

医療座談会

この地で共に健やかに あなたの健康まるごと支えます

友の会ニュース

～第31回友の会活動交流集会～



各医師の人からも伝わり親しみの持てる座談会でした

友の会連合会は9月28日、釧路プリンスホテルで第31回友の会活動交流集会を開催。総勢161人が参加し、医師による座談会のほか、転倒予防体操の体験講座、分散会などで交流を深めました。座談会のテーマは「あなたの健康まるごと支えます」家庭医・総合医について、黒川聡則理事長が進行役を務め、澁谷仁美医師・佐賀加奈子医師・石川晶医師が、家庭医・総合医の役割や自身の抱負などそれぞれの思いを語りました。

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

「大腸がん無料検診」実施中

今年これまで2千人以上がこの検診を受けました。5人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、ぜひご活用ください。

自分らしく彩りのある生活を支援

釧路協立病院内科医長 澁谷仁美 医師



家庭医を一言で説明するのはとても難しいですね。「その人をまるごと診る医者」だとイメージするとわ

かりやすいと思います。疾患だけでなく一緒に暮らす家族のことなども考えながら治療の方向付けをするのが役割です。ご家族の健康相談などもぜひ診察室でしてください。また、検診やワクチンの接種など予防活動も家庭医の重要な役割です。症状だけを診るのではな

その人自身を知りたい

釧路協立病院内科医長 佐賀加奈子 医師



病気になる〇〇さんではなく、その人自身を知るこ

とができるのが在宅医療の魅力です。病気はその人の一部分にすぎませんが、病院で診察するだけでは皆さんを深く知ることができません。お宅にうかがうと「こういうことが好きなんだな」というような発見が

困ったらず相談を

桜ヶ岡医院院長 石川 晶 医師



釧路に来て10年経ちますが、なるべく多くの人の役に立てればと、様々な場面で診察にあたってきまし

た。皆さんが「どこか体の調子が悪いな」というときに病気だけを診るのではなく、どうしたら上手く日常生活を送れるかを考えるようにしています。初診で大きな病院を受診するのは、時間やお金がかかり、緊張もするので負担になって大変ですよ。基

本的な治療をしながら緊急性があるときは他の病院に紹介することなどもできるので、困ったらず相談に来てください。せっかく総合内科や家庭医療を担う医師がそろっているのので、私達をもっと上手く活用していただければと思います。

また、そのような対応ができることが釧路協立病院の強みなので、家庭医・総

く、その人の暮らしぶりや生き方に目を向けながら、皆さんが自分らしく彩(いろ)りのある生活をできるように支援できればと思います。病気に原因があるように、健康な人にもその秘訣があります。病気だけでなく、まさに「あなたの健康まるごと支えます」ということをやっていきたいですね。

また、皆さん診察室の中心だと緊張や遠慮で率直に言

あつたり、ご家族に会うこともできます。その人自身を知ること、この先どう生きていきたいのかなど見えてくることがあります。自宅での療養に行き詰まりを感じたら、ちよつと寄り道するくらいの気持ちで入院していただくのもいいと思います。それでも「やはり家では難しい」と思っ

参加者の声

「家庭医・総合医・在宅医のイメージが膨らみました」「私の町でも訪問診療を利用できればいいのに」「この地で共に暮らしたいとの表明に涙が出ました」などの感想が寄せられました。



医師4人の息の合った掛け合いに、会場からも笑みがこぼれました

インフルエンザ流行！ ワクチンで感染・肺炎予防を

すでに流行が始まっているインフルエンザ。予防するために一番有効なのは、やはり予防接種です。桜ヶ岡医院の寺前晃介医師に聞きました。



桜ヶ岡医院
寺前晃介 医師

重症化が怖いインフルエンザ

インフルエンザは、毎年日本の全人口の5%から10%の人がかかると言われ、昨年は1200万人がかかったそうです。インフルエンザは感染すると1〜2日の潜伏期間のち発症し、症状の出る前日から発症後5日まで、他の人に「うつしてしまふ」状態が続き、感染が広がっていきます。

