

# 紅葉の阿寒へ旅行会 リウマチ患者会 結成20周年

## 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



夕食交流会を前にリウマチ患者会の皆さん

協立病院の整形外科では毎週火曜日午後にはリウマチ外来を行っていて、遠くは羅臼・標津など釧根全域から700人近い患者さんが通院しています。その患者さんらでつくる「リウマチ患者会」は1999年に結成され、今年20周年を迎えました。「旅行なんてずっと行ってない」という会員の声から1泊2日の旅行会が行われ、今年では毎年恒例の行事に。今年は10月26、27日、職員を含む14人が阿寒湖温泉へと出かけ、吉岡猛医師の学習会も行われました。

### 「大腸がん無料検診」実施中

今年はいくまでか2千3百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。

### 吉岡医師を囲み交流

1日目はあいにくの雨模様でしたが、ホテル到着後は温泉に入つてのんびり。夕方から関節リウマチについて吉岡医師の学習会が行われました。学習会の後は、お楽しみ会の夕食交流会。ビンゴゲームも行って盛り上がりしました。

さらに会場を移した二次会で、普段はゆつくり話せない吉岡医師を囲んで、夜遅くまでおしゃべりに花が咲きました。

また、雨が上がった翌日は、ピークを迎えた阿寒の紅葉を楽しむことができました。

### 同じ患者同士だから 辛い思いも話せる

同じ患者同士だから、辛い思いも話せる。4月の総会の時に皆さんの希望を聞いて、リハビリ技士さんや薬剤師さんなどに講師をお願いしています。それから健康まつりでお店を出させてもらっていますし、今年も20周年記念の茶話会も開きました。何より同じ病気を持つ者同士だから辛い思いも話しあえるし、一緒に勉強して交流できるのが良いところ。辛い病気のなかに皆さん明るくて元気ですよ。事務局は職員さんに頼りきりですけどね」と話してくれました。

## 関節リウマチの 薬物・手術療法の進歩

釧路協立病院  
整形外科・リウマチ科

### 吉岡猛医師が講演



人の身体には細菌やウイルスなどの外敵から身体を守るしくみ。免疫がありま

すが、免疫が異常を起し、リウマチの場合には関節の骨や軟骨を外敵とみなして攻撃し壊してしま

### 早期の治療が重要

関節リウマチの患者数は全国で70万〜100万人。30〜40歳代の女性に発症が多く、女性は男性の4.5倍の発症率です。(旅行会に参加した会員さんは全員女性でした)

### ルノアールも リウマチ

関節リウマチは、主に手足の関節が炎症を起し、腫れたり痛んだりする病気が進行すると軟骨や骨が破壊されて関節が動かさなくなり、変形してしまいます。

関節リウマチは、主に手足の関節が炎症を起し、腫れたり痛んだりする病気が進行すると軟骨や骨が破壊されて関節が動かさなくなり、変形してしまいます。

関節リウマチは、主に手足の関節が炎症を起し、腫れたり痛んだりする病気が進行すると軟骨や骨が破壊されて関節が動かさなくなり、変形してしまいます。

薬の進歩で重症者減少  
関節リウマチの治療薬は近年大きく進歩しています。免疫抑制剤・生物学的製剤などの開発により、早期であればリウマチの進行を止めることが可能となっています。ただし、副作用に注意し、効果を確認しながら使用する薬を調整していきます。

寿命が、新しく工夫・開発された材料で20年以上安定するようになっていきます。また、手術の手法や機器の開発・改良で入院期間も短縮され、これまで困難とされた関節の手術も可能となつてきています。

### 相談はリウマチ 専門医へ

関節リウマチの初期症状は、手指のこわばりが朝に1時間以上続くことが多く、朝の身支度や朝食準備などの時に気づくかもしれません。症状が気になる場合は早めに受診して相談しましょう。

