



迎春
2020年 元旦

闘病の母に晴れ姿を 院内で結婚式をプレゼント

10月24日、協立病院4階の「看護小規模多機能型居宅介護すこやか（看多機すこやか）」フロアで結婚式が行われました。式は、がん末期の利用者さんに最愛の息子の晴れ姿を見せてあげようと企画されたものです。

まだ52歳のAさんは3年前に乳がんが見つかり、転移も発症して市内の病院で入院を繰り返してまいりました。しかし、末期の状態となり「最期は自宅で」とのご希望で退院。10月から協立病院の訪問診療と看多機すこやかを利用しはじめました。

そのAさんの息子さんは翌月に結婚式を予定していました。しかし、Aさんの出席は難しい状態です。「Aさんに息子さんの結婚式をプレゼントできないだろうか」。主治医の石川晶医師の発案に、まわりのスタッフが賛成し、ご家族も思いがけない提案に驚きながらも賛同。看多機すこやかでのウエディングプランが動き出しました。

挙式の当日、看多機すこやかの職員が天井から風船を吊し、フロアを飾りつけました。新郎新婦のひな壇前にはAさんとご家族らのテーブル。それを取りまく看多機の利用者さんと職員が式の参列者です。車イスで入場したAさんは、意識が朦朧もろうとうとした状態ながら、目を薄く開いていました。

胸にブーケをつけたスーツとウエディングドレスの新郎新婦が、祝福の拍手に

包まれ入場。石川先生の挨拶に続き、新郎新婦とご両親が大きな色紙に結婚証明の手形を押し、看多機すこやかの利用者さんがお祝いの詩吟を披露しました。

「息子の結婚式までは死ねないって話していました。今日の式に出られてよかったね」と、Aさんのご友人が涙のスピーチ。ウエディングケーキ入刀やキャンドルサービスも行われました。

「ママの弁当は最高の癒やしでした。これから二人を手に、幸せな家庭を築きます」と新郎から感謝の言葉があり、ご両親へ花束贈呈。Aさんの目から涙が流れました。

最後にAさんの夫で新郎の父、Bさんが謝辞をのべました。式の最初から涙ぐんでいたBさんは、言葉を詰まらせながらも「がんの告知から妻とここまで頑張ってきました。今日の機会はお金に換えられない最高の催しです。看多機の皆さん、訪問看護・介護の皆さん、そして石川先生、本当にありがとうございました」と挨拶。その思いに参列した職員も利用者さんも目頭を押さえ、感動的な結婚式となりました。

（Aさんは結婚式から4日後、ご自宅でお亡くなりになりました。ご冥福をお祈りします）

健康、暮らし、平和を守る友の会は、それぞれの地域の支部活動を発展させ、いっそう輝きを増しています。昨年は、新しい支部「ことぶき団地支部」が結成されました。人と人のつながりが健康をつくり、地域をつくりまします。みなさんも支部の取り組みに参加してみませんか？

友の会の力

楽しく元気に若がる



迎春
2020年元旦

新春の挨拶

友の会員のみなさん、新年あけましておめでとうございます。道東勤医協は、在宅医療、高齢者の医療、介護に力を注いでいます。しかし、1990年から続いた外科診療を今年2月で閉じなければならぬ。これを改め、お祝い申し上げます。一方、内科は若き齋谷仁美先生、佐賀加奈子氏が昨年着任し、大いに力を発揮しています。さらに今年も総合医療、家庭医を志す先生方が私

医療法人 道東勤労者医療協会 理事長 **黒川 聡 則**
道東勤医協友の会連合会 会長 **亀井 武**

ちの仲間に加わっていただける予定です。秋の月間では400人以上の友の会を新たに迎え、13年ぶりに新支部が誕生するなど、健康づくり、地域づくりの絆が広がっています。安倍政権は、桜を見る会の疑惑を引きはかり、空軍の大軍拡に突き進みます。消費税増税の一方で、75歳以上の窓口2割負担化、ケアプランの有料化など、医療介護の新たな改悪を



