぼやひきつれはないか?
- 発赤・浮腫・ただれはないか?
- 乳頭から異常な分泌液はでていないか?



#### 3 横になって

肩の下に薄い枕や座布団を敷くと調べやすい。



ユウコさん(40才)が  
初めての乳がん検診を札幌病院で受けました。  
その時の様子をご紹介します!

### 乳がん検診って どんなことするの?



『マンモグラフィーって痛そう』  
『恥ずかしい』『何をするの?』など、  
はじめての乳がん検診は  
不安がいっぱい。

ユウコ40才、  
私の乳がん検診初体験記を  
ご一緒に!



1 そんな気持ちを胸に  
ユウコさん(40歳)  
がはじめての乳がん  
検診を受けました。



#### 視触診(診察風景)



今まで  
気にな  
くなつて…  
今まで  
気にな  
くなつて…

しこり、違和感など  
何か気になる症状は  
ありますか?



3 先生が胸の“しこり”や“ひきつれ”などがないか確認。  
左右の胸だけでなく脇の下もていねいに触って調べます。



うへん。  
ぜんぜん気にかけて  
なかつたなあ。  
これを機に自己検診  
がんばろう!

両手は  
ばんざ～い→

自己検診はやつていますか?  
大切ですよ!

## 乳がん検診のご案内

### 【札幌市自治体健診】

札幌市民で40歳以上の方(2年に1回偶数年齢時)

40歳以上50歳未満……………1800円

50歳以上……………1400円

### 【自治体健診・協会けんぽ健診以外で受けられる方】

年齢に関係なく乳がん検診を受けられます。超音波検査による検診もあります。

問診・視診・触診・マンモグラフィ検査……………5250円

問診・視診・触診・超音波検査……………4200円

### 札幌市「無料クーポン券」をお使いください!

札幌市から一定の年齢の方々に対し今年7月に「無料クーポン券」が配布されています。この「無料クーポン券」は受診日が平成24年3月31日まで有効です。期限が近くなると予約が込み合うため、余裕を持ってお早めに健診を受けられますようお願いいたします。

乳がん検診についてのご質問は、以下までお気軽にお問い合わせください。

勤医協札幌病院 健診管理部 TEL (011)820-1254 FAX (011)820-1255

#### 4名の外科医が診察しています!



細川 誉至雄 医師



鎌田 英紀 医師



中村 祥子 医師



新垣 盛雅 医師

#### 6 乳がん検診体験記



#### マンモグラフィー検査

機械の中央にあるプラスチックの板で乳房を圧迫して撮影します。

左右の胸をそれぞれ上下方向と斜め方向の計4回撮影(50歳以上は1方向のみ)。

全て女性技師が行っています。



←胸を集めてぎゅーっと広げるのは広範囲の画像を鮮明に撮影するためなんですって。



痛くないより

↑上半身はピンクのケープをつけた状態で検査します。

#### 9 乳がん検診体験記



#### 検診結果が届きます

数日後、ご自宅へ検診結果が郵送されます。結果は『異常なし』、『経過観察』、『精密検査が必要』の3種類です。

『精密検査が必要』と判定された方は、必ず医療機関を受診して下さい。しこりや石灰化が見つかっても、良性もあれば悪性もあります。

私たちが責任を持つて結果をお返ししています。

勤医協札幌病院  
健診管理部  
坂本課長



むやみに恐れずに、  
まずは乳がん検診を!!

#### 7

#### 超音波検査

(札幌市の乳がん検診に超音波検査は含まれていません)

超音波(エコー)検査は、胸にあたたかいジェルをつけ、その上に小さな機械をすべらせて左右の胸を調べます。乳腺密度の濃い若年層に向いており、小さなしこりも写し出します。

全て女性技師が行っています。



う寝てるだけだから  
ラクチンね♪

↑胸の上では、こんな小さな機械が上下左右に動かされておりました。

#### 10

#### 乳がん検診を体験して…



結果は『異常なし』。  
とりあえずはホッと一安心しました。  
でも、これからますます乳がんの危険性が高まる年齢に近づいています。  
月に1度のセルフチェックと、医療機関での乳がん検診で自分の体を守っていこうと思いました。  
早期発見、早期治療が一番大切ですね!

by ユウコ

#### 5 外科外来のスタッフ



わからないことや不安なことがあれば、いつでもご相談下さいね。



心配なことは  
ありませんか?

