

風邪をひいたらまず安静に 自己判断は危険!

山田大志医師が講演

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



釧路協立病院 内科 山田大志 医師
やま だ とし

その症状、本当に風邪ですか?

友の会ひまわり支部医療懇談会

1月9日、道東勤医協会館でひまわり支部主催の医療懇談会「風邪の話」が開催されました。冬期夜の開催でしたが、他支部からの参加もあり、23名が参加。身近な病の風邪について、山田先生の話に熱心に耳を傾けました。先生のユーモアを交えたお話しに「えっ、そっだったの?」と驚きの声が上ががり、質問も多く飛び交いました。

喉・鼻・咳…3症状全て現れるのが風邪

ウイルスが鼻・喉・気管(上気道)に感染している状態を「風邪」と言い、微熱や体のだるさ、節々の痛みなどが出ることもありま

現れる場合は風邪ではあり
ません。また、嘔吐や下痢
などの症状が現れるのは胃
腸炎で、医学的には風邪と
異なります。次のような症
状の場合は、他の病気の可
能性も考えられます。

- ① 喉 唾が飲み込めない

予防の基本は 手洗い・うがい

風邪をひかないために、

以上のような場合には、
自己判断せず、速やかに医
師の診察を受けるようにし
ましょう。

- ② 鼻 頬や額の痛みなどの
症状が続く場合は、副鼻
腔炎(ふくびくうえん)のおそ
れがあります。
- ③ 咳 咳、痰が強く38℃
を超える高熱が続くような
場合には、肺炎のおそれが
あります。

い、口が開けづらい、息苦
しいなどの症状が顕著に出
る場合は、喉頭蓋炎(こうと
うがいえん)のおそれがありま
す。

では、予防していても風
邪をひいてしまった場合は
どうすれば良いでしょうか?
残念ながら、「こうすれば
風邪が治る」という治療法
はありません。風邪はウイ
ルスによる感染症なので、
抗生物質が効かず、特效薬
もないのが現状です。本来、
自然治癒力(免疫力)で治
るものなので、水分補給を
しながら安静に過ごすのが

治療法・ 特效薬はなし!

なお、ビタミンや亜鉛な
どのサプリメントに予防効
果はありません。あくまで
も、食事で不足する栄養素
を補うものと考えましょ
う。

また、睡眠不足だと免疫
力が低下して風邪をひきや
すくなります。十分な睡眠
をとるよう心がけましょ
う。

また、漢方薬は体質や体
力などにより効果に個人差
があります。副作用がない
と思われがちですが、足の
むくみや間質性(かんしつせい)
肺炎を引き起こしやすくな
るなどのリスクが存在しま
す。特に持病がある方は、
医師の診察を受けて処方し
てもらった方が安心です。

いづれにせよ、薬はつら
い症状を和らげるためのも
のです。やみくもに服用し
ても、早く回復するどころ
か、副作用でかえって体調
に異変を来すおそれがある
ことを忘れず、まずは安静
に。そして、症状がづらい
とき、長引くときは医療機
関を受診するようにしま
しょう。

「大腸がん無料検診」受付中

今年度はこれまでに約2千5百人の方がこの検診を受け、5人の方から大腸がんが見つかり治療につながっています。配布した検査キットを未使用の方は、ぜひご活用下さい。

意外? 気温と 風邪の関係

「寒くなると風邪をひき
やすくなる」実はこれ、間
違いです。冬に風邪をひき
やすくなるのは、気温より
も湿度の影響が大きく、空
気が乾燥するとウイルスの
活動は活発になります。一

方で、鼻や喉の粘膜は乾燥
によって防御機能が低下す
るため、ウイルスに感染し
やすくなります。
加湿器などを上手く使っ
て適度な湿度を保つよう
にしましょう。ただし、レジ
オネラ菌の繁殖を防ぐため
に加湿器は清潔に保ちま
しょう。



配布された資料を手に、メモを取りながら山田先生の話に耳を傾ける参加者の皆さん

参加者からの質問

- Q インフルエンザにかかってしまった場合は
タミフルなどの治療薬を飲まないでだめ
ですか?
A インフルエンザが普通の風邪と異なる点
は、症状の重さと感染力です。普通の風邪
と同様に、薬を服用しなくても治ります。た
だし、高齢者は予防接種と、かかった場合
は早めの受診が必要です。
- Q 夏風邪と冬風邪の違いは何ですか?
A 子どもの場合は、夏は手足口病などの症
状が多く見られます。大人の場合は、季節に
よる症状の違いはほとんどありません。
- Q 熱が出て無理に解熱剤で熱を下げない
方が良いのでしょうか?
A 発熱によるだるさなどの症状がつけられ
ば使っても問題ありません。

