

道東勤医協友の会ニュース

発行所
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
吉野和彦
毎月1日発行

ホームページのご案内
道東勤医協では釧路協立病院・介護事業所のホームページを設けています。診療案内や各職種のブログ、各介護事業所の紹介など情報満載。友の会のページもあります。ぜひ、アクセスして下さい。
※道東勤医協釧路協立病院「道東勤医協介護事業所」で検索

協立病院ホームページ
<http://www.dotokin-medwel.jp>
ケアコートひまわり
<http://dotokin-kaigo.com>

2017年度「大腸がん無料検診」のお知らせ
本紙6月号と一緒に「大腸がん無料検診」便検査キットの配布を開始します。6～9月の間に、釧路・根室管内にお住まいで40歳以上の友の会会員宅に検査キットをお届けします。詳しくは次号でのご案内ですが、この機会をぜひご利用下さい。

糖尿病は足の手入れが肝心

見落としやすい合併症

すこやかクリニックでは、糖尿病の患者さんの足の状態を点検する「フットケア外来」を開始しました。糖尿病になると足の手入れが必要な理由を紹介します。



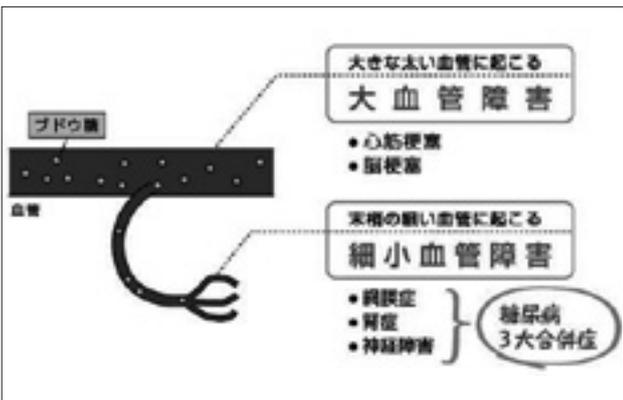
釧路協立病院 内科医師 加藤 聡一郎

血管を傷つける病気

糖尿病がどんな病気かひとことで言うと、「血管を傷つける病気」です。糖尿病の方はインスリンがうまく働かないために、血糖値が高くなります。血糖値が高い状態が続くと全身の血管が傷ついていきます。血管は太い血管と細い血管に大きく分けられます。



フットケア外来で足の状態を確認する担当の浄土看護師



(イラストは糖尿病特集サイト[メディマグ.糖尿病] <http://dm.medimag.jp/>より転載しました)



足の感覚が鈍っていないか点検します

細い血管(神経、眼、腎臓)を傷つけるのは糖尿病に特徴的です。眼や腎臓は重要な臓器です。糖尿病により血管が傷ついているので足にできた傷を治すための血流もうまく届かず、知らないうちに傷はどんどん悪化してしまします。

また、糖尿病により血管が傷ついているので足にできた傷を治すための血流もうまく届かず、知らないうちに傷はどんどん悪化してしまします。

太い血管があるのは心臓と脳です。心臓の血管が傷つくと心筋梗塞が起こり、脳の血管が傷つくと脳梗塞が起こります。太い血管を傷つける病気は他にもあり、高血圧、脂質異常症、喫煙などがあります。心筋梗塞や脳梗塞を予防するためには糖尿病の治療はもちろんです。高血圧、脂質異常症の治療や禁煙も重要となります。

腎臓が傷つくと体に不要な毒素が貯まってしまうので、むくんだりします。人工透析が必要になる場合もあります。日本では透析になる原因の第1位が糖尿病です。

なぜ足のケア？
神経については足の感覚が鈍くなるなど自覚症状は初期の段階からあるのですが、普段あまり意識しない方も多いためです。感覚が鈍くなると傷ができたり、火傷をしても、痛みを感じにくくするので気づきづらくなります。

また、糖尿病により血管が傷ついているので足にできた傷を治すための血流もうまく届かず、知らないうちに傷はどんどん悪化してしまします。

最終的には足の組織がだめになってしまい、足を切断しなければならぬこともあります。このようなことを防ぐためには普段から確認し、眼については定期的な眼科での診察をお勧めしています。