インフルエンザにかなり重症化すると、インフルエンザ脳症になることもあります。1年に100〜300人位と多くはありませんが、治っても後遺症が残る可能性もある怖い合併症です。イン

予防接種を怖がる事はありません。インフルエンザの予防接種はとて一般的で、2015年では日本の50%の人が受けています。実績のある安全性の高い予防なのでなるべく多くの人に受けてほしいですね。予防接種を受けてから2週間で

ワクチンは安全で効果大

また、高齢の方以外で肺炎を合併しやすいのは、気管支の病気のある方と、免疫力が低下しているがんの患者さんです。このような肺炎になるリスクの高い人はぜひ予防接種を受けてください。

フルエンザの合併症でもっと多いのは肺炎です。データによつてばらつきがあるのですが、3〜25%の人が肺炎を合併すると言われています。肺炎の治療は入院が必要ですが、インフルエンザによる肺炎で入院する方の60%が60歳以上と言われています。

予防効果が現れ、5ヶ月間有効です。小児では発症を50%下げ、重症化を防ぎ死亡率も50%下がります。成人の発症率も50%下がり、施設に入所している高齢者の死亡率はなんと80%も下がるといふデータがあります。

ぜひ肺炎球菌ワクチンも

肺炎は日本人の死因の第3位で、死因の10%にもなります。この肺炎のうち、細菌による肺炎の3分の1を占める「肺炎球菌」に感染することを予防するワクチンがあります。

このワクチンは65歳以上の人の肺炎球菌への感染率を60%下げ効果があり、施設の入所高齢者の死亡率を35%も減らします。このワクチンも小児にも導入されるなど安全性は高く、ぜひインフルエンザワクチンと合わせて接種することをおすすめします。

インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを同時

インフルエンザ予防接種料金のご案内

	協立病院 すこやかクリニック	桜ヶ岡医院	ねむろ医院
接種可能年齢	中学生以上	小学生以上	15歳以上
友の会員	2,750円	2,750円	2,800円
一般	3,170円	3,170円	3,000円

※65歳以上の方はお住まいの自治体によって料金が変わりますので、ご確認ください。

あゆみ厚済の売店がリニューアル

協立病院内の売店が「ヤマザキショップ」としてリニューアルオープンしました。パンやお弁当など品揃えが大幅に増えました。ぜひご利用ください。

ヤマザキショップ釧路協立病院店 通常営業時間8:30~16:30



友の会に入りますせんか？ 友の会会員と職員が地域訪問

9・10月に取り組んだ「友の会の仲間ふやし月間」の報告が各支部から寄せられています。

会員拡大で新しい 「ぎずな」ひろげる

今年の「月間」では地域訪問を重視し、10月16日までに565件を訪ね、42人の新しい仲間をふやしました。

協立病院の訪問行動では、友の会員と職員で組をつくり、医療・介護の拡充を求める署名への協力をお願いするとともに、友の会の支部活動の魅力や大腸がん無料検診などを紹介し、友の会への入会を勧めました。

9月20日の愛国支部の訪

問行動で初めて参加した職員

の岡村綾奈事務員は、「最初は緊張したが、長く協立病院にかかっている患者さんから温かい言葉をかけてもらい、励みになった」と話し、愛国支部の櫻井久雄事務局長は、「協立病院への信頼の言葉が聞けると嬉しくなる」と地域の協立病院への期待を実感しました。

協立病院近隣の友の会支部で構成される「協立9支



友の会愛国支部の会員と職員が地域訪問へ

「いつでも元気」

道東販売所

☎0154)246623



あなたと民間をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2019 11月号 380円 好評発売中
けんこう教室 慢性のせき
台風被害の現場から 千葉
映画 誰がために憲法はある