わらべ歌「あんたがたどこさ」でお手玉遊び、笑顔はじける

来年も転ばず楽しく たんぼば支部 望年会

12月7日、駒場会館でたんぼば支部の望年会が開かれました。参加した友の会と職員16人で、近所のお店の美味しい料理が並んだテーブルを囲みました。おしゃべりと食事を楽しみながら、たんぼば支部の役員が制作した「ボケなための滑舌トレーニング」や認知症予防の算数を使った脳トレなどのスライドや、協立病院リハビリ室作成の転倒予防体操DVDを見て学習しました。なかでもハビリDVDは「見るだけでなく実際にやってみよう」と声が上がりました。

笑顔で暮らせる街づくりを

芦野支部 望年会

芦野支部は12月7日、芦野会館で望年会を開催し、友の会と職員25人が参加。梅津則行市議員も駆けつけました。神野透支部長は、「あつという間の一年でしたね。引き続き友の会の輪を広げ、地域のみなが笑顔で健康に暮らせる街づくりをめざしましょう」と呼びかけました。

掛けた。会食の後は、芦野支部の名物になっている趣向をこらしたゲームに全員が熱中。景品を狙って、笑顔の中にも真剣勝負を繰り広げました。

大暴投する参加者も。「家にあるもの」をテーマにしたビンゴゲームでは、「思い浮かべられないんだね」と男性陣が苦戦。それでも、最後にはほとんどの参加者が景品を手に入れました。



慎重かつ大胆に！ 空き缶を積み上げます

土をこねて10年



制作中の作品を前に笑顔の皆さん

ひまわり支部は12月6日、生駒助四郎支部長宅で陶芸教室を開催し、8人が集まりました。2010年に開講して今年で10年目。生駒支部長が講師を務め、隔週の水・木・金・土曜日に開催しています。「必要な道具は全て教室にそろっている」と呼びかけました。

ひまわり支部 陶芸教室 7月に銅路市生涯学習センターで作品展を開催予定。参加者それぞれが意欲的に制作に取り組んでいます。なお、残念ながら定員のため現在は新規の参加は受け付けていません。

勝負より仲良く楽しく

鳥取支部 百人一首の会

鳥取支部は12月12日、鶴風荘で百人一首の会を開催し、12人が集まりました。会が発足して今年で9年目。遠方からの参加も多く、支部の垣根を超えた交流の場になっています。参加者からは「子どもの頃に兄弟や友だちとよく遊んだのを思い出しながら楽しんでいます」「脳トレになるので認知症予防

にもピッタリ」などの声がかれました。参加費100円でおやつも出る。毎回来しみにしています」と好評です。

心者でも楽しめます。丸山義彰副支部長は、「勝負にこだわって目の色を変えるより、初心者からベテランまでみんなで仲良く楽しめたいです。参加してみてください」と呼びかけました。



「早い!」札をとり損ねても大笑い

棒サッカーで大ハッスル

興津支部 ランチ・カレーの会



新スポーツ「棒サッカー」で大奮闘のあとはカレーライス

11月12日、晴海町内会館で開かれた興津支部のふまねつと「ランチ・カレーの会」には友の会員33人が集まりました。この日初めて参加した職員は、慣れない札に戸惑いながらも、とれるようになるとしだいに夢中に楽しんでいます。や仮名があつても周りでヒントを出してくれるので初

この日も参加者はワアワアと声を上げ、思わず立ち上がるほど大興奮、接戦が続いて広げました。ひとしきり大騒ぎしてお腹が空いたらカレーライスの時間です。家族が少ないとかなかなか作れないカレーライスは、大勢でおしゃべりしながら食すると美味しいといつも好評です。食後はコーヒを飲みながらゲーム大会で交流を深めました。

