

9月・10月は友の会の仲間増やし月間



8月20日に開催した健康まつりには、地域のみなさん1,000人が参加しました
(写真は平和を祈念しての風船あげの様子)

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

いのちと健康・平和を守る 仲間の輪を広げましょう

天賜がん無料検診」実施中

釧路根室地域にお住まいの40歳以上の友の会員対象。検診を受けて大腸がんから命を守りましょう。詳しくは2面をご覧ください。

楽しい活動の輪を広げましょう

友の会は各地で定期的に健康づくりに取り組んでいます。ふまねつとや、ストレッチャサークル、ノルディックウォーキングなどの運動サークルや、百人一首、陶芸教室といった文化サークル活動が開催され、年間延べ1万人以上の会員が参加しています。また、

たすけあいの輪を広げましょう

道東勤医協では患者さんの様子から「なにか困っているのでは」と職員が気づくことがあります。医療費や生活・介護のことなど小さなサインを見逃さないように心がけ、無料低額診療や専門家による相談に結びつけています。

家庭での生活の困難や、医療・介護の悩みに、様々

域にいるはず。月間では職員と友の会共同で地域訪問を行います。友の会の地域ネットワークを広げて、独りで困難を抱えることのない地域づくりをすすみましょう。



興津支部では、大勢でおしゃべりしながらカレーを食べる「ランチカレーの会」を開催し、集いの場を提供しました

増して、昨年の月間の訪問では「医療費が払えない」「灯油代が払えない」と、切実な生活に悩む人々の姿がわかってきました。お金のあふれる時代にもかかわらず、必要な医療・介護が

社会保障を守る輪を広げましょう

安心して住み続けられるまちづくりには、平和な社会が不可欠です。自公政権が強行成立させた戦争法は、世界中で米軍が引き起

こす戦争に自衛隊が参加できるような憲法違反の法律です。

切れ目なく保障される「無差別・平等の地域包括ケア」が求められています。医療・介護制度の改悪で社会保障費を抑制する政治のあり方を変えるため、月間では署名活動にも取り組みます。

いつでも元気
定価380円
MIN IREN
購読申込み、読者紹介の方へ「元気タオル」を呈します。
お申し込みは
☎(0154)24-6623

第14回北海道民医連 友の会活動交流集会

20179/10(日)・11(月) 釧路プリンスホテル

10日(日) 14:00～ 記念講演『健康格差社会への処方箋』

講師：近藤克則氏

千葉大学予防医学センター教授 国立長寿医療研究センター老年学研究部長

学習講演 16:15～17:45

1. 『獄中メモは問うー作文教育が罪にされた時代』

講師：佐竹直子 北海道新聞釧路支社 報道部記者

2. 『介護保険をめぐる情勢と友の会の役割』

講師：林 泰則 全日本民医連事務局次長

3. 『北の大地に無差別・平等の医療、介護を一民医連の歩み』

講師：堺 慎 北海道民医連会長 中央病院副院長 医師

4. 『すべての地域に友の会の輪をー道東勤医協友の会の活動』

講師：高橋 滋 道東勤医協友の会連合会事務局長

11日(月) 9:00～ 分科会

※参加費1,000円 どなたでも参加できます。

参加申し込み/道東勤医協法人事務局 0154-25-6479



オスプレイ出て行け！ 日米共同訓練に抗議の声

事故直後の飛来 憤り広がる

矢白別演習場、北海道大演習場、上富良野演習場で8月10日から27日に行われた米海兵隊と陸上自衛隊の共同訓練で、ついにオスプレイの飛行訓練が実施されました。しかも、訓練は沖縄米軍所属のオスプレイが8月5日にオーストラリア沖で墜落し、3人が死亡する事故を起こした直後でした。

は無視され、憤りの声が高まりました。

矢白別では 激しい射撃訓練

矢白別演習場にはオスプレイは飛来しませんでした。20日から155ミリ砲

う弾砲の射撃が日に300発以上と本格化し、夜間訓練も行われています。

現地では、矢白別平和委員会などのメンバーが監視本部を設置し、泊まり込みで監視行動を行っています。

3者共同の道東集会に2百人

機体の欠陥は明らか

「オスプレイは日本から出て行け！」「日米共同訓練は中止しろ！」「武力によらない平和をつくらう！」

18日、日米共同訓練とオスプレイの飛行訓練に反対する道東集会が釧路で開かれ、市内中心部にシユプレヒコールが響きました。集会は、釧路連、いのちと

ケタ違いの規模 危険な訓練

矢白別平和委員会の中村忠士事務局長は、量的に米海兵隊2千人、自衛隊1300人と、これまでとはケタ違いの規模になると、質的にはオスプレイ訓練と共に新型ロケット砲を試験的に初使用する危険な訓練であること、北朝鮮との緊張を激化させることを指摘。「自治体とも一致点で協力し、多くの人にモニ