看多機すこやか運動会

声援・手拍子・競技に熱中

協立病院4階に「看多機（看護小規模多機能型居宅介護）すこやか」がオープンして1年が経ちました。看多機は、在宅の療養者さん一人ひとりの条件に合わせて、訪問看護・訪問介護・通い泊まりを一体で提供する介護事業所。複数の在宅サービスが必要な方や医療の必要度が高い方などが利用しています。9月には利用者のご家族も参加して運動会が開かれ、フロアに歓声が響きました。



缶運びゲームに夢中になる利用者さん

運動会なんて何十年ぶりだろ

運動会には原隆志院長も参加し、「私たちは患者・利用者さんお一人おひとりの笑顔が見られるよう、医療・介護の充実に努めています。看多機も開設から1年になりますが、今日は楽しいひと時をお過ごしください」とあいさつ。利用者さんの代表が「私たちはケガをすることなく、皆で楽しむことを誓います」と、選手宣誓しました。

生きる喜び感じて欲しい

運動会のようなレクリエーションは、看多機独自に企画・準備しています。これまでクリスマス会やスイカ割り、お寿司やラーメンの出前レク、豪華客船の見学や別保公園までドライブに行く外出レクなどを行って行っています。

看多機すこやか管理者の柏倉真理さんは、「単調な生活になりがちな利用者さんの頭と身体を活性化させ、他の人たちとも交流してもらおうと、月に1回程度、レクリエーションを取り入れていきます。運動会の時は皆さん準備体操から意欲的だったし、普段表情の少ない方も生きいきしていましたね。これからも在宅療養を支えるだけでなく、生きていく喜びや楽しさを感じてもらえるよう支援して行きたいと思えます」と話していました。



な絵に大笑いでした。最年長でちょうど百歳の女性は、「面白かったよ。運動会なんて何十年ぶりだろ」と、元気な笑顔で話してくれました。

外科診療終了のお知らせ

釧路協立病院の外科診療を、医師体制の事情により来年2月末日をもって終了させていただきます。

ととなりました。

外科で診療を受けられていた患者様は、責任を持って他の病院等を紹介させていただきます。

医療法人道東勤労者医療協会

理事長 黒川 聰則

いただきます。大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承の程、よろしくお願ひ申し上げます。

健康レシピ 管理栄養士の 今月一品 切干大根のチンジャオロース

第10回

(1人分) 122kcal タンパク質7.3g カルシウム56.5mg 脂質5.5g 塩分0.5g



- 材料(4人分)
- 切干大根 40g
 - 干しいたけ 2個
 - 豚もも薄切り肉 100g
 - 塩・こしょう 少々
 - 酒 少々
 - 粟粉 少々
 - ピーマン 2個
 - ねぎ 5cm
 - んにく 1/2かけ
 - オイスターソース 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ2
 - ごま油 小さじ2

- 作り方(調理時間 約20分)
- 切干大根を軽く洗って水につけ、戻す。戻したら水けを絞る
 - 豚肉は細く切り、塩こしょう、酒、片栗粉をもみこむ
 - ピーマンは細切り、ねぎは千切り、んにくはみじん切り、干しいたけは軸を切り除いて薄切りにする
 - フライパンにごま油を熱して2を炒め、色が変わったら1と3を加えて炒める
 - オイスターソース、しょうゆで調味し完成

健康づくり リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

片足立ち

「骨折転倒予防DVD」体操紹介第3弾です。今回は10個の体操のうち3番目の「片足立ち」です。「片足立ち」は「ダイナミックフラミンゴ体操」とも言われていますが、「片方の足で立つ」という簡単な運動です。片足だけで立つとバランスの運動にもなるのですが、ここでは机や壁などに手を触れて身体を少し支えた運動を行います。

一見、簡単で楽そうな片足立ちですが、1分間の片足立ちで約53分間の歩行と同じ効果が得られるとの研究報告が発表されています。また、横断歩道で信号待ちをしている際などに足を地面から浮かせなくても左右どちらかの足に体重を乗せることでも、片足立ち運動に近い効果が期待できます。