#### 8

#### 画像診断



#### 超音波検査の 画像

密度の濃い乳腺でも、小さなしこりを見つけることができます。

↑ マンモグラフィー検査の画像  
ごく微細な石灰化を見つけることで早期のがんを発見できることがあります。



#### 自分のために、 愛する誰かのために

乳がんは初期に発見されれば90%が治癒するといわれています。一人でも多くの方がつらい思いをしなくてすむように、毎日の生活に「自己検診」の習慣をつけること、そして乳がん検診を定期的に受診されることを心から願います。

# 地域の「よりどころ」となる病院を目指して…

## 災害への心がまえ、備えは大丈夫？

～菊水・豊平地区1200名お宅訪問 防災緊急アンケート～

札幌病院では9月から11月にかけて、「安心して住み続けられるまちづくり」「福祉と防災の充実したまちづくり」運動の一環として、病院周辺地域のご家庭を訪問し「防災アンケート」を実施しました。職員と友の会員がお宅へ伺い、お話を出来た方569件中、418人から回答をいただきました。



### 【アンケート結果】

「お住まいの地域の緊急避難場所を知っていますか？」という質問には、187人(47.6%)の方が知らないと答えました。  
「緊急避難場所へ自力で避難できますか？」という質問には、「できる」と答えた方が339人(82.8%)いる一方、70人(17%)の方が歩行障害や車椅子、視力障害などで自力で避難できないと答えています。

また、「自宅で備蓄品や持ち出し品の準備をしていますか？」とたずねたところ、している方が150人(38.1%)、していない方が244人(61.9%)でした。

最後に「災害などの緊急時に心配なことはなんですか？」とお聞きすると、「避難所が遠い」「自宅・マンションの耐久性が心配」「高齢の親、子供が小さいので心配」「家族の安否」…など、たくさんのお心配事がお聞きました。

東日本大震災の影響か、災害に対する心構えをしているお宅が予想以上に多い結果となりました。しかし、具体的な対策はあまり取られていない印象です。また、訪問に参加した職員からは、地区によって避難場所の表示のある所とない所があり、改善が必要だという感想が出されました。今後、この調査結果を各町内会や地元市議などにお知らせし、当院としても災害に強い街づくりの一翼を担いたいと考えています。ご協力いただいた地域の皆様、ありがとうございました！

## 札幌病院で 第1回 友の会カフェ 「菊水ってどんな町？」を開催

11月19日土曜日の午後、コーヒーやお菓子を用意して、初企画「友の会カフェ」を開催しました。この地域に住む患者さん15名、医学生1名、職員9名が参加しました。

はじめに、このカフェを発案・企画した内科・佐藤 健太医師が「菊水」の名の由来と土地の歴史について紹介。現在はマンションが建設され、若くて比較的裕福な層と貧困のまま高齢化した層の二極分化が進んでいることを説明しました。次に、札幌病院がこの菊水地域で果たす役割のなかに「安心して暮らせるまちづくりの一翼を担う」があることを紹介。「今回のカフェは、医者のお話を聞くための集まりではなく、地域の皆さんのが地域について病院に教えてあげるというイメージで、お菓子をつまみながら気軽に語りあいましょう。」とカフェ開催の趣旨を述べました。

今回のカフェでは「どんな街になったらワクワクしますか」「自分は何ができるですか」などのお題を元に、4つのグループに分かれて20分程度おしゃべりし、その後グループ間を移動して違うメンバーで語り合いました。語り合う中で、「地域の人々が気軽に集まれる場所があると良いね」とか、「高齢者は下着などの買い物に困っている」など、菊水地域をめぐる様々な話題が出て大いに盛り上がりました。



参加者からは「友の会、地域住民、職員がざくばらんにコミュニケーションがとれるので、今後もこのような機会があると良い」、「もっといろんな人に参加してもらいたい」などの感想が出されました。友の会カフェは、今後2・3ヶ月に1度の間隔で開催していく予定です。どなたでもお気軽にご参加ください！