フットケア外来を開設

協立すこやかクリニック 看護主任 浄土 紀子

みなさんはご自分の足の裏をご覧になったことはありますか？
「足」は足にとっては決して良い環境ではなくてもみなさんの体重を毎日支え、たくさんの行動をとるにしてくれています。大事にしましょう。

糖尿病神経障害で感覚が鈍くなると、ケガなどに気が付かず潰瘍が、よけや壊疽などの「足病変」(あしびょうへん)に進行してしまふことがあります。

フットケア外来は、糖尿病の合併症である神経障害から足病変を未然に予防するために、専任の看護師が医師の指示のもとでみなさんの足の状態をチェックし、爪や角質のケアを行う外来です。

また、みなさんがご自分で行われている足のケア(爪切りや足の表面の乾燥のケア、靴の選び方など)

最初歩行の状態や靴が足に合っているかを確認します。次に足の血管が硬化したり血栓を起こしていないか動脈の触診で点検したり、神経の状態を知るために、足の甲や足の裏の感覚は鈍くなっていないか器具を使って調べます。

その他に爪の状態、水虫、たこ、魚の目、傷や潰瘍がないかを確認し、自宅でのケアをアドバイスさせていただきます。お時間は大体30分ほどで終了します。痛みは全くありません。

足の状態には関心の無かった患者さんがほとんどですが、ケアをすることで足の状態がよくなり大変好評です。

ご心配な方はお気軽にご相談ください。

学習・交流・まちづくり

友の会各支部が総会開催

4～6月は、友の会各支部で総会が開かれる時期です。各支部の総会では健康づくりやまちづくり運動などを確認しあい、今後の活動計画と予算、役員体制などを決めていきます。また、多くの支部が総会と合わせて学習会や健康づくり、懇親会を開き、交流しています。

黒川理事長も参加

4月15日、根室支部は市内で総会と交流会を開催し、友の会員とねむろ医院の職員60人が参加しました。

根室支部

療を担うことになりました。と挨拶しました。総会では、神田雄一事務局長が、友の会世帯は市内全世帯数の2割を超えていること、支部活動に参加する会員を増やすことをめざし、支部役員を増やして一人ひとりの会員との結びつきを強めること、健康サークルエトピリカは参加者が増え、新たな参加希望に応えきれない規模となっているため、地域ごとに参加の場をつくれるよう働きかけることなどが提案、確認されました。



ゆかいなゲームに、会場は笑いに包まれました

総会後の交流会は、テーブル対抗のゲームで盛り上がり、楽しいひとときを過ごしました。

標茶町政についての講演も

標茶支部



挨拶する黒川理事長

千葉誠治事務局長は、ふまねつとや医療懇談会が好評だったこと、介護保険の制度改定について町と懇談したことを報告しました。

総会に続き、深見迪標茶町議が町政について講演。かつて85床あった町立病院の入院ベッドは50床に縮小されるが、空スペースに

標茶支部は4月16日、憩の家かや沼で総会を開き、34人が集いました。

参加した亀井武会長が「メーデーや原水禁運動など、地域の方々と一緒に活動していることに敬意を表します」と挨拶。黒川理事長は「民主的な法人運営のため、地域の皆さんの意見をうかがいたい」と挨拶

その後、参加者は昼食と温泉入浴を楽しみ、親睦を深めました。

総会前にストレッチ

星が浦支部

星が浦支部の総会は4月18日に開催しました。みぞれの降る寒い日でしたがストレッチで身体を温めてか

ら総会を始めました。昨年は天候に恵まれず、毎月の活動は全て屋内でした。今年はずいぶん屋外の運動



持ち寄った手作りの料理談義に花が咲きました

部長が空席で、副支部長が代行する体制が続くことが確認されました。

当日、出席した星が浦支部の友の会員は5名、総会後の懇親会では、持ち寄った手作りの料理を食べ、「おいしいわー、どうやって作るの?」「このきれいな色を出すにはネー」と料理談義に花が咲き、楽しい時間を過ごしました。

ふまねつとに挑戦しよう!