机か壁などに手を置いて転倒しないようにして、片足を床から少し上げて1分間保持します。左右1分間ずつ1日3回を目標にします。

*姿勢を真っ直ぐに保って行います

第42回

友の会ニュースで

元気をお届け

友の会文苑支部 今野武恵さん



自転車を使って、毎月16部のニュースを近所の会員さんのお宅に配達しています。共稼ぎの世帯が多い地域なので、なかなか会員さんと顔を合わせず機会はありますが、近頃の会館で健康ダンスを一緒にやっている方に会えると声を掛け合っています。

以前、浜中に住んでいたときから、協立病院で甲状腺の病気を患って20年以上とつとつかかっています。お医者さんや看護師さんが親切ですね。友の会ニュースの配達は「自分も役に立てるのなら」と長年続けています。まだまだ元気なうちはお任せください。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

お楽しみ企画に歓声

第31回桜ヶ岡健康まつり

第31回桜ヶ岡健康まつりが9月22日に行われ、桜ヶ岡



参加者も加わっておどった、よさこいソーラン

友の会各支部と職員の出店、血圧・血糖測定や足趾力測定などのタープが会場を囲み、焼き鳥や豚汁のいい匂いがただよう中、中央のテーブルと席は開会前からいっぱいになりました。

開会式に続いて、桜ヶ岡医院の石川晶院長が

健康講話を行いました。テーマは人生の終焉を話し合う「人生会議」。石川院長は「生死に関わる選択を迫られた際に話せる人は3割」「自分が意思表示できなくなった時のことを考え家族で話しあってみましょう」と提案しました。また、まつりの後半には寺前晃介医師による「予防接種の大切さ」の講話も行われました。

ステージでは、ミナオ・ドレークシロのよさこいソーラン、浅太郎さんの漫談、初登場の興津小学校金管同好会による吹奏楽演奏が披露され、会場を沸かせました。また、午後からは玉入れ運動会が行われ、お楽しみ抽選会と餅まきに参加者の歓声が上がりました。

エキサイト！「棒サッカー」

友の会興津支部

10月8日、28人が集まった興津支部の「ふまねつと」例会。後半に、初めての試みで「棒サッカー」をやりました。幅90cm、長さ12m、壁の高さ40cmコートの両側に11人ずつ椅子に座り、自分たちのゴールめざして長さ60cmの柔らかめの棒でボールを打ちあう、前半3分、後半3分のゲームです。立ち上がるレッドカード、棒を壁より高く上げるとイエローカードなどの反則があります。

この日は、ケアコートひまわりから吉田看護長と介護福祉士の北村さん、浜

初体験ながらエキサイト。11対11で、1分間の延長戦。赤組が熱戦を制しました。道具は高橋事務局長の手作り。「おもしろい」「またやりたい」の声が上がって、支部の健康づくりの定番になりそうです。



自分の所にボールが来ると、ワーワー、キャーキャー

声・心・VOICE

別海町 高橋美子さん

健康のために独学で水泳を始めましたが、四泳法をマスターしてから伸び悩み、そろそろ卒業しようかと思っていました。小熊さんの記事を拝見して、私ももう少し頑張ることにしました。

厚岸町 櫻井真紀子さん

「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」を読んでハト胸体操をやってみると、体がすっきりしました。

別海町 高橋美子さん

健康のために独学で水泳を始めましたが、四泳法をマスターしてから伸び悩み、そろそろ卒業しようかと思っていました。小熊さんの記事を拝見して、私ももう少し頑張ることにしました。

❖11月友の会支部の行事予定

標茶支部	医療懇談会 骨折・転倒予防体操	11/ 2(土)14:00	福祉センター
興津支部	ランチ・カレーの会	11/12(火)11:45	晴海町内会館
ぬさまい支部	わかがりレッスン	11/16(土)13:30	富士見会館
文苑支部	医療懇談会 何でも相談会	11/16(土)13:30	文苑会館
鶴居支部	医療懇談会 骨折・転倒予防体操	11/16(土)13:30	茂雪裡コミュニティーセンター