関節リウマチの早期診断は血液検査・MRIなどで行われますが、できるだけリウマチ専門医へ相談してください。  
※吉岡医師は日本リウマチ財団の登録医です。



吉岡医師がスライドを使いながら語った学習会

# 共に学び健康づくり ～友の会各支部の活動 活発に～

間もなく冬本番。寒さを吹き飛ばすように、友の会各支部で健康づくりの取り組みが活発に行われ、医師や職員も一丸となり共に学び合っています。

## 気軽に相談できて嬉しい

### 友の会文苑支部 医療懇談会



11月16日、文苑支部は文苑会館で「なんでも相談会」と題して医療懇談会を開催。参加者からの疑問や不安に、釧路協立病院内科医長の澁谷仁美医師が答えました。長年不眠に苦しんでいる参加者が、長期間服薬を続けたときの副作用の不安を口にすると、澁谷医師からは、「眠れなくてもいいやくらいのも

気持ちであきらめると気持ちになりません。睡眠薬は依存性が強いので、適切な量と用法を守ってくださいね」とアドバイスがありました。また、腹痛でかかりつけ医を受診した際に、盲腸を胃腸炎だと診断されてしまい、転院して緊急手術を受け一命をとりとめた参加者も。澁谷医師は、「血液検査でも判断しづらく、診断が難しいのが腹痛です。痛みが途切れず続く、歩くとびに痛みが響く、痛みが増してくるなどの場合には盲腸の疑いもあるので早めに

受診してください」と話しました。そのほか、「症状や治療法について医師同士で情報や意見の交換はしているの?」「現在通院している病院から転院したいけれど、医師に気兼ねしてしまふ。何か良い方法は?」など様々な質問が出されました。参加者からは、「診察室では言いにくい不安を先生に聞いてもらい、気持ち楽になった」「先生が地域に出てきてくれると親近感がわきますね」などの声が聞かれました。

## 予防の基本は手洗いというが マスクもこまめに交換を

### 友の会美原支部 医療懇談会

美原支部は11月17日、美原デイサービスセンターで医療懇談会を開催。協立すこやかクリニックの山崎雅勇院長を講師に招き、風邪の予防策やひいてしまったときの対処方法を学びました。

山崎医師からは、「風邪もインフルエンザもウイルスによるものです。ウイルスとの接触を避け、接触した場合は体内に取り込まないようにすることが大事です。手洗いやうがいをしっかりし、マスクはこまめに取り換えましょう」とお話がありました。参加者は、「マスクの交換までは意識していなかった」「昔から言われている手洗いというがやはり有効なんだね」など納得の表情でした。



山崎医師は、「突発的に38℃以上の熱が出て全身に倦怠感が現れるのがインフルエンザの特徴です。薬を飲

まなくても治りますが、高齢の方は重症化し合併症を引き起こすおそれがあるので早めに受診してください」と注意をうながしました。また、予防接種での副作用を心配する参加者からの質問には、「ワクチンが原因でインフルエンザにかかることはありません。発症や重症化のリスクを減らせるのでぜひ接種を受けましょう」と接種をすすめました。最後に石山勲事務局長が、「先生からのアドバイスを実践して、風邪をひかずにこの冬を過ごしましょう」と締めくくり、参加者は笑顔で会場を後にしました。

## 冬の病気に ご用心

### 鶴居村サロン

11月8日、鶴居村の社会福祉協議会が主催、鶴居支部も運営に協力する「下幌呂おおぞらサロン」に、すこやかクリニック健康増進室の



洗い残しが光るライトを当てて説明

森田優子室長と今野輝美保健師が参加し、ノロウイルスへの感染予防と吐瀉物の対処法を紹介しました。インフルエンザやノロウイルスなど、冬場に流行する病気の感染を広げないためには正しい消毒、自分が病気になるのを防ぐためには手洗いが大切と説明。吐瀉物の処理の仕方や、汚れた衣服や床の消毒法を説明しました。また、手洗いの「洗い残し」をチェックする器具を用意し



うまく回らないお手玉回しに大笑いでした

「わかがりレッスン」を体験してみようと、武佐支部の南隆夫さんと鳥取支部の丸山義彰さんにお話を伺い、11月16日に開催。9人が参加しました。北国の春にあわせたストレッチ体操で身体が温まり、口腔体操