ひまわり支部

ひまわり支部の総会は、4月18日の夜に開催し、13人の支部会員が集まりました。

総会では、「昨年はずいぶんできなかった医療懇談会をぜひ開催したい」「協立病院が骨粗しょう症について取り組んでいるので、講師に来てもらおう」と目標をたてました。

総会後は会場のせいの寿司の美味しい料理をかこみ、年に一度の豪華な懇親会を楽しみました。



ごちそうを囲んで乾杯!

いつでも元氣 定価380円

●けんこう教室 強迫性障害
●新ほつと介護・特別編 なりふりかまわず負担増 地域住民に丸投げを目論む 介護保険法「改正」案
●6年目の福島 追い込まれる人々
●福島「切り捨て、許さない」3・4集
●認知症Q&A 家族の会とともに
●食と健康 離乳食 赤ちゃんのペースで進めよう
●生きいき活動あらかると

お申し込みは ☎(0154)24-6623

**核兵器禁止条約の実現を
2017年
原水爆禁止
国民平和進行**

●5月7日(日)10:00 納沙布岬で根室コース出発式
●5月9日(火)17:45 釧路市鶴ヶ岱公園を出発～ 平和公園で集会

保健師さん募集

募集内容 (正職員・パート) 資格/保健師

通勤手当、住宅手当、扶養手当等有り、賞与年2回(パート含)、寒冷地手当有り、年次有給休暇、夏期休暇、看護・介護休暇等有り

ご連絡・お問い合わせは、**釧路協立病院看護長室** TEL0154-24-6811

看護職 復職応援セミナー

日時 5月20日(土)・5月26日(金) いずれも、9:00~12:00

※上記日程以外も相談に応じますのでお気軽にご相談下さい。

会場 道東勤医協釧路協立病院

内容 病棟・訪問看護同行体験・看護の紹介
お問い合わせ・お申込みは 釧路協立病院看護長室 TEL0154-24-6811
託児も用意しています。お気軽にご相談下さい。

骨折・転倒予防のために 「チーム骨太」が発足 釧路協立病院

協立病院では、高齢者の骨折・転倒を予防し、健康寿命を延ばすことをめざして、骨折・転倒予防委員会一愛称「チーム骨太」が発足しました。委員会では取り組みの一環として、友の会各支部に骨折転倒予防の医療懇談会開催を呼びかけています。4月15日に開かれた、ぬさまい支部の医療懇談会での佐藤淳技術部長の講演(要旨)を紹介します。



釧路協立病院技術部長

佐藤 淳

吸収率が高いのは、チーズ・牛乳など乳製品、がんもどき・豆腐など大豆食品、核エビ、

骨の強さと骨粗しょう症
骨の強さは骨密度7割+骨質3割とされています。骨量は加齢により減少しますが、特に女性は閉経後に急激な減少があります。骨粗しょう症は、骨の密度と量が減り、スカスカになり、骨折の危険が大きくなる骨の病気です。骨密度検査では、若い成人の平均

よき老後に必要なもの
必要なものは何でしょうか？ お金、家族・友人、趣味、生きがいなど、色々な要素がありますが、中でも健康は重要です。転倒や骨折をしないで、元気に歩ける、動ける老後が目標です。介護が必要になった原因の調査では、多い順から、①脳卒中、②認知症、③高齢による衰弱と続き、④番目が骨折・転倒です。また、大腿骨を骨折した人の1年後調査では、1年以内の死亡20%、永続的な能力障害30%、独歩不能40%、日常生活動作のうち実施できないものがある80%と、生活に大きな影響が生じています。

値を100%として、何%かを測定します。70%未満だと骨粗しょう症の可能性ありとなります。

骨を強くする食生活
骨を強くするためにカルシウムを毎日とり、ビタミンDでカルシウムの吸収を高め、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

転倒予防の運動
骨折・転倒予防には、運動、栄養、薬による治療があります。まず運動です。転倒の原因は、バランス感覚がなくなる、視力・聴力の衰え、関節の動きと筋力の衰え、神経の働きが鈍くなることなどが上げられます。簡単なテストをしてみましよう。両手を腰にあてて、片足立ちをします。バランスを崩さず何秒立っていられるでしょうか？60代で22秒、70代で14秒、80代で10秒が目安で、10秒以下だと転倒ハイリスクです。

また、大腿骨を骨折した人の1年後調査では、1年以内の死亡20%、永続的な能力障害30%、独歩不能40%、日常生活動作のうち実施できないものがある80%と、生活に大きな影響が生じています。