根室市国保の資格証明書

患者さんの保険証とりもどす

ねむろ医院協
根室社保

資格証では病院に行けない

ねむろ医院では昨年10月、治療を中断していた国保の患者Aさんに「資格証明書」(以下、資格証)が発行されていたことが分かり、根室市と交渉。Aさんに保険証を交付させるとともに、医療が必要な人への資格証発行をやめるよう申し入れました。

国保には「特別な事情」がなく、納付能力がありながら保険料を1年以上滞納する加入者を「悪質滞納者」とし、保険証を



要望書を提出する田辺院長ら根室社保協のメンバー

返還させて資格証明書を発行する仕組みがあります。保険証があれば医療費負担は3割ですが、資格証では全額(10割)を一旦払わなければなりません。そのため「保険証がないため病院に行けず手遅れ死」という痛ましい事件が全国で何件も起こっています。根室市

根室市町村別	資格証明書交付世帯数
2017年6月1日現在	
釧路市	3
根室市	5
釧路町	6
厚岸町	1
浜中町	6
標茶町	0
弟子屈町	6
鶴居村	0
白糠町	1
別海町	30
中標津町	0
標津町	0
羅臼町	29
釧根計	87

資格証明書の除外対象

- 高校生以下の子ども
 - 重度心身障害者医療・ひとり親家庭医療など公費助成制度の適用者
 - 特別な事情がある場合
 - ・災害、盗難の場合
 - ・病気、負傷の場合
 - ・事業の廃止、休止の場合
 - ・事業に著しい損失があった場合
 - ・その他、類する場合
- *医療を受ける必要が生じ、医療費10割の一時払いができない場合も特別な事情に準じます

協立病院の外科医療について

協立病院の外科は、今年1月より医師1人体制となり、外科手術を休止しました。ただし、外科外来の診療などは行っています。外科医で釧路協立病院院長の原隆志先生に、今後の外科医療についての質問に答えました。



釧路協立病院院長 原隆志

●外科の手術は一切行えないのですか?
○局所麻酔による手術、処置などはこれまで通り可能

●乳がん検診や大腸がん無料検診は今まで通り行えますか?
○乳がん検診はこれまで通り継続します。大腸がん検

●抗がん剤の治療などは行

診も継続する予定で主に内科で行われますが、外科でも可能です。

●もし検診などでがんが見つかった場合は、外科外来にかかり、他の病院を紹介してもらおうことになりませんか?
○手術が必要ながんの場合には、科を問わず担当の医師より外科手術が可能な病院への紹介が行われます。

●抗がん剤の治療などは行

●抗がん剤の治療などは行

●抗がん剤の治療などは行

だけでなく、釧根では9市町村で資格証が発行されています。(表参照)

Aさんの資格証解除される

ねむろ医院も加盟する根室社保協は、市と長年交渉を重ね、6年前に「資格証の新規発行はしない。既存の発行者も面談して解除しゼロをめざす」ことを合意確認してきました。

ところが市は資格証を発行するフローチャートを作り、19件を発行していたことが分かりました。チャートは滞納期間と滞納額で機械的に資格証を発行する手順で、面談や事情把握の記載はありません。

根室社保協は10月に市と2回交渉し、この間の市の

したが、市は「本人は相談に来ていないが、要医療の申し出がされていない。書面の申告が必要」という対応でした。

「発行ゼロをめざす」と市

さらに12月20日には「要医療者への資格証発行の中止等を求める緊急要望書」を根室社保協の代表委員を務めるねむろ医院の田辺利男院長から提出。対応した市民福祉部長から「10月議会でも議論した。医療権を守るための大切さを肝に銘じてやっていく」「資格証の発行はゼロをめざす」と

解を示し、申告がないからと行政の責任は回避できないと訴え、Aさんの資格証解除が確認されました。

「発行ゼロをめざす」と市

表明がありました。ねむろ医院の高橋香織事務局長は、「医療が必要な人の保険証は取り上げない、資格証の発行ゼロをめざす」という合意を再確認できました。この間、差し押さえの相談もあり、引き続き国保の改善を求めて行きます」と話していました。



