

健診・検診・定期検査

病気を進行させず、健康に暮らすために

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



保健師や栄養士と、健康な身体づくりについて一緒に考えます

早期発見がとて重要 「生活習慣病」と「がん」

特定健診でわかること

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目して糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を調べる健康検査です。

これらの病気は、自覚症状が現れないことも多く、気が付かないうちに重症化する。心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気の発症につながります。そうならば生活上の様々

痛みもなく、簡単な大腸がん検診

昨年、大腸がん早期発見キャンペーンとして、友の会ニュースとともに無料検査キットをお配りし、多くの友の会の皆さんに利用していただきました。

これまでに、3100人を超える方が検査を受け、全体の約1割が精密検査の必要な陽性結果となつています。精密検査で悪性腫瘍



無料検査キットは窓口でお渡ししています

乳がん検診は外科外来で

協立病院では、すべて女性スタッフのみで検査を行う「休日乳がん検診」を定期的に開催しています。また、休日検診以外でも協立病院の外科外来で、乳

す。年に1回、生活習慣を見直すことで、健康な生活を維持していきましょう。

特定健診では見つからない「がん」

生活習慣病とともに、早期発見が、大切な病気が「がん」です。

特定健診には、がんを調べる検査は含まれていません。また、定期的に医療機関に通院して、検査を受けていても、がんの検査が含まれていないとは限りません。

がんは進行性の病気で、毎年、定期的に検査を受けることが、早期発見・早期治療につながります。道東勤医協では、大腸がん

を維持していきましょう。

乳がん検診をはじめ、人間ドックに含まれる血液検査や胸のレントゲンやCT撮影、胃カメラなど、様々ながんの検査を行っています。

他にも各自自治体が、胃がん・肺がん・子宮がん・前立腺がんなどの検診を実施しています。自分の住む市町村の検診項目を確認し、特定健診とがん検診を上手に利用して身体の状態を確かめましょう。

また、乳がん検診は料金を低くした友の会の会員価格もあります。ぜひ協立病院で検診をお受けください。

慢性疾患の定期検査が重要

検診や検査と聞くと、苦痛や経済的な負担をともないがちですが、実際には自治体の多くが無料や低額で受けることのできる検診に取り組んでいます。釧路市では2016年度と2017年度は特定健診を無料で実施しています。

また、検査の方法や機器の進歩により、以前に比べ苦痛は小さくなつています。

がんは早期発見による治療が効果的です。しかし、自治体の検診がわからないがんも多くあり、注意が必要です。

がん検診以外でも診療の中でがんの早期発見につながる場合があります。血液などの検査値の推移や診察の結果により、がんが疑われるときには医師の判断でがんの検査をおこないます。したがって、慢性疾患の定期検査が重要です。

協立病院や各診療所では、通院患者さんに現在の病気だけでなく、がんや他の病気の早期発見・治療につながるよう、医療費の負担に配慮した検診と組み合わせた検査の年間計画を提案しています。検査が患者さんに



CT検査は体内の画像からがんを調べます



乳がん検診のお問い合わせは協立病院 外科外来まで

とつて急な出費とならないような計画づくりや支払い方法についても相談してすすめていきます。

せっかくの検診の機会を大切にして定期的に生活習慣とがんのチェックを行い、健康で安心した暮らしを送りましょう。

「国の責任でお金の心配なくだれが必要な医療・介護を受けられるように」の署名にご協力下さい。道東勤医協の各院所にお届けいただき、郵送でお送り下さい。大変恐縮ですが、封筒と切手代はご負担下さい。

◆送付先は 〒085-0055 釧路市治水町3-5 道東勤医協法人事務局 署名係宛



雪積・寒厳 高騰油灯

高齢者 厚着でガマン

過酷な暮らしに支援を 冬季生活調査

暖房切りつめフトンに
調査は温度計持参で行いました。室温は20度以下が16件、15度以下が6件で、最低は10度。「いつもは5度位。ほとんどストーブをたかずフトンの中にいる」という方もいました。

「居間のみ暖房をつけているが、台所は火の気がなく、流しの下水部分が凍結した」「来客がある時はストーブをつけるが、極力厚着で辛抱している」「居間に布団を敷いて、マフラーを巻いている」「暖房を切りつめてフトンにもぐる生活」など、ストーブをつける時間を減らし、厚着して我慢している様子が数多く報告されました。