第2外来には、計30名の看護スタッフと2名の事務職員があり、7科（眼科、整形外科、外科、労働衛生科、神経科・心療内科、耳鼻科、皮膚科）を担当しています。それぞれの科が連携し、「安心」「納得」のできる、かかりやすい外来を目指しています。

今年度は耳鼻科が月～金曜日の全日開庁となり、専門外来が充実しました（めまい外来・耳鳴外来・ドライマウス外来があります）。外科ではアスベスト外来が開始されました。また神経科・心療内科の診療単位が今後増える予定となっています。残念ながら皮膚科は、医師体制により2012年3月23日をもって休診となることが決まりました。患者の皆様にはご迷惑をおかけします。相談などございましたら皮膚科外来までお電話ください。

私たち第2外来スタッフは、患者・利用者・家族の思いに寄り添い、要求をとらえ、療養の支えになれるよう看護していきたいと思っています。困ったこと、相談などありましたら、どの科でも大丈夫です。気軽に看護師に声をかけてください。



## 「重度心身障がい児・者の在宅支援に取り組む会」の活動について

知的、身体の両方に重い障害のある子供を重症心身障がい児といいます。現在の医療・福祉制度では公的支援が十分でなく、家族に身体的、経済的に重い負担となっています。

2010年4月、勤医協菊水こども診療所の職員が他団体とともに「重度心身障がい児者の在宅支援に取り組む会」（以下、取り組む会）を立ち上げました。昨年1年間の活動をご報告します。

### 署名を持って、国会と札幌市議会に行ってきました

勤医協札幌病院小児科長・取り組む会会長 辰巳 研一



取り組む会を立ち上げて1年8ヶ月が過ぎました。会の活動をする中で、ご両親は（中には母一人で）、自分達だけで頑張らざるを得ない状況にあるということを知り大変驚きました。

この間、札幌市の障がい担当者と懇談したり、養護学校のお母さん方と懇談したり、手稲渓仁会の土畠 智幸先生を招いて講演会を開き学んできました。活動する中で、「要求運動をしよう」ということになり、今年の春より署名活動を始めました。

重度障がいのことや制度についてほとんど知らなかつたため、署名用紙を作るのにも何回も議論し苦労しましたが、実際に障がい児者の医療や療育に携わる会員が多くおり、色々なことを教えてもらいましたので、署名用紙を作ることが出来ました。

また、街頭宣伝もやろうと、6月と8月に大通りで行いました。たくさんの職員が参加してくれてとても嬉しかったです。国会と札幌市への署名をあわせて2万5千筆集めることができました。街頭では意外にも若い人が署名してくれて驚きました。

10月、11月には厚労省と札幌市の厚生委員会で要請・陳情を行いました。委員会では緊張していたので「ずいぶん色々と議論し、多くの回答をくれた」と思っていましたが、後でよく検討すると、厚労省と市の役人に巧みに逃げられた回答が多かったように思います。

はじめは署名の意義について少し懐疑的に思っていましたが、会の集まりの中で、署名運動は仲間を集めることだと教えられ、目から鱗が落ちる感じでした。本当にやって良かったと思います。しかし、運動はまだまだこれからです。今後ともご支援よろしくお願いします。

### 皮膚科外来 休診の お知らせ

皮膚科外来は諸般の事情により、2012年3月23日をもって休診することとなりました。これまで受診いただいた皆様には大変なご迷惑をおかけすることになりますが、ご理解、ご協力の程何卒よろしくお願ひ申し上げます。

ご不明な点など、お問い合わせは下記までご連絡ください。大変申し訳ありませんが、お電話がつながりにくくなることもありますので、月曜日～金曜日の14:00以降にお願いいたします。

**連絡先 勤医協札幌病院・皮膚科外来 電話／011-811-2246(代)(内線1250)**

### こんにちは！

勤医協札幌病院です  
第12号・2012年

●発行責任者／事務長 橋本浩徳

●発行／勤医協札幌病院 〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目9-22 TEL 011-811-2246 FAX 011-820-1245  
mail [satu-soumu@kin-ikyo.jp](mailto:satu-soumu@kin-ikyo.jp) HP <http://www.satsubyo.com/>