

「自分らしい生き方」を支えて

患者さんの人生に寄り添う看護・介護

☆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



患者さんの希望や思いをつかみ、援助を考えます

「自分らしく」「その人らしく」を支える協立
病院の看護・介護活動の事例を紹介します。

支え合うご夫婦

二人で同じ病室に

協立病院で一緒の病室で療養しているAさん夫婦。進行性の病気のAさんと認知症の夫です。認知症の夫を支えてきたAさんと、認知症であつても妻を心配する夫が同じ時期に入院することになりました。2B病棟の野呂美奈看護長は二人の気持ちを尊重して同室にすることを提案しました。夫は、最初は自宅に帰り

たいという気持ち強く、妻と口論になり家族に来てもらうこともありましたが、二人で過ごす環境に慣れて穏やかになっていきました。

一般病棟での認知症の患者の受け入れは、看護スタッフへの負担が増えるため大変です。認知症に対応した病棟や施設に入院・入所してもらうのが一般的で

「大腸がん無料検診」実施中
これまで約3千人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、ぜひ活用ください。

すが、入院治療が必要なお二人が、支えあつて生活してきたことを尊重したいとの思いから、夫婦にとつてなるべく不安なく療養できる環境を提供することになりました。

夫との交換ノート

妻の様子細かく伝える

毎日、妻の面会に来ていたBさん。病室のため妻は寝たきりで会話ができませんでした。それでもBさんはいろいろな出来事を話しかけ、洗濯ものを交換したり時には手足のマッサージをしたりと二人の時間を大切に過ごしてきました。しかしBさんも高齢になり、いよいよ運転免許を返納することになりました。

台風や大雪でも欠かさな

病室では、Aさんが長年介護してきた夫が、Aさんを支えるように、乱れた布団をなおしてあげたりしながら、二人の安らかな時間をすごしています。

3病棟の田村重美看護長は、「わたしたちは患者さんの周りの家族や環境も元気にすることも患者さんへのケアと考えてきました。Bさんとの交流は妻である患者さんのケアでもあり、私達にとつて自然なことです」と話します。職員にとつても楽しみになっているBさんとの交換ノートはもうすぐ2冊目になるところです。



交換ノートを持つ福井さん(左)と深瀬さん(右)

面会に来てノートを読んだBさんは「毎日ありがとうございます。今後はともよろしくお願いします」と書き込みました。以後、ノートには妻の様子だけではなく、Bさんの近況やスタッフのメッセージも書き込む交換ノートになっています。

看護・薬剤師をめざす 奨学生募集

道東勤医協には、看護師・薬剤師をめざす学生向けの奨学金制度があります。この春進学される方や、すでに入学されている方もご相談ください。

看護学生向け奨学金
月額4万円コース
月額6万円コース
薬剤学生向け奨学金
月額6万円

詳細はお問い合わせください
協立病院代表 0154-24-6811

患者さんの
あらゆることを
想像する看護・介護

手塚絹子



釧路協立病院総看護長

このふたつの事例は、一人ひとりの人生を患者さんやご家族と一緒に考える、多くの看護・介護活動のほんの一部です。Aさん夫婦の場合は、一般的に考えるのと一緒の部屋でなくても、またご主人の入院は当院でなくても良い状況です。しかし、共に歩んできた人生が終盤にさしかかってきた時に、お二人での時間は一層貴重に思われたからこそ判断だと思えます。スタッフ全員でお二人を見守り療養を支援しています。

Bさんとの交換ノートについて、最初の看護師の反応は様々でした。ただ毎日來られていたAさんの元気のなさをスタッフを感じた時に「何かできないかな：」そんな気持ちで交換ノートになり、Bさんと妻、そして職員とのステキな橋渡しになりました。

ケアを行う上で、患者さんの人生や背景まで考える事は病氣療養という困難を乗り越えていただくうえで大切なサポートです。そのためにも病棟での患者さんの様子への気付きと、どうしたらより安楽に過ごしていただけるかと色々な事を想像したり予測できる力が看護の大事なところなんです。

患者さんはもちろん、ご家族の事も含め、笑顔できめ細やかな看護・介護が出来る病棟づくりに取り組みます。

【職員募集】

保健師(正職)
看護師(正職・パート)
介護職員
(パート)