で声を出して気持ちもリラックス。指遊びは簡単そうの間違いを誘う動きが多く、笑い声が絶えません。間違えてあれ?と思うのが脳トレになりますよ!」「笑いながらやるのが若返りの秘訣ですよ」と講師が声をかけます。休憩をこまめにはさんで水分補給。「子どもの頃、こんな指遊びをやらなかった?」などと休憩中も話が弾みました。最後は円形に座り、あなたがたどこぞと歌いながらのお手玉回し。でも、なぜか一人の所にお手玉が溜まってしまい、最後まで大笑いでした。「いや、今まで一番笑ったわ」「またやりたいね」と楽しく元気になったわかがりレッスンでした。

## 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。  
※ワクチンの数に限りがあります。接種ご希望の方は早めにお問い合わせください。

みんなの健康を応援する雑誌

### いつでも元気

MIN IREN 好評発売中

2019年12月号 380円

けんこう教室 冬場の下痢  
お金をかけない健康法  
レッツ体操  
食と健康  
子どもと作るクリスマススイーツ

【いつでも元気】道東販売所 ☎(0154)24-6623

# 胃がんの発生にも関与 ピロリ菌の除菌について

## 胃・十二指腸潰瘍の再発防ぐ

ヘリコバクター・ピロリ菌（以下、ピロリ菌）は、胃の粘膜に生息する細菌で、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの原因菌とされています。一度感染すると除菌しない限り胃の中に棲みつづけます。

日本では胃・十二指腸潰瘍の患者のうち90%が感染していると推定されています。ピロリ菌感染者の場合、胃潰瘍を治療して一旦治っても、多くの方が潰瘍を再

発してしまいます。しかし、ピロリ菌の除菌治療を行うとほとんどの方が再発しなくなります。

また、ピロリ菌は胃がんの発生に関与していることが明らかになり、胃がん患者の99%がピロリ菌に感染との報告があります。日本ヘリコバクター学会は、予防効果の高い青少年期に除菌治療を行うことが胃がん予防に有効と提言しています。

## 除菌治療は3種の服薬で

の診断、除菌治療後の判定に、この検査法を行っています。

方法は、まず風船を膨らませるように呼吸採取用のバッグに息を吹き込みま

す。続けて試薬を飲み、一定時間の後に、もう一度バッグに息を吹き込みます。20分程で終了する検査です。

ピロリ菌感染が判明した場合、薬の服用で除菌治療を行います。具体的には3種類の薬を朝夕食後に1週間連続して服用します。1週間は一度も欠かさずに服用することが必要で、中途半端にすると除菌に失敗し、更に次に除菌しようと思っても菌が耐性を持って薬が効かなくなる恐れがあります。

服薬を終えた1カ月後、結果判定のために再度、尿素呼吸気試験を行い、もし除菌が成功しなかった場合は二次除菌を行います。ピロリ菌除菌の保険適用は、以前胃潰瘍・十二指腸潰瘍などにしか認められていませんでしたが、2013年から慢性胃炎などの場合も保険適用となりました。ただし、その場合も、胃カメラを受け胃炎などの病名が確定されることが必須です。胃に何らかの症状がある方は、まず医師にご相談の上、胃カメラをお受け下さい。

## 中学生の検査・除菌に自治体の補助広がる

「予防効果の高い10代のうちに胃がん予防を」と、中高生のピロリ菌検査・除菌に補助を行う自治体が広がりつつあります。道内では室蘭・登別市をはじめ55市町村が、釧根では白糠町と中標津町が補助事業を行っています。（道新11月13日付）

白糠町では、2017年から中学2年生全員を対象に、学校健診の尿検査でピ



（左上図参照）

ロリ菌の二次検査を行っています。陽性の場合、指定医療機関で尿素呼吸気試験を行い、感染が確認された場合の除菌治療を含めて、費用全額を町が負担しています。この取り組みが全国に広がれば、将来、日本人の胃がんリスクは減少する可能性があります。国が制度化すべきですが、当面、各自治体で制度実施が望まれます。