核兵器禁止条約 採択の確信 分かちあう

ターになつてもらい監視活動を強めよう」と呼びかけました。



砲弾数のカウントなど現地で監視行動

大腸がん無料検診の受け方

- 無料検診の対象・内容
 - 釧路根室地域にお住まいで40歳以上の友の会会員が対象。新たに入会された方も対象となります。
 - 2日間に渡り、便を採取していただきます。検査キット同封の説明書をよくお読み下さい。
 - 9月号と一緒に届ける
 - 釧路市以外の市町村にお住まいの会員宅、根室市は西浜・宝林・光洋町を除く地域
- 検査キットのお届けは、1世帯1人分です。ご家族分をご希望の方はご連絡下さい。道東勤医協の病院・診療所でお申し出いだいても結構です。
- 2日目の便がとれたら、できるだけ当日中に道東勤医協の病院・診療所窓口にご持参下さい。
- 窓口持参が難しい場合は、速やかに同封の返信用封筒
- 結果が陽性だった方には精密検査をご案内します。必ず受診して下さい。
- 結果のお知らせ
 - 検診の結果はご自宅に郵送でお送りします。
 - 結果が陽性だった方には精密検査をご案内します。必ず受診して下さい。

原水爆禁止世界大会



長崎の原爆投下中心部で釧路代表団

今年の7月7日、国連で「核兵器禁止条約」が122カ国の賛成で採択される画期的な出来事がありました。その直後に開かれた原水爆禁止2017年世界大会(長崎大会8月8～9日)は、確信に満ちあふれる大会となりました。道東勤医協・友の会の参加者の報告です。

戦争・平和について話すことは責任・義務

釧路協立病院

内科医師 瀧谷 仁美



「アームズ、ヒバクシャ」。72年前に長崎で被爆し、長崎原爆訴訟で長年たたかってこられた松谷英子さんから発せられたこの言葉は、大変力強く心に響く訴えで

した。ご自身の被爆体験、その後も差別、偏見に苦しんだこと、未だに残る後遺症など、とても胸が痛むお話でした。貴重なお話を聞くことができ、とても感謝しています。被爆者の平均年齢が80歳を超え、お話を直接聞くことが難しくなっています。核兵器が人々に何をたらすのか、特に日本人として知らなければな

禁止から廃絶へ一歩を踏み出す決意

釧路町代表 友の会釧路町支部支部長 中家 信好



一筆から始まった核兵器禁止の署名は、「私たちは微力ではあるが、無力ではない」の言葉どおり、長年の努力によって大きな力になり、核兵器禁止条約を手にしました。国連で採択された核兵器禁止条約は「遠い希望の様な存在」を、被爆者と世界中の反核平和運動がねばり強く手繰り寄せたものです。人類の英知である核兵器禁止条約を繰り返して学び、力にし、禁止から廃絶へ一歩を踏み出す、希望と決意に満ちた世界大会でした。

今年の原水爆禁止世界大会は特別な大会です。被爆地にとっても、被爆者にとっても、核兵器のない世界を実現しようと草の根で運動してきた私達にとっても、人類史に刻まれる核兵器禁止条約が国連で採択された後の、原水爆禁止世界大会だからです。海外代表をはじめ全国津々浦々の参加者と、条約採択の感動を共に分かち合

らないことだと思えます。海外代表の方々が何名も「平和教育」について発言されていきました。アメリカの平和団体代表は「戦争・平和について人々に話すことは国民の責任・義務であり、核兵器禁止条約はまさに市民が考えたものだ」と述べていました。私は、今回自分が学んだことを周りの人々に伝えることも平和に向けた一つの活動であらばと思います。