灯油高騰、生活を圧迫
老朽化した住宅で暮らす高齢者も少なくありません。「築70年の家ですきま風があり、常に暖房をつけていないと非常に寒い」と、住宅の古さが暖房費のかさむ要因にもなっています。

その上、今年の冬は灯油価格が高騰。道東地域の灯油価格は、1月末で1リットル83.6円。昨年から17円以上も値上がりしています。

調査で暖房費が月2万円以上と答えた人の割合は35%に上りました。昨年より灯油代が上がっているの心配「暖房費が高くなると生活に影響が出る」など、暖房費が厳寒期の高齢者の生活を圧迫しています。



Aさん（70歳代・独居）宅を訪問した桜ヶ岡医院の坂上事務長。室温は15度。古い共同住宅は「すきま風がひどい」とAさん。靴下2枚とスリッパをはき「夕方4時にはストーブを消してフトンに入るんだ」と話し、節約した暮らしがうかがえました。

ぬくもり助成金の再開を 釧路社保協が市に要望
道内では、低所得者などを対象に「福祉灯油」を支給する市町村が多く、道もこれを支援しています。しかし、釧路市は「ぬくもり助成金」を2010年に廃止したままです。

2月6日、道東勤医協も加盟する釧路社保協、いのちとくらしを守る釧路市民会議は、灯油高騰を踏まえ、連名で釧路市に「ぬくもり助成金事業の再開を求め要望書」を提出しました。対応した岩隈副市長に、冬季高



岩隈副市長に要望書を手渡す釧路社保協の代表ら

家庭医・総合医の勉強会 二木会 in くるに95人



1月28日、道東勤医協で「二木会（にもくかい）in くる」が開かれました。二木会は、北海道民医連で家庭医・総合医を専攻している医師たちが月に1回開く学習の場です。年に数回、地方開催があり、今回は釧路で開催されました。全道から集まった医師に加え、道東勤医協からは医師以外の職種も大勢が参加。総勢95人とかつてない規模の二木会になりました。

今回は「患者さんが住み慣れたところで元気に暮らせるように、病棟と在宅でできること」がテーマです。最初に「ケアマネの仕事を知る」と題して、ケアマネージャーの田中ひろみ看護師が講演。「ケアマネは魔法使いのように何でもできると思われがちの間違い。何々して下さいではなく、なぜそうしたいのかを相談して欲しい。どうしたら良いのかを一緒に考えたい」と語りました。

続けて、「連携の実践」と題して「模擬カンファレンス」が行われました。

仮の患者ケースについて、病棟の職員から医学的な情報が、在宅に携わる職員から生活に関する情報が報告、共有され、治療や支援策について話し合われました。「本当のカンファレンスのようだった」「普段聞けない職種の意見が聞けて良かった」と好評でした。

今回の企画のもう一つの柱は、杉元内科医院の杉元重治院長に「釧路市内で在宅医療の実践を知る」と題して講演頂いたことです。杉元先生は在宅医療の実践を紹介しながら、「病気が入院はその人の通過点。歩んできた人生を理解しなければならぬ。時に本人や家族の覚悟が必要な医療対応に一つひとつ納得してもらい、人生に関わることが大切」と語り、参加者は頷きながら耳を傾けていました。さらに講演後は、在宅と病棟の連携強化についてグループディスカッションで深め合いました。

充実した学習と討論に多くの学びがあり、「明日からも頑張りたい」と参加者から前向きな感想が出されていました。

釧路協立病院 訪問看護ステーション
エトピリカ(根室市)で働く看護師さん募集
募集内容(正職員・パート)
資格/保健師・看護師
通勤手当、住宅手当、扶養手当等有り、賞与年2回(パート含)、寒冷地手当有り、年次有給休暇、夏期休暇、看護・介護休暇等有り
ご連絡・お問い合わせは、
釧路協立病院看護長室
TEL0154-24-6811