介護制度と処遇の改善を 介護ウエーブ



子どもと一緒に元気いっぱい介護職員ら参加者

11月11日(介護の日)を前に、介護制度の改善を求めて全国で展開された「介護ウエーブ」。道東勤医協の各介護事業所も11月1日から連日、事業所前などでプラカードを掲げるスタンディング宣伝に取り組み、延べ29人も参加となりました。11月9日には銅路駅前28人が集まり、マイクをリレーし、市民に訴えました。ケアプランの有料化、要介護1-2の人のサービスを市町村事業に移すことなど、安倍政権が検討している介護改悪を批判。ケアマネジャーは介護の相談援助の入口。ケアプランの有料化はその入口を狭めてしまします。全国一律のサービスを市町村事業にすれば、住んでいる自治体でまちまちになります。介護制度の改善介護職の処遇改善を呼びかけました。

友の会支部 新支部長紹介 相談できるコミュニティに



ことぶき団地支部支部長 細川 修さん
私は友の会の無料大腸がん検診で命拾いしたのがきっかけで、友の会活動に参加するようになりました。地域の健康と暮らしを守る友の会を、自分の住む地域にも広げたいと、鳥取支部のサロンの仲間や百人一首に参加しながら、コミュニティの勉強をし、6月にことぶき団地支部を結成しました。現在は、少しずつ毎月のサロン活動への参加者が増えて活気がでてきたところです。

そのうち約50世帯が友の会員です。さらに友の会員を増やし、シングルマザーや一人暮らしの高齢者が一人でも悩みを抱え込まないように相談できるコミュニティにしていきたいと考えています。当面の目標は、毎月開催していることぶき団地サロンの参加者を20名まで増やすことです。



北海道学芸大学函館分校の出身ですが、同じ体育研究室に友の会連合会の亀井さんがいて長い付き合いになっています。卒業後、根室の花咲小に赴任以降、根室管内の小中校をまわりました。光洋中にいた時、勤医協の皆さんが来て資金にも協力しました。ただ身体は丈夫で医療にはあまり関心がありませんでした。友の会にも深い関わりはなかったのですが、故森田正治支部長から後を継いで欲しいと頼まれたので、引き受けた以上、森田さんの意をくまなくはと支部長

室管内の小中校をまわりました。友の会の活動は、組合など違って良い意味でルーズなのが魅力ですね。ニュースの手配りが会員さんとながる要の活動だと思っています。この間、茶話会やふまねつなどをやってきましたが、行事に参加して欲しい会員を増やすために、手配りも増やしたいと考えています。

若い世代とつながることが重要



厚岸支部支部長 松岡 秀尚さん
動に参加するようになってからは日が浅く、ようやく少し地域のことやわかってきたというところです。これまで厚岸支部は、勤医協の職員だけでなく、地域の医療介護を支えているみなさんを講師に招いて医療懇話会を開いたり、難病連のみなさんと一緒に活動し、学びを深めてきました。これからも多くの人々と手をつなぎ、安心して住み

続けられるまちづくりを進めていきたいと思っています。特に若い世代とつながることが重要で、元気な子育て中のママたちのグループと育児の悩みを共有できるような相談会を開催できればと考えています。地域のすべての年代に、友の会の輪を広げ、健康づくりや友の会ニュースの手配り活動を広げていきたいですね。

釧路協立病院 休日乳がん検診のご案内
オール女性スタッフでお待ちしています
検診日/2月9日(日) 完全予約制 定員25人
予約受付/1月23日(木) AM9:30~PM3:00
お電話で受け付けます。ただし定員になり次第、締め切らせていただきます。
電話/釧路協立病院0154-24-6811
※「乳がん検診クーポン券」をお持ちの方は、ぜひこの機会にご活用下さい。