**健康レシピ** 第11回

管理栄養士の 今月一品  
**かぼちゃの和風サラダ**

かぼちゃサラダに和風調味料を用いることで、冬が旬の葉物野菜と合わせやすい味付けになります。小松菜のほか、チンゲン菜やほうれん草なども相性バツグンです。ゴマやかつお節の風味が効いて、いつものサラダとは一味違った楽しみ方ができます。

(1人分) 58kcal  
タンパク質 1.1g  
カルシウム 26mg  
脂質 3.0g  
塩分 0.4g

材料(4人分)  
★かぼちゃ 100g  
★小松菜 40g  
★マヨネーズ 大さじ1  
★醤油 大さじ1/2  
★砂糖 小さじ2  
★いりごま 少々  
★かつお節 ひとつまみ

作り方(調理時間 約15分)  
1.かぼちゃの皮を削いで、一口大にカットし、鍋に入れ、かぶるぐらいの水を加えて煮る  
2.小松菜はさっと下茹でし、冷ました後、細かくカットする  
3.調味料にゴマとかつお節を加え、よく混ぜ合わせる  
4.かぼちゃが柔らかくなったらお湯を切って、マッシャーやフォークなどで細かくつぶす  
5.かぼちゃ、小松菜、合わせ調味料を混ぜ合わせて完成

友の会ニュースで **元気を届け**

室田 弘さん

鶴居に引っ越して6年になります。配達しているのは6部と少ないですが、市街地から離れたお宅ばかりで、配達は車で1時間くらいかかりました。配達先は昔からの農家さんで、呼び鈴を使う習慣がありません。お昼どきにうかがい「居るかい？」と玄関で声をかけてニュースをお渡ししています。毎月顔を合わせるので友達になり、「街に戻るならお願い」と届け物をあずかって帰ることもあります。これからも困ったことがあったら相談してもらえ関係を大事にしたいですね。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

健康づくり **リハビリ技士のワンポイントアドバイス** 第43回

スクワット

「骨折転倒予防DVD」体操紹介第4弾です。今回は10個の体操のうち4番目の「スクワット」です。

「スクワット」は良く行われる下肢の運動です。みなさんも一度は見たり体験した事があると思います。

正しく「スクワット」をすると10回でも結構きついですよ。正しい方法で行いましょう！

① 脚は肩幅より少し広げて、つま先は少し外側に広げて立ちます。  
\*姿勢をまっすぐに保って行います。

② お尻を後ろに引くように身体を沈めます。前傾姿勢になりバランスを保ちます。  
\*膝がつま先よりも前に出ないようにします。

\*深呼吸するペースで5〜10回繰り返します。1日に2〜3回行います。

膝がつま先よりも前に出ると、膝蓋骨の裏側に強い力がかり痛みが出る恐れがありますので気をつけましょう。

# 家族の介護が始まったら

## 友の会釧路町支部



認知症予防の体操の紹介

10月25日、北見団地地区会館で釧路町支部と現地の町内会の共同開催の医療懇談会があり、友の会員21名が集まりました。

「自宅で家族を介護するにあたって」というテーマで、講師はデイサービスセンターすこやかのかの紺野史所長が担当。実際の介護に直面した家庭のケースをもとに、介護サービスを使うための申請の流れを紹介。簡単な介護の技術や、体の機能を維持する体操なども実践しました。医療懇談会を企画した釧路町支部の竹ヶ原秀三知副支部長は、「高齢化が進む中、具体的に介護申請の流れが学べてよかった。講師の話はとても楽しくわかりやすかったので、また来年も同じ内容でやってもらいたいとの参加者の声もありました」と報告してくれました。

# ふまねつとを始めよう

## 友の会中標津支部

10月28日、中標津町総合文化会館しるべつとで中標津支部がふまねつと体験を企画し、10名が参加しました。

支部の参加者7名のほとんどは初体験でしたが、友の会連合会の高橋滋事務局長が指導し、頭の体操をしなが

ら汗を流しました。ふまねつとのあとは、茶話会を開き感想や地元の話などで交流しました。これほど汗を書く運動とは思わなかった「とにかく楽しい、笑って運動できるのが嬉しい」ととても好評でした。中標津支部では、隣の別海支部にふまねつとの講師を依頼することも検討しています。