カルシウムの吸収率が高いのは、チーズ・牛乳など乳製品、がんもどき・豆腐など大豆食品、核エビ、

骨粗しょう症のお薬
骨粗しょう症のお薬には、①カルシウムの吸収を高める薬、②吸収低下を抑える薬、③骨形成を高める薬の3種類があります。骨密度70%以下だと、薬による治療の対象となります。

逆リン・塩分はカルシウムの吸収を邪魔します。で、カップ麺やハム・かまぼこなどの加工食品、スナック菓子は要注意です。



ぬさまい支部の医療懇談会には17人が参加。骨密度測定の結果を持参した方や服薬中の方もいて、質問が次々と出されました。

健康づくり リハビリ技士のワンポイントアドバイス

シリーズ 第14回 腰痛について

腰痛に悩む方は本当にたくさんいて、日本人の8割が一生涯の間に腰痛を患うとも言われています。今回は腰痛予防のために日常生活で気をつけることなどを理学療法士が紹介します。

「特異的腰痛」と「非特異的腰痛」
腰痛は、原因の明らかな「特異的腰痛」と、原因のつきりしない「非特異的腰痛」に分けられます。特異的腰痛は、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症(脚に痛みやしびれが出る)があります。あるいは外傷(ケガ)などによるもので、全体の約15%を占めます。非特異的腰痛は、画像検査で骨の異常や神経の圧迫などの明らかな原因が見つからない、あるいは画像上の異常が症状と一致しないもので、全体の約85%を占めています。特異的腰痛のなかには、脊椎の腫瘍や感染性脊椎炎など、重篤な病気が原因となっているもの、また、尿路結石や子宮内膜症など、内臓の病気によるものなどもあるため、注意が必要です。一方、非特異的腰痛の多くは、急性期を過ぎたものであれば、あまり心配する必要のない腰痛で、背骨を支える筋肉を鍛えたり、日常生活で適切に対処したりすることで、痛みを軽減し、再発を予防できるといわれています。

腰痛予防のポイント
日常生活において気をつけるべきポイントを紹介しましょう。

- ① 物を持ち上げるとき
物にできるだけ近づき、片膝をついて腰を落とし、足で立つ力を利用しましょう。
- ② 高いところにある物をとるとき
腰に負担がかからないように、踏み台などを利用して、胸の前で物を持ちましょう。
- ③ 立ち仕事をするとき
長時間の立ち仕事では、高さ10cmほどの台に足を片方ずつのせて休ませましょう。左右交互にのせましょう。
- ④ くしゃみをするとき
腰に負担のかかる無防備な状態をさけて、机や壁、なければ自分の太ももに手をつきましょう。



長時間の立ち仕事では、高さ10cmほどの台に足を片方ずつのせて休ませましょう。左右交互にのせましょう。



腰に負担がかからないように、踏み台などを利用して、胸の前で物を持ちましょう。



物にできるだけ近づき、片膝をついて腰を落とし、足で立つ力を利用しましょう。



腰に負担のかかる無防備な状態をさけて、机や壁、なければ自分の太ももに手をつきましょう。



腰に負担がかからないように、踏み台などを利用して、胸の前で物を持ちましょう。



物にできるだけ近づき、片膝をついて腰を落とし、足で立つ力を利用しましょう。



これからどうなる医療と介護

友の会文苑支部が医療懇談会

4月13日、友の会文苑支部は、「これからどうなる!? 社会保障と医療・介護」と題した医療懇談会を開き、15人が参加しました。

講師の田中博修法人事務局長は、安倍政権の元で連続して進められてきた制度改悪の内容を詳しく説明。さらに「高齢者を狙い撃ちにした負担増が今の国会で決められようとしている」と強調しました。