日米共同訓練とオスプレイの飛行訓練に反対するデモ行進

健康寿命を伸ばすために 骨折・転倒予防

シリーズ第4回

骨粗しょう症を調べる検査 骨密度測定について

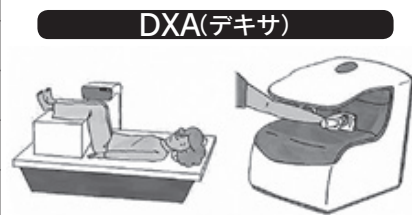
骨がもろくなっているかどうかを知る指標として代表的なのが「骨密度」です。骨密度測定は、X線を使って骨の量を測ります。測定方法は数種類ありますが、「DXA(デキサ)法は、エネルギー

若い人と比べ、どの位の骨の量が減っているか

骨密度の測定は、骨粗しょう症の状態を調べる検査が大半です。骨粗しょう症の判定は、「若年成人の平均骨密度(YAM)」を判定基準として使用します(下表参照)。YAM 80%以上が正常値ですが、70~80%の場合は「骨量減少」と診断され、食

の低い2種類のX線を使って測定します。一般的に腰の骨(椎)や足の付け根(大腿骨近位部)の骨密度を正確に計測します。また、前腕骨を測定する方法もあります。検査時間は前腕で数分、腰椎十大大腿骨で十数分かかります。

YAMの範囲	骨密度・骨量の状態
90%以上	優良
80~90%未満	正常値
70~80%未満	危険信号・骨量不足
70%未満	骨粗しょう症の可能性大



導入する新しい骨密度測定装置 (HOLOGIC社製Horizon)



新しい骨密度測定装置を導入します

協立病院では、これまで前腕部を計測する装置を使用してきましたが、この9月に新しい骨密度測定装置を導入します。これまでの装置に比べて検査の精度が格段にあがります。測定部位が前腕骨から腰椎十大大腿骨となり、検査時間はこれまでより長くなるため、予約制で実施する予定です。腰椎十大大腿骨の骨密度検査にかかる料金は、1割負担で4500円、3割で13500円程です。骨粗しょう症による骨折を予防するため、ぜひこの検査で自身の骨密度をご確認下さい。

道東勤医協の協力資金にご協力下さい

「協力借入金」(協力基金)は、友の会員のみならずから道東勤医協がお借りする資金です。現在、協立病院の医療機器購入に充てるため、資金へのご協力を呼びかけています。

- 協力借入金(有利息)
 - 年利0.5%の利息をお支払いします。
- 協力基金(無利息)
 - 無利息でお貸しいただく資金です。
- 協力借入金・協力基金とも

借入期間は3年以上です。ただし必要な場合は満期前でもお返しします。

- 借入の限度額を、一会員400万円、一世帯800万円としています。
- お申し込みは、道東勤医協本部、もしくは各院所の窓口へ。お問合せは、道東勤医協本部 電話25・6479

知って得する！「キニクス」の話②

前回は簡易難聴チェックや難聴による影響、補聴器の使用率の低さについて紹介しました。今回は老人性難聴と補聴器について、より詳しくお伝えします。

老人性難聴とは

老人性難聴とは、加齢が原因の難聴です。歳をとると身体に様々な変化が起こります。耳も老化が進むことで聞こえが悪くなってしまう。老人性難聴の場合、高い音から徐々に聞こえが悪くなり、しだいに普段会話をしている高さの音まで聞こえにくくなります。

さらに言葉の聞き取り能力の低下により、音自体は聞き取れても、何を話しているのか分からないという状況がみられるのも老人性難聴の特徴です。

補聴器のメリット

老人性難聴の根本的な治療法はありませんが、補聴器を使うことで日常生活を改善することが可能です。

日本の補聴器の普及率はかなり低いのが現状です。補聴器と聞いて身構えずに、「毎日の暮らしを豊かにしてくれる道具の一つ」と考えてみるのはいかがでしょうか。

聴力が低下してきたら補聴器をつけた方が良く、と理屈では分かっていますが、なかなか購入には踏み切れないものです。「自分の生活に役立つだろうか？」と疑問を抱いている方もいるのではないのでしょうか。

家庭生活が快適になります

家族との会話がスムーズになり、家族と同じ音量でテレビを楽しめます。

趣味の世界が広がります

自分に自信を持ち、心の若さを保てます

お芝居や講演会もすっきり聞き取ることができ、また汗や水に強く、小さなタイプや豊富な色で、ちよつと見ただけでは補聴器をつけていることが分からない製品が増えてきました。そのため周囲の目を気にすることなく、お出かけやおしゃれを楽しむことができます。