健康レシピ 管理栄養士の今月一品
第12回 **たら昆布酢漬け**
うすくち醤油は減塩醤油に置き換えることで醤油の塩分の40%ほど塩分をカットできます。酸味があるので、普段から薄味の方は減塩醤油に切り替えても良いでしょう。香りのある食材で付け合わせると、美味しく召し上がれます。昆布酢を作るのが手間な時には市販の昆布だしを利用することも可能です。
(1人分) エネルギー:70kcal タンパク質:15.1g 脂質:0.2g 塩分:1.4g
材料:2人分 調理時間/約30分 昆布酢を作る時間を除く
●たら 2切れ ※昆布酢用 昆布20g
★だし カップ2と1/2 (盛り合わせ)
★穀物酢 90ml ☆すだち
★うすくちしょうゆ 大さじ2 ☆まいたけ
★砂糖 大さじ1と2/3 ☆人参
★塩 小さじ1 ☆とろろ昆布、白板昆布等
作り方
1. 昆布(20g)酢を作る。
★を入れて弱火にかけ、砂糖が溶けたら火から下ろし、昆布10gを加える。半日ほどおいて取り出し、新しい昆布10gと取りかえる。
2. たらは水気をキッチンペーパー等でとり、全体に塩をふってクルクルと焼く(中火)。
3. たらは粗熱が取れたら、適量の昆布酢に一晩漬ける。
4. 盛り合わせの食材と一緒に盛り付けて完成。

絵手紙



釧路市・川村成子さん



釧路市・佐藤恵子さん



釧路市・高橋明子さん



釧路市・平井洋子さん

釧路市 松倉春江さん
 厳しい季節になりました
 各支部の方々の活躍を見て、腰の悪い私は元気をもらっています。

釧路市 鷺津昭子さん
 ね。72歳ですが仕事の関係で毎日2時間以上走っています。雪が降ると滑って危険ですが、気を付けながら体温温存とボケ防止のために頑張ります。

釧路市 小松美樹さん
 楽しくためになる誌面をありがとうございます。

声・心・VOICE

※1月友の会支部の行事予定

ぬさまい支部	新年会	1月18日(土)12:00~	富士見会館
鳥取支部	そば打ち新年会	1月24日(金)10:00~	鳥取北会館
協立9支部協議会	9支部新年会	1月28日(火)18:00~	道東勤医協会館
星が浦支部	ストレッチと新年会	1月28日(火)10:00~	星が浦会館

※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	1/8(水)18:00・1/22(水)18:00 1/9(木)13:30・1/23(木)13:30 1/10(金)13:30・1/24(金)13:30 1/18(土)13:30・1/25(土)13:30	第2・4水曜 第2・4木曜 第2・4金曜 第2・4土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑の会	1/26(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	1/9(木)12:45・1/23(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	1/20(月)13:00・1/28(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
	サロン鐘顔(えがお)	1/13(月)10:00・1/27(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	1/6(月)13:00・1/20(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	1/13(月)10:00・1/27(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	1/15(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルテックウォーキング	ルテックは冬休みです。5月まで	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	1/19(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		1/15(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		1/8(水)18:00・1/15(水)18:00 1/22(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		1/18(土)10:00	第3土曜	さくらデイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねっと	1/25(土)10:00	第4・5土曜	平成荘
武佐支部	和合流しゲーム	1/11(土)10:00	第2・5土曜	
春採支部	あへあほ体操	1/25(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	1/14(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	※1月はお休み	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	1/10(金)13:00・1/24(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		1/16(木)10:30	第3木曜	
釧路町支部	ふまねっと例会	1/13(月)10:30	第2月曜	別保日の出會館
		1/22(水)13:30	第4水曜	
標茶支部	ふまねっと	1/21(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	1/8(水)13:00・1/15(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
		1/22(水)13:00		
根室支部	健康サークル・イトリカA	1/11(土)9:45・1/25(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトリカB	1/11(土)14:00・1/25(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトリカA	1/15(水)13:30	第3水曜	
	喫茶ほっと	1/11(土)10:00	第2土曜	

●地域カフェの予定

ひまわりカフェ	1/9(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	1/21(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