勤務地・時間など
働き方はご相談ください

ご連絡・お問い合わせは
道東勤医協法人事務局
電話 0154-25-6479

4月
からの

着任医師・院長交代の紹介



ねむろ医院 院長

てら まえ
寺前 晃介

ねむろ医院院長を長く務めた田辺利男医師は、4月以降、協立病院の嘱託医となり、8月の満職後は非常勤医師として週3日の勤務につく予定です。

2013年に大分大学医学部を卒業。和歌山県立医大付属病院にて初期研修。日本赤十字社和歌山医療センターで感染症の国際医療支援にたずさわり、京都市立病院感染症内科などに勤務。2019年より桜ヶ岡医院に勤務し、4月よりねむろ医院院長の任にあたります。



桜ヶ岡医院 院長

か とう
加藤 聡一郎

新たな医師の着任により、協立病院の内科外来は常勤医師の診察枠が増加します。午後外来の診療枠も増し、患者様の利便性向上、待ち時間短縮をめざします。

2013年に長崎大学医学部を卒業。長崎県上五島病院・長崎医療センターにて初期研修。北海道家庭医療学センターで家庭医療学専門医コースを専攻し、栄町ファミリークリニックに副院長として勤務。4月より道東勤医協へ着任し、桜ヶ岡医院院長の任にあたります。



釧路協立病院 内科医長

か とう
加藤 聡一郎

2013年に北海道大学医学部を卒業。同年4月より北海道勤医協中央病院に勤務。2016年に釧路協立病院で勤務。この間は、勤医協中央病院の総合診療科に所属。4月より道東勤医協へ移籍し、協立病院内科医長として診療にあたります。



釧路協立病院 内科医長

ほそ かわ
細川 桂輔

2009年に岩手医科大学を卒業。同年4月より北海道勤医協中央病院に勤務。2011年に釧路協立病院で勤務。この間は、勤医協中央病院の呼吸器内科に所属。4月より道東勤医協へ移籍し、協立病院内科医長として診療にあたります。

4月より、道東勤医協に内科の常勤固定医師3人が着任します。あわせて桜ヶ岡医院、ねむろ医院の院長が交代しますので、ご紹介します。

内科外来は 協立病院へ

4月からの 外来診療変更 のお知らせ

整形外科は すこやかクリニックへ

協立病院の外科診療は2月末で終了しましたが、乳がん検診の継続を望む声が多数寄せられています。現在、再開をめざして乳がん検診担当医の育成を進めています。再開の目処がつか次第、あらためてお知らせします。

乳がん検診の再開をめざします

協立病院の金曜日の夜間診療は4月3日、桜ヶ岡医院の水曜日の夜間診療は4月1日が最終です。

すこやかクリニックは金曜日、桜ヶ岡医院は水曜日に行ってきた夜間診療を、4月7日から火曜日に変更します。すこやかクリニックで行ってきた夜間診療は協立病院に変更します。

協立病院、桜ヶ岡医院の夜間診療を火曜日に変更します

なお、この変更に伴い協立病院では外来の一部改修工事を行っています。患者様には大変ご迷惑をおかけしますが何卒ご了承ください。

本紙2月号でもお知らせしましたが、4月1日から協立病院とすこやかクリニックの外来診療科を変更します。協立病院では内科外来(肝臓外来、呼吸器外来、禁煙外来、夜間診療を含む)、すこやかクリニックでは整形外科外来(リウマチ外来を含む)、もの忘れ外来、健診、労災リハビリを行います。

第23回「いつでも元気」交流会
絵本のかたりと
平和を考えるつどい
3月7日(土)13:00～
道東勤医協会館2階会議室
道東勤医協友の会連合会 主催

いつでも元気
MIN IREN
2020 3月号 380円 好評発売中
けんこう教室 花粉症
災害公営住宅はいま 宮城
原発を止めた裁判官
宿題外来 東京
まのチカラ 愛知県南知多町
「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

3.8国際女性デー釧路集会
講演 東京新聞社会部記者 望月衣壱子さん
3月7日(土)18:00～
アクアペール2階 参加費1,000円

シンポジウム **炭鉱の町釧路から
地球温暖化を考える**
3月28日(土)13:30～
まなぼつと塾 705/706
釧路火力発電所を考える会 主催



片足立ちなどの運動を行う介護教室参加者の皆さん

とバランス感覚や関節の動き、筋力の衰えなどから転倒しやすくなり、転倒すると骨折しやすくなること、大腿骨などを骨折すると身体機能が低下し、寝たきりや歩行困難になるなど、その後の生活に大きな影響を及ぼすことを説明。