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼほ支部	ふまねつと	11/ 9(土)14:00	第2土曜	駒場会館
	わかがりレッスン	11/ 5(火)10:00	第1火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	11/ 6(水)18:00・11/20(水)18:00 11/ 7(木)13:30・11/21(木)13:30 11/ 1(金)13:30・11/15(金)13:30 11/ 2(土)13:30・11/16(土)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜 第1・3土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	11/24(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	11/14(木)12:45・11/28(木)12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	11/18(月)13:00・11/26(火)13:00	第3月曜・第4火曜	鶴風荘
	健康サロン重慶(仮)	11/11(月)10:00・11/25(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	11/ 4(月)13:00・11/18(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	11/11(月)10:00・11/25(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	11/20(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	11/14(木)13:30・11/28(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	11/17(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
健康サークルすこやか		11/20(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		11/ 6(水)18:00・11/13(水)18:00 11/20(水)18:00・11/27(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		11/ 2(土)10:00・11/16(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	11/23(土)10:00・11/30(土)10:00	第4・5土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつと	11/ 9(土)10:00・11/30(土)10:00	第2・5土曜	平成荘・11/9は武佐会館
春採支部	ルティックウォーキング	11/ 8(金)11:00	第2金曜	春採湖周辺
	あへあほ体操	11/23(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	11/12(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	11/ 2(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	11/ 8(金)13:00・11/22(金)13:00 11/21(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	11/11(月)10:30 11/27(水)13:30	第2月曜 第4水曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	11/19(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	11/ 4(月)13:00・11/11(月)13:00 11/18(月)13:00・11/25(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A	11/ 9(土) 9:45・11/23(土)10:00	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトピカB	11/ 9(土)14:00・11/23(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトピカC	11/20(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほつと	11/ 9(土)10:00	第2土曜	ねむる医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	11/14(木)13:00	第2木曜	よろづ寄り合い処 しろの森
地域カフェすずらん	11/19(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

おたのしみパズル

締切り 12月10日。発表は2020年1月号の本欄で。あて先 〒0805-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係 FAX 0154-221-0275 E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

ヒント：縁起物の熊手が人気。①○○○レール 高架を走る単線軌道の乗り物。②○○○ツ○ン 「喜劇王」と呼ばれたイギリスの俳優。③○○○サ 畳表の原料になる単子葉植物。④○○○リ○○ 長所・利点。

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・Eメールでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

※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。

中標津町 阿部啓子さん 秋は畑や庭の片づけ、行事などで慌ただしいです。日暮れも早く忙しすぎます。

釧路市 前川亮子さん 消費税が上がり、ますます生活が大変になりました。

釧路市 篠田雄一さん すこやかクリニックを受診しましたが、問診から診察までがスムーズで、担当の先生も真剣に話を聞いてくれました。「いつでも元気のバックナンバーを読んでいたので、待ち時間も長くは感じませんでした。

釧路市 鈴木茂子さん 家族で認知症ケアをするのは本当に大変です。母と過ごした時間を思い出して、自分もいつかそうなるのかなと思っています。

釧路市 鈴木茂子さん 健康のために独学で水泳を始めましたが、四泳法をマスターしてから伸び悩み、そろそろ卒業しようかと思っていました。小熊さんの記事を拝見して、私ももう少し頑張ることにしました。

厚岸町 櫻井真紀子さん 「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」を読んでハト胸体操をやってみると、体がすっきりしました。

別海町 高橋美子さん 健康のために独学で水泳を始めましたが、四泳法をマスターしてから伸び悩み、そろそろ卒業しようかと思っていました。小熊さんの記事を拝見して、私ももう少し頑張ることにしました。