

紅葉の阿寒へ旅行会 リウマチ患者会 結成20周年



夕食交流会を前にリウマチ患者会の皆さん

◆道東勤医協
友の会「ユース

発行所
医療法人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

協立病院の整形外科では毎週火曜日午後にリウマチ外来を行つていて、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周年を迎えた。「旅行なんてずっと行つていな」という会員の声から1泊2日の旅行会が行われ、今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。

1日目はあいにくの雨模様でしたが、ホテル到着後お楽しみの夕食交流会。ビンゴゲームも行つて盛り上がりました。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、さらに会場を移した二次

吉岡医師を囲み交流
同じ患者同士だから
辛い思いも話せる

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、ピーカを迎えた阿寒の紅葉を楽しむことができました。

1日目は分かってきました。ですから早期に発見し、治療を開始することが決定的に重要です。

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できます。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。

薬物・手術療法の進歩 関節リウマチの

釧路協立病院
整形外科・リウマチ科

吉岡猛医師が講演



リウマチ患者会会長の横山秋子さんに患者会の活動を聞くと、「旅行会以外に

は病気についての勉強会ですね。毎月第3土曜日に学習や会員の交流を行つています。

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い、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。

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こし、腫れたり痛んだりする病気。進行すると軟骨や骨が破壊され、関節が動かせなくなったり、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こし、腫れたり痛んだりする病気。アガサ・クリスティなども関節リウマチでした。画家のルノアールは変形した手

の重要な治療法です。自分の免疫が自分を攻撃する理由は完全には明らかになっています。自分の免疫疾患」とよびます。

アガサ・クリスティなども関節リウマチでした。画家のルノアールは変形した手

の重要な治療法です。自分の免疫が自分を攻撃する理由は完全には明らかになっています。自分の免疫疾患」とよびます。

アガサ・クリスティなども関節リウマチでした。画家のルノアールは変形した手

今年はこれまでに2千3百人以上がこの検診を受けました。検査キットを未使用の方は、ぜひご活用ください。

「大腸がん無料検診」実施中

今年はこれまでに2千3百人以上がこの検診を受けました。検査キットを未使用の方は、ぜひご活用ください。

ます。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、

今年は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です。辛い病気なの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。



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。

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なりますが大事です。手洗いやうがいをしっかりとし、マスクはこまめに取り換えるましょう」とお話をされました。参加者は、「マスクの交換までは意識していなかつた」(昔から言われている手洗いが、いがやはり有効なんだね)など納得の表情でした。

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、てまつどときの

予防の基本は手洗いうがい
マスクもこまめに交換を

A black and white photograph showing a man in a dark suit and tie standing behind a podium, speaking into a microphone. He is looking slightly to his right. In front of him, several people's heads are visible, suggesting an audience. The background shows a wall with some vertical panels and a small circular vent or door handle.

身振りを交えながら話す山崎雅勇医師
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よう」と締めくくり、参加者は笑顔で会場を後にしました。

卷之三

A black and white photograph showing three individuals in a room. On the left, a person in a dark t-shirt is holding a white, textured cloth or garment. In the center, a woman with glasses and a striped shirt is looking at the cloth. On the right, another person with short hair is also looking at it. The room has a light-colored wall and a ceiling light fixture.

冬の病気に ご用心

病気の感染を広げないためには正しい消毒、自分が病気にかか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」をチエツクする器具を用意し

子室長と今野輝美保
多加し、ノロウイルス
予防と吐瀉物の対処
されました。インフル
エンザやノロウイルスなど、
冬場に流行する

An advertisement for the magazine 'Ito Ito Renren' (いつでも元気). The top half features a large title 'いつでも元気' (Ito Ito Renren) with 'MIN-IREN' written below it. Below the title is the text '2019年12月号 380円' (December 2019 issue, 380 yen). A circular badge indicates '好評発売中' (On sale now). The bottom half contains several headlines: 'けんこう教室 冬場の下痢' (Health Classroom: Diarrhea in winter), 'お金をかけない健康法' (Health methods without spending money), 'レッツ体操' (Let's exercise), '食と健康' (Food and health), '子どもも作るクリスマススイーツ' (Children also make Christmas sweets), and '「いつでも元気」道東販売所☎ (0154)24-6623' (Phone number for Dōtō distribution center). To the right of the text is a black and white photograph of a family: a man, a woman, and two children, standing outdoors near a slide.

て、参加者に実験をしてもらいました。暗がりで光る自分の手の洗い残しを見て、「洗つたつもりでも足りないものね」「汚れが残りやすいところがわかつた」と好評でした。

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。

気軽に相談できて嬉しい

友の会文苑支部 医療懇談会

受診してください」と話しました。

今までで一番笑ったわ

友の会ぬさまい支部わかがえりレッスン
ぬさまい支部は、地域力「わかがえりレッスン」を体
ノエや各支部で行われている 驗してみようと、武佐支部の

文部わかがえりレッスン
「わかがえりレッスン」を体験してみようと、武佐支部の

で声を出して気持ちもりラックス。指遊びは簡単そうで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?と思ふ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。



**健康
レシピ**

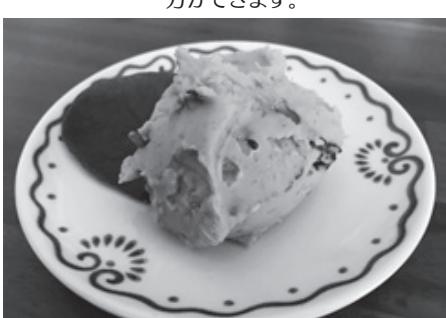
管理栄養士の 今月の一品

かぼちゃの和風サラダ



第11回

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、チングン菜やはうれん草などと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1/2
★醤油	小さじ2
★砂糖	少々
★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
お届け

友の会鶴居支部

いかります。
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「居るかーい?」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、「街に戻るならお願ひ」と届け物をあずかつて帰ることもあります。これからも困ったことがあつたら相談してもらえる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

「スクワット」は良く行われる下肢の運動ですが、みなさんは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！



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。

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つて行います。

*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。



スクワット

【骨折転倒予防DVD】体操紹介第4弾です。

健康づくり リハビリ技士の ワントップアドバイス

第43回