最後に、「時々テストを試してみる、仲間と一緒に取り組む、記録を付けるなど、工夫して運動を継続しましょう」と呼びかけました。

参加者から、「トレーニングは何分位続けるのが良いのか(無理をせず疲れない範囲で)骨折予防にはカルシウムを多くとるのが良いか(カルシウム摂取と運動をセットで)などの質問が出されていました。

転倒予防に 運動継続を

ひまわり家族介護教室

老人保健施設ケアコートひまわりは2カ月に1回「ひまわり家族介護教室」を開き、介護の知識や家庭での介護技術などを学んでもらっています。2月17日には「転倒・骨折の予防と運動」をテーマに、高齢者の骨折の影響と転倒予防のための運動を紹介しました。

ケアコートひまわりリハビリ室の津川亜弥作業療法士が講師をつとめ、高齢になるとバランス感覚や関節の動き、筋力の衰えなどから転倒しやすくなり、転倒すると骨折しやすくなること、大腿骨などを骨折すると身体機能が低下し、寝たきりや歩行困難になるなど、その後の生活に大きな影響を及ぼすことを説明。

その上で、転倒のリスクを調べるため腰に手を当て片足で何秒立っているかをテストを行い、10秒以下の場合には転倒リスクが高いと指摘。転倒予防には適切な運動が効果的なことを強調し、開眼片足立ち、踵上げ、スクワットなどのトレーニング法を指導しました。



標津町国民健康保険標津病院。町の「健康と福祉の村」構想の元、病院に隣接して保健福祉センターと特別養護老人ホームがあり、3施設が密接に連携しています。

町は、標津病院の名前が再編統合の対象に上がったことを重く受け止めています。もし、病院を診療所などに転換したら、これまでのような医師派遣は難しくなるでしょう。ですから、医師体制を維持するためにも、病院

の存続が絶対必要です。また、人口減少の最たる原因の一つは地域に通院可能な病院がなくなることで、標津町の人口は微減で推移していますが、病院の存続は医療だけでなく、町の存続そのものに直結する問題だと考えています。

地域の実情 都市部と違う

田舎の病院では急性期も慢性期も診なければなりません。2次・3次救急は釧路の病院などに送りますが、急性期の治療が終わったら、退院後に受け入れる病院が必要です。その受け皿が地元にないと、町民は帰って来られなくなりま

再編・統合計画の撤回と地域医療を守るため、更なる住民運動が求められます。

公立病院の再編・統合

昨年9月、厚生労働省は「再編・統合の議論が必要」として全国424の公立・公的病院名を公表。道内では54病院、釧根では標茶・厚岸・弟子屈・別海・標津の5病院が対象とされました。この突然の名指しに、「あまりに唐突」「地域の実情を踏まえていない」と各地で反発の声が広がっています。

町の存続に直結する

町長 病院存続を明言

標津病院

北海道民医連も参加する「地域医療と公立病院を守る北海道連絡会」は、対象とされた道内病院と懇談を行つています。2月6日には連絡会の役員らが標津町国民健康保険標津病院（以下、標津病院）を訪問。病院事務長の村山勝幸さんからお話を聞きました。

医師体制維持のためにも

我々も病院のあり方を検討してきましたが、経過を無視して一方的に名前が公表されたことは遺憾です。

標津病院は内科3人・外科1人の医師4人体制で、この30年来、福岡の医大から医師の派遣を得ています。病院の診察だけでなく、学校医、産業医、訪問診療、夜間診療も担っていた

「標津病院を死守する」

病院の名前が公表された際には、「病院がなくなるのか」「別海か中標津の病院と統合するのか」などと大騒ぎになりました。

金澤瑛町長は議会で「この構想の行く末は、標津崩壊。即ち、町が終わってしまう事となる。病院を存続させることは、最高の行政サービス。何をにおいても、標津病院を死守する」と病院存続を明言し、議会だよりにも掲載されました。

標津だけでなく「地域の実情を理解していない」（標茶町長）「存続と維持に全力を尽くす」（厚岸町長）など、該当病院のある町の首長が抗議の声を上げ、「再編統合の議論に反対する（別海）」「病院名の公表の撤回を求める」（弟子屈）など、釧根5市町議会が国への意見書を採択しています。