医学生さんをご紹介ください!
将来、北海道民医連とともに北海道の地域医療を担うことを希望される医学生さん、民医連の臨床研修指定病院で研修を開始してみようと考えている医学生さんはいらっしゃいませんか?ぜひ、みなさんのまわりの医学生さんをご紹介ください。
連絡：北海道民医連 医師・医学生部
電話：011-758-5344
担当：岩澤・山本

立ち話も犯罪に!? 共謀罪

安倍政権は、2020年の東京オリンピックに向けたテロ対策として、「共謀罪」を「テロ等準備罪」に変えて今の国会に法案を提出しようとしています。しかし、共謀罪は03年から05年にかけて、強い反対の声で3度廃案になったものです。その危険な狙いとは…



イラスト：いのうえしんぢ

思想・良心の自由を侵害

刑法では犯罪「行為」に刑罰を科すことが原則です。一部の犯罪は「未遂」で処罰され、更に一部の重大犯罪のみ「予備」で処罰されますが、心の中で犯罪を考えたとしても罰せられることはありません。

しかし、共謀罪は複数の人が犯罪を考え合意したら処罰されます。つまり、行為でなく人の意思そのものを処罰対象にするのです。思想や内心を罰するのは、近代刑法の原則や憲法が保障する思想・良心の自由に向って反します。

テロ対策は現行法で可

政府は共謀罪をつくる理由として、『国際組織犯罪防止条約』を批准するため国内法の整備が必要だとされています。しかし、同条約が締結されたのは同時多発テロの前で、目的はマフィアなどの組織犯罪防止。「テロ対策のため」という趣旨にはあいません。

誰でも捜査対象に

政府は過去3回廃案となった法案を変更して、①犯罪の主体を「組織的犯罪集団」とし、②「共謀」を「二人以上で計画」に置きかえ、③犯罪実行の「準備行為」を罰則対象としました。

政府は、一般市民は無関係だと説明します。しかし、二人以上の共謀による犯罪が企図されたと警察・捜査当局が判断すれば、組織的犯罪集団と見なされます。

また、「準備行為」は範囲が曖昧で、結局のところ実行される可能性が高まったと捜査当局が解釈するかどうかで決まります。

さらに、共謀罪の適用は「懲役4年以上」に該当する犯罪とされ、テロに限定されません。市民が対象となる危険性は何ら変わらないのです。

市民生活・市民団体が監視の対象に

捜査機関は犯罪行為がない段階で、組織的犯罪集団と見なした団体を監視・捜査することになります。したがって日常会話やメールなども捜査対象となり、盗聴、密告、スパイ潜入なども考えられます。

こうした捜査の拡大で重大な人権侵害が広がるのは必至です。また、労働組合や市民団体の監視・弾圧のため、恣意的に悪用される危険性は見逃せません。沖縄の基地建設に反対する住民の弾圧、大分県警による労組事務所への監視カメラ設置など、現に行われていることを見れば、政府の説明を鵜呑みにすることはできません。

狙いは「戦争する国づくり」と一体

安倍政権は13年に秘密保護法、15年に戦争法を成立させて、日本を「戦争する国」に変えようとしています。戦争する国づくりには情報統制と国民の監視体制が必須の課題。共謀罪の狙いはここにありま。

戦前の日本では、社会変革をめざす思想そのものが犯罪とされました。治安維持法で思想も言論の自由も弾圧される中、日本は戦争へ突き進んだのです。

いつか来た道へ日本が戻ることはないよう、共謀罪反対の声を上げましょう。

危険！「共謀罪」緊急学習会
 講演/共謀罪で「1億総監視・密告社会」へ
 講師/今法律事務所弁護士 **今重一氏**
 ●3月13日(月)午後6時30分～
 道東勤医協会館2階会議室
 参加費300円 主催：釧路革新懇

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12回 失語症の正しい理解と接し方

先月号の内容を簡単にさらけ出すと、失語症とは、①「話す」「聞く」「読む」「書く」ことが難しくなる。②話し方がたどたどしいのが特徴の「運動性失語」、③「聞き手がたどたどしいのが特徴の「運動性構音障害」