医療・介護とも自己負担の月限度額を引き上げる、介護の利用料に3割負担を導入するなどの計画に、参

加者からため息がもれました。おりしもこの日は国会で介護保険法改定案が強行採決された翌日。「衆院段階での徹底審議・廃案に」と、署名がよびかけられました。

参加者から、「以前、大きな病院で手術したが、紹介状なしで受診したら5千円余をとられるか?」「市では講習3日と実習2日で介護を担えるようにするというが、



医療・介護の改悪内容に聞き入る参加者

私たちでもそれでヘルパーの代わりができるということか?」などの質問が起きていました。

安くても味にはこだわ

協立病院のあゆみ食堂

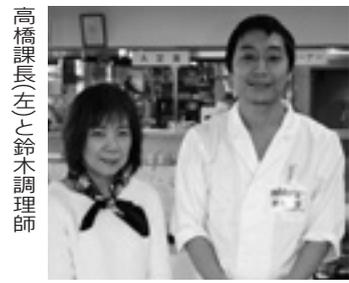
株式会社あゆみ厚済は、道東勤医協の各施設で、清掃・洗濯・施設管理・駐車場管理など様々な業務を担っています。協立病院の中にある「あゆみ食堂」もその一つです。

病院の食堂というと、患者・見舞客や職員用で、味は今一つというイメージが

ありますが、あゆみ食堂は「開放的で明るく、市内でも屈指の味よさだと評判が高い」と道新PR版で紹介されたほどです。

メニューは日替りのアラチ500円、カレーライス400円、醤油・塩ラーメン380円など。ほぼワンコイン以内です。

「リーズナブルですが、冷凍食品やレトルトなどは使わず全部手づくりです」と話すのは食堂担当の高



高橋課長(左)と鈴木調理師



揚げたての天ぷら定食

橋綾子課長。「カレーは秘伝のレシピがあって評判が良いです。ラーメンも鶏ガラと野菜からスープをつくらって本格的な味をめざしています」と、味へのこだわりを強調していました。

「ランチの人気メニューは、あなか焼そば、サバ味噌、ドリアなどですね。あたたかく美味しく食べてもらうために色々工夫しています」と、居酒屋などで20年間腕を振るっていた経験を持つ、調理師の鈴木深さん。今年2月から厨房に加わりました。「いまスタフ5人で新しいメニューづくりに打ち込んでいます。一般の方も大歓迎なので、ぜひ一度食べに来て下さい」と話していました。

声・ink・VOICE

白糠町 千葉 久子

今年も暖かくなったら、また山菜取りに散歩がてら行くのを楽しみにしています。

標茶町 西山 恵子

春の彼岸がすぎ、ふきのとうが枯草の中から芽を出し、ようやく春が見えてきました。私たちが冬眠から覚めて、動き始める元気をだしますよ!

釧路市 田中美喜子

リハビリ技士のワンポイントアドバイス、自分もヒザが痛く、毎日がうづつてし

だが、運動で太ももに筋肉をつける事が大事だとわかり、少しずつでもやってみようと思えました。いつも参考にしています。

釧路市 菱沼麻利子

ここで暮らしたい」を読み、別当賀という地域自体初めて聞く土地でびっくりして、そこでたくましく生活している皆様に感動しました。看護師さん達の力が何よりの頼りだと思えます。

釧路市 久保田つや子

4月号で手話について知ろうを読みまして。講演を学ぶことは出来ずでしたが、

色鉛筆画



五十嵐 倭 (小5)

次の時は必ず出席して聞きたいと思えます。私も老いても勉強したいと思っています。是非さそってネ!

※お寄せくださった声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。締切り 6月10日。発表は7月号の本欄で。

① ミヨリ

憲法記念日とこの日の間

② ウサ

民進党は代表、自民党は?

③ ノト

赤ちゃんを運んでくる鳥?

④ サボ

飛騨地方の伝統人形

応募のきまり ①④までの二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答はハガキ・FAXでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。

【5月号の正解発表】
正解はボタモチでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
明坂茂美、大塚七郎、大島拓二、鹿又洋二、妹尾啓子、豊岡理子、本間瑞美、武藤美恵子、山口浩正、山本勝代
応募114通 正解113通