今回は10個の体操のうち7番目の「フロントランジ」です。

フロントランジ

「骨折転倒予防DVD」体操紹介第6弾です。

そこから、③→②→①のように身体を上げて踏み出した脚を元に戻します。

次に、反対の脚を出します。姿勢良く、大きく踏み出し過ぎてバランスを崩さないように気をつけます。

- ① 腰に両手を当てた状態から
- ② 脚をゆっくり大きく踏み出します
- ③ 踏み出した脚の太ももが水平になるくらいまで腰を下げます

*1セット5回、1日に2〜3回行いましょう。



第45回

健康づくり

リハビリ技士の
フンポイントアドバイス

管理栄養士の 今月一品

菜の花とアスパラガスの玉子巻き

(1人分) 133kcal タンパク質…8.1g カルシウム…80mg
脂質…9.7g 塩分…0.8g



菜の花とアスパラガスは春の代表的な緑黄色野菜です。菜の花は他の野菜の中でもタンパク質やビタミン類が多く含まれている特徴があります。アスパラガスは低カロリーですが、ビタミン・ミネラルを多く含む食材です。玉子巻きにすると、イベント時やお弁当に使用する際に彩りよく仕上げられます。

材料(2人分)
菜の花…50g
★マスタード…5g
★醤油…小さじ1
アスパラガス…50g
●マヨネーズ…10g
●すりごま…1g
●醤油…小さじ1/2
卵…2個
▲砂糖…小さじ2
▲食塩…少々
ゴマ油…少々

作り方(調理時間 約20分)

1. アスパラを1/2の長さにカットする。
2. アスパラと菜の花を茹であげ、冷水で冷やす。菜の花は3cm程度にカットする。
3. 菜の花に★を合わせて和える。
4. ●を合わせてソースを作る。
5. 卵を溶きほぐして▲を加え、ゴマ油を薄く引いたフライパンに広げる。火が通って固まったらラップに広げて粗熱を取る。
6. 3とアスパラをそれぞれ5の上に載せ、ラップごと巻き、形が整ったらカットし、4のソースをかける。

友の会ニュースで

元気をお届け



友の会武佐支部

武山悦子さん

自宅のある武佐2丁目の半分を担当しています。ここで40年暮らしていますし、教員退職までの8年間は近所の湖畔小学校で勤務したので、武佐地域のことはいくらも

頭に入っています。支部の手配り仲間も新しく入会した会員さんの家がわからないと、私に聞きに来るんですよ。

友の会ニュースは支部の健康づくりに関心がありそうな人を誘ったりしながら、40部くらい歩いて配っています。もうすぐ92歳になりますが足腰は元気なので、せっかくなので地域の勤医協の基盤を大事にしなきゃ、と思いつながら配っています。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

ふまねつとって楽しい

サブリってどうなの？

友の会阿寒支部



サブリは効果がよくわからないものも多いと説明する岡部薬剤師

2月13日 阿寒町公民館で、阿寒消費者協会が主催し、阿寒支部が後援した医療講演会が開かれました。はるか薬局の岡部正史薬剤師が講師をつとめ、35人が参加しました。「薬とサブリと

食品の相性」と題して市販されているサブリメントの成分や医薬品との飲み合わせの注意点などを説明しました。

講演後の質疑応答では、参加者が自分の使っているサブリメントについての疑問や、薬を変えてみたいけど主治医に相談していいものかなどの質問がされたほか、「テレビや新聞でもサブリの広告ばかりだが、今日の講演を聞いて食事にお金をかけたほうがいいと思ったと感想が話されました。

岡部薬剤師は、「まず正しい食生活や運動に取り組みましょう。それでもサブリを使ってみたい場合は医師や薬剤師などに相談してください」と答えました。

加者が自分の使っているサブリメントについての疑問や、薬を変えてみたいけど主治医に相談していいものかなどの質問がされたほか、「テレビや新聞でもサブリの広告ばかりだが、今日の講演を聞いて食事にお金をかけたほうがいいと思ったと感想が話されました。

ふまねつとって楽しい

友の会愛国支部

した。

愛国支部は2月15日、愛国会館で以前から実施の要望が多かったふまねつとと懇親会を行い親睦を深めました。

ふまねつとの講師を務めたのは友の会連合会の亀井武会長と佐藤弘子さん。参加した18人のうち、7人が初体験でした。

亀井会長の見本に倣って基本のステップから始め、複数人が同時にスタートするなど少し難しいものにも挑戦。「頭と体の体操にピッタリだね」「みんな集まって体を動かすのが楽しい」など好評でした。ふまねつとで心地よい汗をかいた後は、甘酒とお菓子を囲んでの懇談。自身の健康や家族のことなどを語り合いま

事務局長からの提案で参加者全員が話し合い、3月からは毎月1回ふまねつとを実施することに決定。「コツがわかったから今度は上手くできそう」「もって色々なステップに挑戦したい」と意欲が旺盛な皆さんでした。