聞き手のちょっとした配慮や工夫で、失語症の方とコミュニケーションがとりやすくなる場合があります。

まず、話しかけるときはゆっくり、はっきり、短く、分かりやすい言葉で話しましょう。単語だけで伝わる場合もありますし、しっかりと言葉に抑揚をつけること（語尾の上げ下げや断定、感嘆など）も大切です。また、写真や絵、文字の方が伝わりやすい場合もありますし、表情や身振り、指さしなどの方法が有効なこともあります。

話しかけるとき

- ゆっくり、はっきり、短く、わかりやすい言葉で話す
- 写真や絵、文字などを示す
- 話題が変わるときは、はっきり伝える
- 表情や身振り、指差しを活用する

話を聞くとき

- 相手の表情や状況を見て、何を伝えたいのか推測する
- 先回りしないで、ゆっくり、じっくり待つ
- 文字（一部でも良い）や絵を書くように勧める
- 実物やいろんな道具（絵・写真・カレンダー・地図など）を活用してみる
- 「はい」「いいえ」で答えられる質問をする

例 ×「好きなスポーツは何ですか？」
○「野球は好きですか？」

葉の誤りと理解力の低下が特徴の「感覚性失語」、発話も理解も困難な「全失語」と、大きく分けると3タイプがある。③話すことのみ障害である「運動性構音障害」

との違い、コミュニケーションや状況把握が可能なところが「認知症」と異なること、について紹介しました。では、実際に失語症の方と接する時には、どのようにコミュニケーションをとれば良いのでしょうか。

言語聴覚士(こ)相談下さい

これらの方法はあくまで有効な手段の一つであり、必ずしもすべての失語症の方に通ずるわけではありません。症状や重症度には個人差があるため、専門家のアドバイスを受けることをお勧めします。

また、失語症の方はその特徴から認知症と誤解され、赤ちゃん言葉で話しかけられたり、子どものような扱いを受けたりすることもあるため、その方の尊厳を傷つけることにもつながりますので、特に配慮が必要です。

最後に、失語症は長い年月をかけ、ゆっくりであっても回復が見込めることがあります。道東勤医協には

いつでも元気
 定価380円

●特集 **災害と民医連**
 防災チーム・被災者訪問
 原発事故対策・まちづくりと防災

●けんこう教室
 健康で働くために

●新はつと介護
 快適な食事環境を作る

●認知症Q&A
 二人三脚の支援

お申し込みは ☎(0154)24-6623



中田整形外科長が骨折予防の話

協立9支部の新年交流会

協立健康友の会9支部協議会の新年交流会が1月24日に開かれ、友の会員と協立病院の職員ら80人が道東勤医協会館に集いました。

協立病院の原隆志院長は、昨年の病棟再編や在宅医療の推進などにふれ、「今年も友の会の皆さんと共に医療・介護を前進させたい」と挨拶しました。

今年の新年会では、整形外科長の中田幸夫先生が「骨粗鬆症と骨折予防」について、スライドを使って講演しました。協立病院では、骨折予防のために骨密度測定を呼びかけています。高

10年をスライドでふり返る

ぬさまい支部10周年祝賀会

友の会ぬさまい支部の10周年祝賀会が1月28日に開かれ、16人が参加しました。支部は2006年5月

に、鶴ヶ岱から米町など15町にまたがって結成されました。療養中の中村支部長に代



祝賀会では楽しいクイズも行われました。友の会活動交流集



参加者全員で、今年もガンバロー！

わって島田隆治副支部長が、役員会を毎月開いていること、お酒を飲む機会が多いことを支部の特徴に挙げ、「20年、30年をめざし頑張りたい」と挨拶。友の会連合会の亀井会長は、「支部ニュースに載る活動の様子がとても楽しそうだと、全道の友の会活動交流集

3月友の会支部の行事予定

鶴居支部	いつでもいつまでも元気教室「ストレッチ・軽スポーツ」	3/ 3(金)13:30	茂雪裡コミュニティセンター
美原支部	ストレッチとふまねっと	3/12(日)13:30	美原地区会館
文苑支部	健康ダンス	3/18(土)10:00	文苑会館
愛国支部	これからどうなる!? 社会保障と医療・介護	3/18(土)13:30	愛国会館
星が浦支部	ストレッチ	3/21(火)10:00	星が浦会館
たんぼぼ支部	第17回総会・医療懇談会「薬とサプリメント」懇親会	4/ 1(土)18:30	若草会館