管理栄養士の 今月の一品

シリーズ 第1回

豆乳の和風ミニグラタン

このコーナーは、協立病院食養科の管理栄養士がシリーズで担当します。



材料(2人分)

- ★秋鮭(生) 1切れ
- ★カボチャ 40g
- ★玉ねぎ 40g
- ★しめじ 20g
- ★バター 大さじ1
- ★小麦粉 大さじ1強
- ★豆乳 120ml
- ★味噌 小さじ1
- ★とけるチーズ (スライス)1枚

(1人分) 233kcal タンパク質19.6g カルシウム95g 塩分1.4g

作り方 調理時間約20分

- 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え焦がさないよう炒める。ダマにならないよう豆乳を数回に分けて加えよく混ぜ、最後に味噌を加える。
- 鮭は1切れを1/2に切り軽く塩・コショウをしておく。玉ねぎは厚めのスライス。カボチャは2cm角に切り、しめじはほぐしておく。
- 耐熱皿に玉ねぎを敷き、鮭とカボチャ、しめじをのせる。1(ソース)をかけ、最後にチーズをのせる。
- 180℃～200℃のオーブンで10分程度焼く。
※オーブントースターでも作れます。

牛乳の代わりに豆乳で作ったグラタンです。タンパク質やカルシウムがたっぷり、骨粗しょう症予防にピッタリです。また、ビタミンDが豊富な鮭とキノコを使用しているため、この時期に気をつけたい風邪の予防にもなります。

きらり看護

第8回

協立病院手術室

手術室看護長 高橋友恵

手術への不安な

気持ちに寄り添って



手術の進行に合わせて使用する器具を管理するなど、特別な知識が必要です

私たちは手術室の看護師は、患者さんが安全に、そして安心して手術を受けることができるように、看護を行っています。

また、手術で必要となる介助・看護の情報を集めます。患者さんの情報はスタッフで共有し、安全に手術が行えるように看護計画を立てています。

手術室に希望の音楽流す

12月に入院した80代女性のAさん。手術前に病室を訪れると「釧路市内には私と息子しかいないの。息子を一人にしたらかわいそう。だから、まだまだ生きたいのよ。元気が出る音楽を流してほしいな」と話してくれました。

12月に入院した80代女性のAさん。手術前に病室を訪れると「釧路市内には私と息子しかいないの。息子を一人にしたらかわいそう。だから、まだまだ生きたいのよ。元気が出る音楽を流してほしいな」と話してくれました。

手術後にも病室を訪問

麻酔中で患者さんが発信できない情報を見逃さないことも大切です。呼吸や脈拍などの生命徴候だけでなく、術中の体位で圧力がかかる部分の床ずれを防ぐケアや、テープを使用する肌

手術後にも患者さんの病室を訪問して、アンケートを取り「手術中こうしたら良かった」などの振り返りを行っています。



手術後の訪室で患者さんから状態や感想を聞く手術室の看護師

～声の健康を守る～

加齢とともに様々な変化が身体に起きてきます。声も例外ではありません。ホルモンの影響で女性は更年期から声が低くなり、男性はやや高くなっていきます。また、突然声が出にくくなったり、かすれたりして困ったという方もいると思います。今回は声の健康を守るための簡単なテストや訓練法をお伝えします。

(協立病院リハビリ室 言語聴覚士 寺岡寿郎)

まずは、声の簡単なテストを

自宅などリラックした環境で椅子に座ります。息を大きく吸い込み、普段の会話ぐらいの大きさで「あー」となるべく長く声を出します。一息でどれだけ続くかをストップウォッチなどで測ります。

声帯のやせを防ぐため、声帯の筋肉を鍛える簡単な訓練法



① 胸の前で両手を合わせ
② 両手を押し合う瞬間に「1」と、短く声を出す
③ 一呼吸(2秒程度)置き、両手を押し合う瞬間に「2」と、短く声を出す——これを「10」まで繰り返す。

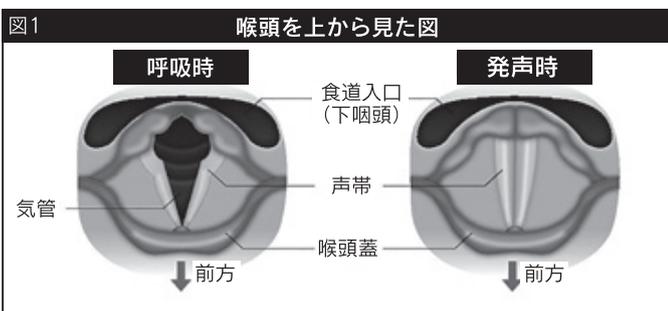
要注意です。大声も声帯には負担です。スポーツ観戦やカラオケなどでは、声帯を休める時間を作るようにしましょう。カラオケなら連続3曲までが目安となります。