苦戦しながらも初めてのふまねつとを楽しみました

❖3月友の会支部の行事予定

芦野支部	医療懇談会/なんでも相談会	3/ 7(土)13:00	芦野会館
白樺支部	医療懇談会「感染症について」	3/14(土)13:30	白樺ふれあい交流センター
愛国支部	ふまねつと	3/19(木)14:00	愛国会館
たんぼぼ支部	第20回総会・懇親会「20年を振り返る」	4/ 4(土)12:00	若草会館

第23回「いつでも元気」交流会 2020年3月7日(土)13:00 道東勤医協会館 テーマ:絵本のかたりと平和を考えるつどい

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼぼ支部	ふまねつと	3/ 7(土) 14:00	第1土曜	駒場会館
	ふまねつと	4/11(土) 14:00	第2土曜	駒場会館
ひまわり支部	陶芸教室	3/ 4(水)18:00・3/18(水)18:00 3/ 5(木)13:30・3/19(木)13:30 3/ 6(金)13:30・3/20(金)13:30 3/ 7(土)13:30・3/21(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	3/22(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	3/12(木)12:45・3/26(木)12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	3/16(月)13:00・3/24(火)13:00	第3月曜・第4火曜	鶴風荘
	健康サロン重顔(えが顔)	3/ 9(月)10:00・3/23(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	3/ 2(月)13:00・3/16(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	3/ 9(月)10:00・3/23(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	3/18(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルディックウォーキング	3/12(木)13:30・3/26(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	3/15(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		3/18(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		3/ 4(水)18:00・3/11(水)18:00 3/18(水)18:00・3/25(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		3/ 7(土)10:00・3/21(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイスビスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	3/28(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	3/14(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	ルディックウォーキング	春採ルディックは11-3月冬休み		
	あへあほ体操	3/28(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	3/10(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	3/ 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	3/13(金)13:00・3/27(金)13:00 3/19(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	3/ 9(月)10:30 3/25(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	3/17(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	3/ 4(水)13:00・3/11(水)13:00 3/18(水)13:00・3/25(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトビリカA	3/14(土) 9:45・3/28(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトビリカB	3/14(土)14:00・3/28(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトビリカA	3/18(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	3/14(土)10:00	第2土曜	ねむろ医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	3/12(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	3/17(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・いね・VOICE

釧路市 鈴木茂子さん
無料・低額診療という制度があることを友の会ニュースで初めて知りました。

白糠町 吉谷直美さん
各支部の活動の様子などを楽しく拝読しています。「健康レシピ」も楽しみです。

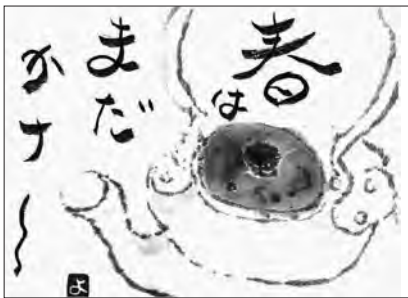
根室市 高橋幸子さん
がんを早期に見つけていただいたおかげで、手術が無事に成功し転移もなく元気に過ごしています。田辺先生には本当に感謝しています。

釧路市 宮本福喜子さん
協立病院の原隆志院長先生、長い間大変お世話になりました。ありがとうございます。

釧路市 飯田久美子さん
外科の診療が終わるのは残念ですが、内科充実の新しい体制に大いに期待しています。

釧路市 篠田雄一さん
すこやかクリニックで診察を待っているときに地震が起きました。結構な揺れでしたが、職員の皆さんがすぐに患者さんの安全を確認する姿に安心しました。

※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。



釧路市 平井洋子さん

別海町 高橋美子さん
日米共同訓練が終了しましたが、内容も経過も公表されませんでした。地域の住民にとっては不安が募るばかりです。

絵手紙

おたのしみパズル

ヒント：アヤメ科に属する
3月の誕生花
① ◎○○○○○
志賀直哉の代表作

② ○ラ○
酒に酔っていない普段の状態

③ ○○○○
柳川鍋の主役は「泥鰌」

④ ◎◎チ・○イ○
2019年ラグビーワールドカップで日本代表の主将を務めた

応募のきまり ①～④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。

締切り 4月10日。発表は2020年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 0154-22-0275
E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

※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367910112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)
橋本喜代、小口道子、澤野真理、大場千鶴子、村島芳子、笹森節子、和島清治、柴田忠男、松本宏幸、佐藤正道
応募98通 正解83通