第20回「いつでも元気」交流会 友の会連合会/「いつでも元気」道東販売所 主催
講演「手話」について、もっと知ろう ～障害者にやさしいまちづくりを～
講師/釧路聴覚障害者協会 理事長 嶋崎 日出雄氏 3月10日(金)13:30 道東勤医協会館

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	3/1(水)18:00・3/7(火)18:00・3/15(水)18:00 3/22(水)18:00※第2週は火曜	毎週水曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(へこ)の会	3/26(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	3/ 9(木)12:45・3/23(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	3/16(木)13:00・3/28(火)13:00	第3木曜・第4火曜	
大楽毛支部	サロン童謡(えがが)	3/13(月)10:00・3/27(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねっと	3/6(月)13:00・3/21(火)13:00※第3週は火曜	第1・3月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	3/17(金)10:00	第3金曜	芦野会館
健康サークル	すこやか	3/15(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
さくらストレッチサークル	ふまねっと	3/ 4(土)10:00・3/18(土)10:00	第1・3土曜	さくらテニスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねっと	3/25(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねっと	3/11(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	3/11(土)11:00	第2土曜	春採湖周辺
興津支部	ふまねっと	3/14(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	太極拳サークルしらがは	3/ 7(火)10:00・3/21(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
	ふまねっと	3/28(火)10:00	第1土曜	
阿寒支部	ふまねっと	3/10(金)13:00・3/24(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
	ふまねっと	3/16(木)10:30	第3木曜	
音別支部	ふまねっと	3/14(火)10:00	第2火曜	林業研修センター
釧路町支部	ふまねっと例会	3/13(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
標茶支部	ふまねっと	3/23(木)13:30	第4木曜	北見団地地区会館
	ふまねっと	3/21(火)10:00	第3火曜	
別海支部	ふまねっと	3/2(木)13:00・3/9(木)13:00・3/16(木)13:00	3月まで毎週木曜に変更	川上町会館
	ふまねっと	3/23(木)13:00・3/30(木)13:00	第2・4土曜	
根室支部	健康サークルエトピカ	3/11(土) 9:45・3/25(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	喫茶「ほっと」	3/15(水)13:30	第3水曜	
根室支部	健康サークルエトピカ	3/11(土)10:00	第2土曜	ねむろ医院
	喫茶「ほっと」	3/11(土)10:00	第2土曜	

地域カフェの予定

ひまわりカフェ	3/ 9(木)13:30	第2木曜	くしろ医院
すずらんカフェ	3/21(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

声・心・VOICE

釧路市 西嶋良子
新年度予算案、医療介護の負担増を見て、腹が立ちます。オスプレイなど買うな！右手首骨折のため、左手で書いています。みなさん、私の二の舞をふみませんように。

釧路市 小崎 清さん
寒い日はきらい。除雪もきらい。でももつときらいなのは安倍総理！

釧路町 松坂きよ子さん
雪のあなに足をとられ、足首をねんざしました。散歩などで鍛えていたつもりでした

のにあらら…でした。

せつもらっています。

標茶町 藤原由美子さん

気軽に集まれ、色々な人達とであえて、交流できる場所があるといいですね。特に地域カフェなんて、とてもいいですよ。私は体の調子がい

釧路市 伊藤力スエさん

節分も過ぎたが、まだまだ寒さはきびしいです。今年は何年になく雪が多く大変です。各地で冬の祭りが行われていますが、インフルエンザも大流行しています。手洗いうがいを励行しましょう。

絵手紙



標茶町 佐藤祐子さん

おたのしみパズル

ヒント春と秋で呼び名が違う

- ① ○○○○ロウ
- ② ○○○○ロウ
- ③ ○○○○セツ
- ④ ○○○○

難読植物仙人掌

応募のきまり ①②③④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。

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。締切り 4月10日。発表は5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。1月号の正解発表 正解は①④⑥⑩⑪⑬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) 天野せつ子、伊藤順子、柴田良治、高橋文子、羽石ヨシ子、日下妙子、宮腰美笑子、諸星直輝、湯谷奈緒、和島栄美子 応募133通 正解123通