声の変化は、声帯のポリプや結節(炎症性の硬いこぶ)のほか、がんの症状でも起こります。なかなか改善しないなら、一度耳鼻咽喉科で声帯を確認してもらった方が良いでしょう。今回は声の健康について紹介しました。声を出すことは、人に思いを伝えることが出来る大事な手段の一つです。また、歌やスポーツの応援など、趣味や楽しみとなる事もしばしばです。そんな声を長く大事にしていきたいでしょう！

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33回



一般社団法人 日本耳鼻咽喉科学会 ホームページより

【職員募集】

- ・看護師(正職・パート)
- ・事務職員(正職・パート)
- ・介護支援専門員(正職・パート)

- ・介護職員(パート)
- ・調理補助(パート)

介護職員・調理補助は無資格でも可能です。勤務地・勤務時間はご相談下さい。

お問い合わせ/道東勤医協法人事務局 TEL0154-25-6479

いつでも元気
2019 2月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/林家木りんさん
栄養たっぷり 東葛学食
国際エイズ会議
高齢者住宅に友の会 函館
ほんご教室 腰部脊柱管狭窄症
食と健康 *貯筋、筋肉を貯める食事

ご購入された方、ご紹介いただいた方には元氣タオル差し上げます。

お申し込みは電話(0154)24-6623
毎月お届けして380円

つきたてのお餅味わい平和の交流

第52回矢白別平和もちつき望年会

昨年末、自衛隊矢白別演習場内にある川瀬牧場で、平和もちつき望年会が開催されました。「憎いやつを突く」の語呂あわせから毎年12月29日に行われて52回目。道内各地から50名余の人々が集まり、つきたての



屋外で最後の一日をつき上げる浦舟三郎さん

資料館が1月に竣工したと、春のオープンに向け資料整理など準備を進めていることを紹介し、引き続き建設募金への協力をよびかけました。

また、矢白別平和委員が12月25日で50周年を迎えたことが報告され、当日お披露目された創立50周年記念誌『時速4キロのあゆみ』は「矢白別のたたかいの歴史資料としても貴重」だと話されていました。

その他、米海兵隊移転訓練の監視行動と平和盆おどりの準備を同時進行で行った苦勞や、胆振東部地震は酪農家にも大被害を及ぼしたが、予定されていたオスプレイ訓練は中止にできたことなどが、それぞれ関係者から語られました。

ひまわり家族介護教室のご案内
 自宅でできる高齢者の食事の工夫
 講師/ケアコートひまわり
 管理栄養士 関 美香子
 日時/2月18日(月)午後3時～
 会場/老人保健施設ケアコートひまわり
 お申し込み/ケアコートひまわり
 (担当:多田)TEL0154-68-5078

ご参加下さい! ボランティア養成講座
 道東勤医協の各事業所や地域カフェでは多くのボランティアさんが活躍しています。また、高齢者を支える友の会活動でもたくさんの皆さんが担い手となっています。これらの活動の継続・発展をめざして、今年も「道東勤医協ボランティア養成講座」を開催します。



内容/1日目: 講義
 「ボランティア活動の基本」
 「高齢者への関わり方の基本」
 2日目: 実習
 「車いすの援助方法等」
 「介護事業所での体験実習」

日時/3月18日(月)～19日(火)
 *両日とも午前9時～12時
 会場/よろづ寄り合い処くしろの森(旧くしろ医院)
 お申し込み: 道東勤医協法人事務局(担当:富田) TEL0154-25-6479

友の会九条ネット 第29回交流会
いま日本があぶない! 安倍政権の危険なわらい
 ~自衛隊明記と「緊急事態条項」~
 講師/今法律事務所弁護士 岡澤史人氏
 日時/2月16日(土)午後1時30分～
 会場/道東勤医協会館2階会議室
 お問い合わせ/道東勤医協友の会連合会 TEL 0154-24-6623

小林多喜二を語るついでいくしろ
 講演/命をかけて戦争に反対した人
 講師/旭川九条の会 平山沙織氏
 日時/2月17日(日) 午後1時30分～
 会場/釧路市まなぼと705・706