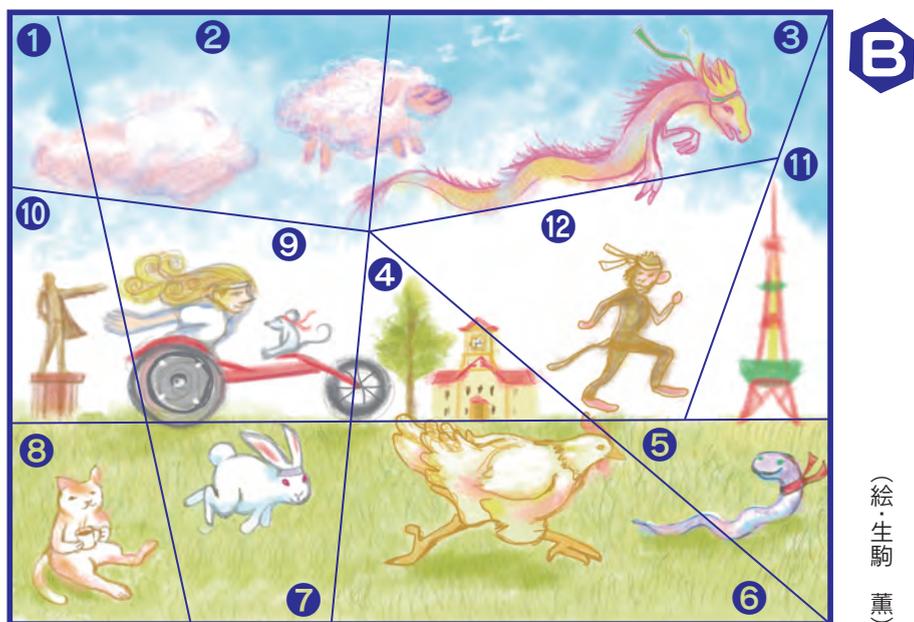
●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ



釧路市・亀井勝子さん

和2年も穏やかで良い年でありますように。
弟子屈町 矢代美智子さん
 あまりにも多くの出来事があった年。何を振り返り、何に希望を持っているのかわからない。令和への迎春、明るい光を。

おたのしみパズル



懸賞応募のきまり

●B図①~⑫の中にA図と違う箇所が7つあります。その番号をハガキ・FAX・Eメールなどでお送りください。
 友の会ニュースへの感想、道東勤医協への意見、地域の話題、絵手紙・きり絵・川柳などもぜひお寄せください。
 パズル正解者の中から10名と掲載投書の方に図書カードをさし上げます。
 ●締切 2020年2月10日
 ●(当日消印・着信有効)
 ●発表 本紙447号紙上
 ●あて先 〒00050055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部
 おたのしみパズル係
 FAX0154-22-0275
 E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

正解は

本紙443号(11月号)「おたのしみパズル」にたくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。
 正解は、「トリノイチ」でした。

当選者発表

抽選の結果、左記の10名の方が当選されました。おめでとうございます。

当選者(敬称略)

- 増田 睦子 白田 武司
- 小野 斉 三沢 りえ
- 坂田 澄雄 妹尾 啓子
- 羽石ヨシ子 森村カツ子
- 木戸美根子 川原田哲五郎
- 応募91通
- 正解80通

(絵生駒 薫)

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

友の会ニュース12月号で、「ピロリ菌の除菌について」の記事を掲載しました。内容は、ピロリ菌が胃・十二指腸潰瘍や胃がんの発生に大きく関わっていること、その除菌によって潰瘍の再発を防げ、胃がんの予防にもつながることをお伝えするものでした。

しかし、一部の読者の方より「除菌したら胃がんにならないのですか?」「胃の検査は受けなくても良くなるのですか?」などといったご質問をいただき、正しく理解していただくために、あらためてこの記事に掲載させていただくこととしました。