一度やってみたかった、と大張り切りの参加者

### ❖12月友の会支部の行事予定

たんぼほ支部	骨折・転倒予防体操・望年会	12/ 7(土)13:00	駒場会館
芦野支部	望年会	12/ 7(土)11:00	芦野会館
文苑支部	望年会	12/ 7(土)18:00	文苑会館
美原支部	年忘れお食事会	12/ 8(日)10:00	美原地区会館
ぬさまい支部	役員望年会	12/14(土)18:30	千歳寿司
大楽毛支部	ふまねつと・太極拳合同望年会	12/16(月)10:00	大楽毛生活館
星が浦支部	ストレッチと焼肉望年会	12/24(火)10:00	星が浦会館

### ❖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	12月・1月はお休み	第2土曜	駒場会館
	わかがりレッスン	12月・1月はお休み	第1火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	12/ 4(水)18:00・12/18(水)18:00 12/ 5(木)13:30・12/19(木)13:30 12/ 6(金)13:30・12/20(金)13:30 12/ 7(土)13:30・12/21(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	12/22(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	12/12(木)12:45・12/26(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	12/16(月)13:00・12/24(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン重慶(仮)	12/ 9(月)10:00・12/23(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	12/ 2(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	12/ 9(月)10:00・12/23(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	12/18(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	12/12(木)13:30・12/26(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	12/15(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		12/18(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		12/ 4(水)18:00・12/11(水)18:00 12/18(水)18:00・12/25(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		12/ 7(土)10:00・12/21(土)10:00	第1・3土曜	さくらデイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	12/14(土)10:00	第2土曜	
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと	12/14(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	ルティックウォーキング	春採ルティックは11-3月冬休み		
	あへあほ体操	12月はあへあほ休み	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	12/10(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	12/ 7(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	12/13(金)13:00・12/27(金)13:00 12/19(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	12/ 9(月)10:30 12/25(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	12/17(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	12/ 4(水)13:00・12/11(水)13:00 12/18(水)13:00・12/25(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトビカA	12/14(土) 9:45	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトビカB	12/14(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトビカC	12/18(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほつと	12/14(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	12/12(木)13:00	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	12/17(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 矢野路得子さん  
興津支部の棒サッカーがとて楽しそうに思わず笑ってしまいました。立ち上がった反則したくなる気持ちもよくわかります。

釧路市 布目絹江さん  
「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」を参考に、家で運動をしています。とても役に立っています。

釧路市 玉川和子さん  
毎月楽しみに読んでいます。「健康レシピ」の連載もいいですね。簡単な手順で作れるものが多いので参考

にしています。

釧路市 佐々木美貴子さん  
投書やクイズへの応募がメールでできるようになったのはいいですね。早速応募してみました。

根室市 安達乃布予さん  
デイサービスでおやつに「いも団子とかぼちゃ団子」を作りました。どちらも好きではありませんが、みんなで作りたいも団子はとても美味しかったです。

釧路市 千葉薫さん  
新聞やニュースで台風の被害を受けた人たちのことを目にするのが胸が痛みま

す。早くみなさんが元気になりますように。

根室市 長谷川靖子さん  
早いものでもうすぐ一年が終わります。今年も年号が変わり、消費税が上がり、台風の被害も大きい年になりました。来年はどんな年になるのでしょうか。

釧路市 藤原和子さん  
朝晩寒くなり、また雪の季節がやってきたと思うと気が重いです。雪かきも、いい運動だと思ってみたくたいですね。

※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。

## おたのしみパズル

ヒント：きれいに掃除して  
年神様を迎えよう

2020年2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

FA X 0154-221-0275

E-mail: tomonokai-news

@dotokin-medwel.or.jp

光や音電波などが

はね返る現象

③ ○ンシ○

約4000〜1万年前に生息

した巨大なソウ科の生物

④ ○ン○○

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。

三上照代、吉田恵子、坂本一

音、斎藤和枝、若月聡美、佐々

木幸博、藤岡元子、高橋洋子、

小金山黎子、伊藤悦子

応募88通 正解85通