インフルエンザに注意

インフルエンザが流行しています。人が多く集まる友の会行事では、マスク着用、手洗い、うがいなど、感染予防に十分注意して下さい。

2・3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	2/ 2(土)14:00	駒場会館
音別支部	新年会	2/ 8(金)11:00	林業研修センター
桜ヶ岡支部	医療懇談会「足趾力について」	2/16(土)11:00	桜ヶ岡医院待合室
たんぼぼ支部	転倒予防ふまねっと	3/ 2(土)14:00	駒場会館

友の会九条ネット 第29回交流会 日時/2月16日(土)午後1時30分～
 会場/道東勤医協会館2階会議室

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	2/ 6(水)18:00・2/20(水)18:00 2/ 7(木)13:00・2/21(木)13:00 2/ 1(金)13:30・2/15(金)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	2/24(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	2/14(木)12:45・2/28(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	2/18(月)13:00・2/26(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン(重頭)	2/11(月)10:00・2/25(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねっと 太極拳	2/ 4(月)13:00・2/18(月)13:00 2/11(月)10:00・2/25(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	2/20(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルティックウォーキング	2/14(木)13:30・2/28(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
健康サークル	すこやか	2/20(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークル	ひまわり	2/13(水)18:00※第1水曜は休み 2/20(水)18:00・2/27(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
さくらストレッチサークル		2/ 2(土)10:00・2/16(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイクサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねっと	2/23(土)10:00	第4・5土曜	平成荘
武佐支部	友の会元気ゲームふまねっと	2/ 9(土)10:00	第2・5土曜	
春採支部	ルティックウォーキング	冬休みです		望洋ふれあい交流センター
	あへあほ体操	2/23(土)10:00	第4土曜	
興津支部	ふまねっと	2/12(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	2/ 2(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねっと	2/ 8(金)13:00・2/22(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		2/21(木)10:30	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねっと例会	2/11(月)10:30 2/28(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	2/19(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	2/14(木)13:00・2/21(木)13:00	毎週木曜	川上町会館
		2/28(木)13:00※第1木曜は休み		
根室支部	健康サークル・イトビカA	2/ 9(土) 9:45・2/23(土)10:00	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトビカB	2/ 9(土)14:00・2/23(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトビカA	2/20(水)13:30	第3水曜	
	喫茶ほっと	2/ 9(土)10:00	第2土曜	

地域カフェの予定

ひまわりカフェ	2/14(木)13:30	第2木曜	よろづ寄り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	2/19(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

声・心・VOICE

釧路市 大藤花歩さん
 毎週、健康サークルひまわりでウォーキングしています。一緒に歩くとおしゃべりも楽しみの一つです。あつという間の一時間。今年も頑張ります!

釧路市 杉崎日出子さん
 外科の医師減を聞き、こ

絵手紙



苫小牧市 佐藤和枝さん

の先の受診を不安に思うこともありますが、いつまでも身近な安心してかかれる場所であってほしいです。頑張つて!

釧路市 久能あゆみさん
 乳がん検診を受診するきっかけで友の会に入会させていただきました。大陽が無料検診もあり、キットが届くので忘れず受けるこ

釧路市 續石裕香さん
 絵手紙、私は描けません

が皆さんとても素敵に一枚のハガキの中に思いを込めて描いていますね。いつか私も描けるようになりたいものです。
 ※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。

とができて助かります。

別海町 大野淑博さん
 先日、雪の積もった庭で動くものが目に入り、窓に近寄って見ると、何とエゾリスでした。住み始めて20年で初めての出来事です。これから冬眠?

釧路市 續石裕香さん
 絵手紙、私は描けません

が皆さんとても素敵に一枚のハガキの中に思いを込めて描いていますね。いつか私も描けるようになりたいものです。

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 3月10日。発表は4月号の本欄で。

① ◎オウ
 シューベルト作曲の歌曲

② レイギ○○○
 行儀しきたり。英語ではマナー

③ ○○○
 77歳のお祝い

④ ○○○
 2019年は「亥」

応募のきまり ①～④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。

正解はトナカイでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

松岡米治、渡部真弓、田巻恒利、松本八重子、平間正光

館山由紀子、鈴木すみ子、寺田義幸、中村好子、西田朱佐

応募124通 正解124通

12月号の正解発表

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。

※友の会ニュースへの意見・

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 0154-22-0275