誤った理解や混乱を招く状況となったことをおわび申し上げます。

ピロリ菌と胃の病気 除菌の効果について

胃・十二指腸潰瘍とピロリ菌について

胃・十二指腸潰瘍の患者さん
染していると言われ、ピロリ菌の80〜90%がピロリ菌に感
菌は胃・十二指腸潰瘍の最も



大きな原因です。

そして、その除菌に成功すると治療後1年間の胃・十二指腸潰瘍の再発率が10%前後となり、除菌に失敗した場合の再発率65〜85%よりも大きく低下して再発しにくくなります。

しかし、除菌しても完全に再発しないわけではなく、1割前後の人が再発してしまいます。

胃がんとピロリ菌について

ピロリ菌が胃の粘膜に感染すると、生涯にわたって胃炎が持続します。胃の粘膜が徐々に萎縮し、この萎縮性胃炎が

ます。

さらに、潰瘍の原因はピロリ菌だけではなく、痛み止めとして処方される非ステロイド系抗炎症薬、血栓の予防などに使われる低用量アスピリンなどの薬剤も重要です。他にも、飲酒や喫煙・過度のストレスなどが原因となる場合もあります。

ですから、ピロリ菌に感染していなかった、除菌したからといっても、胃・十二指腸潰瘍にならないということはありません。また、次に述べる胃がんの早期発見という点でも定期的な受診や検査が必要です。

胃がんの発生母地となります。日本人の胃がんの98%がピロリ菌感染によるものと言われ、その除菌によって予防で

(裏面へ続きます)

(表面からの続き)

きることも分かっています。最近の研究では、除菌に成功すると、除菌できなかった場合の約3分の1に胃がんの発生を抑えることができたと報告されています。

ただし、高齢になってからの除菌ではその効果は低下し、逆に若ければ若いほど予防効果が高いことも分っており、中学生以降の青少年期での検査と治療が学会などからも提言されています。

しかし、ピロリ菌を除菌したからといって、胃がんが発生しなくなるわけではありません。ピロリ菌が除菌され

ても、残された萎縮した胃粘膜が胃がんの発生母地になるわけですから、除菌しても胃がんリスクは高いといえます。

さらに、ピロリ菌の再燃・再感染の問題や、胃食道接合部がんといったピロリ菌感染者が少なくなると増えるがんも知られています。また、多くはありませんが、ピロリ菌と関係のない胃がんもあります。

検査をしてピロリ菌に感染していなかった、除菌したからといって安心せず、胃内視鏡による定期的な検査を強くお勧めします。

他のピロリ菌感染症について

ピロリ菌に感染すると、感

染者全員がピロリ感染胃炎を発症します。これまで述べてきたように、胃・十二指腸潰瘍や胃がんは、そのほとんどがピロリ菌による感染症（ピ

ロリ関連疾患）です。

他にも、感染した人のすべてが発症するわけではありませんが、ある種の胃の悪性リンパ腫・胃過形成性ポリープ・胃食道逆流症・特発性血小

板減少性紫斑病・鉄欠乏性貧血など、ピロリ菌感染と関連した病気が知られています。これらの病気に対しては、除菌による治療や予防の効果が期待されています。

以上、あらためてピロリ菌が関連した病気と、除菌の効果についてご説明しました。この病気に対する、皆さんの正しい理解の一助となれば幸いです。

この記事は、黒川医師の責任のもと協立病院内科・総合診療医らの協力で作製しました。

「ピロリ菌の除菌について」の記事のおわび

友の会ニュース 12月号の「ピロリ菌の除菌について」の記事は編集部で作成したのですが、誤解を与える内容がありました。原因は医師の監修を受けないまま発行に至ったことです。このような事態を招いたことを心からおわび申し上げます。また、今回の問題を教訓に編集に努力いたしますので、引き続きご愛読いただきたいと思います。

友の会ニュース編集部

「大腸がん無料検診」実施中

2019年度はこれまでに2千7百人以上がこの検診を受けました。その結果、8.3%の方が陽性で、精密検査を受けた方の内、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。