名前をよばれた時や、後ろから来る車の音にも気づくので、外出しやすくなります。また、人と話すことが苦でなくなり、積極的に会話に参加できるようになります。聴覚の刺激は脳の働きと密接に関係しているため、補聴器は老化防止にも役立つと言われています。

【補聴器の種類】

● 耳穴型オーダーメイド

自分の耳型を採り、耳の中に入るタイプ。装用しても落下や違和感が少ない。自立たず耳本来の音を集める効果もあるため、自然に聞こえやすいです。

● 耳かけ型

耳の後ろに掛けるタイプ。最近近は形状も小型化され、カラフルで機能も多彩です。

● ポケット型

本体をポケットに入れたり、首から下げたりするタイプ。手で操作するため、身体の不自由な方におすすめ。基本は片耳装用です。

補聴器の選び方

本当に満足いく補聴器を手に入れるためには、どんなタイプが自分に合うのかをよく検討した上で補聴器

器を選ぶこと、自分の聴力に合わせてきちんと調整してもらうことが大切です。今回は実際に補聴器を購入するための手順などを説明します。



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18回

シベリア抑留からの帰国を語る



友の会九条ネット 7月21日、道東勤医協会館で友の会九条ネットの戦争体験を語る企画が開催され、「シベリアでの抑留生活」と題し、友の会鉄北支部支部長の坂上正司さんが、当時の体験を語りました。

戦を迎えた坂上さんは、ソ連軍の捕虜となり、シベリアへ送られ、炭鉱で強制労働中に爆発事故で生き埋めになるなど命の危険と隣り合わせの抑留生活を3年間過ごしたそうです。また、ようやく帰国したときに、日本国内で受けた差別的な体験への怒りについてや、ソビエトの労働者との交流の思い出なども語られました。

「オスプレイ来るな」と

4百人余のおどりの輪

第53回矢白別平和盆おどりが8月5日に開かれ、演習場内にある川瀬牧場に約420人が集いました。

第53回矢白別平和盆おどりが新たに矢白別の住人になりました。

バイオリンとピアノの演奏で始まった開会集會では、元自衛隊員で安本法制違憲訴訟の原告となった末延(すえのべ)隆成さんが軍服で登場し、「現役の際この演習場にきたが、この家が邪魔でしょうがなかった。今は皆さんの活動が隊員の命を守っていることに感謝しています。もっと頑張ってください」と挨拶し、参加者は大きな拍手で応えました。

今年5月、仁部黎(にべれい)さんと妻の倉谷あみの夜空に大



「オスプレイ来るな」と行灯やプラカードを掲げながら盆おどり

声・心・VOICE

釧路市 矢野路得子さん

8月1日(第416号)を見ていただき「まちかど健康チェックの取り組み」。塩分には気になっておりましたので、8月はこープさつぽろ新橋大通店に行こうと思っております。よい知らせありがとうございます。

釧路市 山口美幸さん

今回、納豆のふわつとお好み焼きレシビ、とっても良かったです。また何かのレシビをのせてほしいです。よろしくお願いします。

釧路市 鈴木茂子さん

加齢による難聴の特徴は、本音が聞こえにくく、少しくつテレビの音を高くしている事が気になってました。まず、難聴チェックをしながら、気をつけようと思います。

根室市 安達乃布予さん

根室市は合併して出来た市です。根室町、和田村、歯舞村の合併ですが、最初に根室町と和田村によって、特別市となり、60周年を迎える8月1日です。お盆もそれによって、新盆の根室、旧盆の和田、歯舞となっています。7月、8月は何か

おたのしみパズル

釧路市 中島光子さん

ふまねつとをやっている所が多いようですが、星が浦支部でもやってほしいです。



五十嵐優くん

※お寄せください※ 声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

9月友の会支部の行事予定

Table with 4 columns: Branch Name, Event Name, Date/Time, and Venue. Lists various events across different branches like たんぼぼ支部, 白糠支部, etc.

定例の健康づくり、文化活動の予定

Table with 4 columns: Branch Name, Activity Name, Date/Time, and Venue. Lists regular health and cultural activities for various branches.

地域カフェの予定

Table with 4 columns: Cafe Name, Date/Time, and Venue. Lists regional cafe events.

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

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 10月10日。発表は11月号の本欄で。あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-2210275 ※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。 7月号の正解発表 正解はトウモロコシでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略) 今井千恵子 大島義徳 大森チエ子 角鹿泰司 齊藤洋 鈴木義則 高橋ひろみ 田中高夫 星加幸一 渡部三津子 応募112通 正解111通