5月友の会支部の行事予定

たんぼぼ支部	転倒予防ふまねっと	5/ 6(土)14:00	駒場会館
たんぼぼ支部	中部南包括センター出前講座「介護事業」	5/ 9(火)10:00	若草会館
文苑支部	ノルディック・ウォーキング	5/11(木)13:30	文苑1丁目南公園
武佐支部	総会・懇親会	5/11(木)17:00	若草団地町内会館
白糖支部	「軍馬補充部の話し」・総会・懇親会	5/13(土)10:00	やまびこ会館
厚岸支部	「健康づくり」懇談会	5/13(土)10:30	本の森厚岸情報館
芦野支部	総会・懇親会	5/13(土)11:00	芦野会館
別海支部	総会・ふまねっと	5/13(土)13:00	別海プラト
鶴居支部	総会・パークゴルフ大会	5/13(土)13:30	幌呂農村環境改善センター
釧路町支部	総会・懇親会	5/13(土)18:00	桂地区会館
友の会連合会	役員・支部代表者会議	5/19(金)13:30	道東勤医協会館2F
鳥取支部	「骨粗しょう症と骨折予防」・総会・懇親会	5/20(土)10:00	鳥取北会館
愛国支部	総会・レクリエーション	5/21(日)10:00	山花リフレ
星が浦支部	ストレッチ運動	5/23(火)10:00	星が浦会館
西春別支部	総会・「骨粗しょう症と骨折予防」	5/25(木)11:00	中村事務所
音別支部	総会・講演「いつまでも自分らしく暮らすために」	5/27(土)10:00	林業研修センター
桜ヶ岡支部	総会・懇親会	5/28(日)10:00	憩いの家かや沼
白樺支部	総会・「認知症予防トレーニング」・懇親会	5/28(日)10:30	白樺ふれあい交流センター
美原支部	総会・昼食会	5/28(日)11:30	美原地区会館
阿寒支部	総会・講演「骨折・転倒予防の取り組み」・懇親会	5/29(月)10:00	赤いベレ

定例の健康づくり、文化活動の予定

ひまわり支部 陶芸教室	5/10(水)18:00-5/17(水)18:00 5/24(水)18:00 5/31(水)18:00 5/11(木)13:00-5/18(木)13:00 5/12(金)13:30-5/20(土)13:30 ※第2金曜	毎週水曜 第1・3木曜 第1・3土曜	生駒支部長宅
鳥取支部 丑(べこ)の会 百人一首の会 ふまねっと サロン重鎮(えがお)	5/28(日)11:00 5/11(木)12:45-5/25(木)12:45 5/15(月)13:00-5/23(火)13:00 5/ 8(月)10:00-5/22(月)10:00	第4日曜 第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鳥取地区集会所 鶴風荘
大楽毛支部 太極拳	5/ 8(月)13:00-5/22(月)13:00 5/15(月)10:00-5/29(月)10:00	第2・4月曜 第3・5月曜	大楽毛生活館
芦野支部 芦野けんこう体操クラブ	5/19(金)10:00	第3金曜	芦野会館
健康サークル・すこやか	5/17(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
さくらストレッチサークル	5/20(土)10:00 ※第1は休み	第1・3土曜	さくらテイスビスセンター
桜ヶ岡支部 ふまねっと	5/27(土)10:00	第4土曜	
武佐支部 友の会元気ゲームふまねっと	5/13(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部 ノルディックウォーキング	5/13(土)11:00	第2土曜	春採湖周辺
興津支部 ふまねっと	5/ 9(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部 太極拳サークルしらがは ふまねっと	5/ 2(火)10:00-5/16(火)10:00 5/23(火)10:00 5/ 6(土)10:00	第1・3・4火曜 第1土曜	コア大空 白樺ふれあい交流センター
阿寒支部 ふまねっと	5/12(金)13:00-5/26(金)13:00 5/18(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
音別支部 ふまねっと	5/10(水)13:30	第2水曜	体育館・テイクル
釧路町支部 ふまねっと例会	5/ 8(月)10:30 5/25(木)13:30	第2月曜 第4木曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部 ふまねっと	5/16(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部 ふまねっと	5/ 8(月)13:00-5/15(月)13:00 5/22(月)13:00-5/29(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部 健康サークル・イトピカ 喫茶「ほっと」	5/13(土)9:45-5/20(土)10:00 ※27日は休み 5/17(水)13:30 5/13(土)10:00	第2・3・4土曜 第3水曜 第2土曜	ねむる医院 パークタウン明治集会場 ねむる医院

地域カフェの予定

ひまわりカフェ	5/11(木)13:30	第2木曜	くしろ医院
地域カフェすずらん	5/16(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