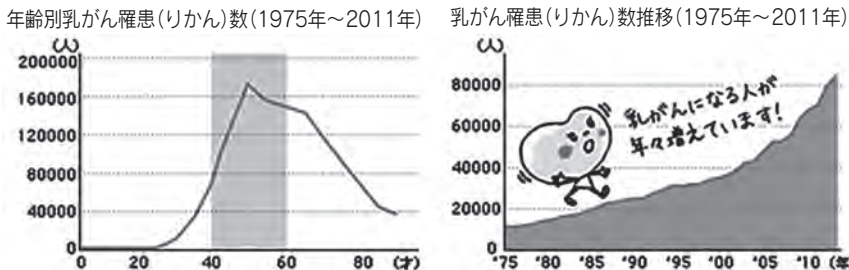


乳がん検診再開

1・3・5土曜午前に実施 協立病院



乳がん検診を担当する女性スタッフ。後の中央が澁谷医師、その左が遠藤看護主任



年齢別乳がん罹患(りかん)数(1975年～2011年) 乳がん罹患(りかん)数推移(1975年～2011年)

友の会員価格で受けられます

乳がん検診の料金には、自治体の助成があります。また、協立病院では友の会員価格を設定しています。

釧路市 40歳以上で偶数年齢の方

釧路市		友の会員価格	
40歳代	一般	1,260円	1,000円
	非課税世帯		500円
	生活保護	無料	無料
50歳以上	一般	1,050円	1,000円
	非課税世帯		500円
	生活保護	無料	無料

釧路町 40歳以上で前年度に検診を受けていない方

釧路町		友の会員価格	
40歳代	一般	1,260円	1,000円
	非課税世帯	630円	無料
	生活保護	無料	無料
50歳以上	一般	1,050円	1,000円
	非課税世帯	520円	無料
	生活保護	無料	無料

この他、釧路市・釧路町などでは、乳がん検診の「無料クーポン券」が発行されています。対象年齢・使用期間が限られていますが、お持ちの方はぜひご活用下さい。

乳がん検診は、マンモグラフィという乳房専用のレントゲン撮影装置(写真上)で、乳房の断面を撮影します。その後にマンモグラフィ撮影を行い、医師から結果の説明があります。この時、希望者には視触診も行っています。また、看護師から乳がんセルフチェックの説明を行い、乳房モデルを使ってしこりの感覚を体験して

う。乳がんは他の臓器と違って、自分でチェックできるという大きな特徴があります。早期に変化を見つければ、月1回のセルフチェックと2年に1回の乳がん検診を継続しまし

早期発見で9割以上が治る

そんな乳がんですが、早期発見して治療すれば90%以上の人が治ると言われています。早期発見・治療が何よりも重要で、そのために大切なのが乳がん検診です。日本では40歳以上の女性に対して2年に1度のマ

ンモグラフィ検診が推奨されており、対象年齢であれば各自自治体からの助成もあります。乳がん検診は命に関わるとても大切な検診です。この機会にぜひ検診を受けることをお勧めします。

セルフチェックの説明も

乳がん検診の料金は、自治体により差があります。釧路市民の方は40歳以上の偶数年齢の方に助成があります。また、友の会員価格を設定していますので、詳しくはお問い合わせください(表参照)。乳がんは他の臓器と違って、自分でチェックできるという大きな特徴があります。早期に変化を見つければ、月1回のセルフチェックと2年に1回の乳がん検診を継続しまし

女性のがんの第1位
女性の皆さんは乳がん検診を受けたことがあるでしょうか？
乳がんは乳腺(母乳をつくるところ)に発生する悪性腫瘍です。しこりや痛み、血液が混じったような分泌物が出るなどの症状が出る

こともありますが、早期の乳がんでは自覚症状はほとんどありません。だからこそ乳がん検診で早期発見することがとても重要です。日本の女性が罹患するがんの中で、最も多いのが乳がんです。今では女性の11人に1人が発症すると言われています。乳がんは20代から発生し、40代後半から50代前半でピークを迎えます(左グラフ参照)。他の

自分は大丈夫と思わず、女性なら誰でもかかる病気であると考えてください。乳がん検診は予約制です。ご希望の方はお気軽に職員に声をかけてください。また、お電話でも予約できます。(協立病院0154-2416811)

協立病院のマンモグラフィ。通常、女性の放射線技師が撮影します

女性スタッフが担当します

澁谷先生が担当となり、協立病院の乳がん検診は、すべて女性スタッフが担当します。継続して受けている方も、一度も受けたことがない方も、ぜひ安心してご利用ください。乳がん検診は予約制です。ご希望の方はお気軽に職員に声をかけてください。また、お電話でも予約できます。(協立病院0154-2416811)

2年に1度マンモグラフィを
協立病院では2月末に外科診療終了とともに、乳がん検診を休止していましたが、この7月4日から再開し、診察は内科の澁谷が担当します。
検診日は毎月第1・3・5週の土曜日午前のみと限られますが、ぜひご活用ください。

道東勤医協
健康まつり中止
新型コロナウイルス感染防止のため、今年の健康まつりは中止と致します

医療費でお困りの方は
ご相談下さい
無料低額診療制度
を実施しています。お問い合わせは、お近くの職員へ、又は、お電話下さい。
釧路協立病院 電話0154-2416811

道東勤医協
釧路協立病院・協立すこやかクリニックでは
無料低額診療制度
を実施しています。お問い合わせは、お近くの職員へ、又は、お電話下さい。
釧路協立病院 電話0154-2416811

道東勤医協
健康まつり中止
新型コロナウイルス感染防止のため、今年の健康まつりは中止と致します

3 医師迎え 全力疾走へ

道東勤医協
第54回社員総会



総会であいさつする黒川理事長

太田専務ら 新役員を選出

道東勤医協第54回通常社員総会が5月30日、道東勤医協会館で開催されました。今年は新型コロナウイルスの感染予防のため、書面表決による総会となりました。

冒頭、黒川聰則理事長は、昨年は外科閉科の決断をせざるを得なかったものの、地域の医療機関との連携を広げて医療・介護活動の前進を勝ち取ってきたこと、さらに今年は新たに3人の医師を迎えたことで「全力

疾走できる条件が生まれ、大きく前進する1年にしたい」とあいさつ。ウイルスに對峙しつつ「今までのやり方にとらわれず、知恵と工夫を持ち寄って新しいスタイルの活動を展開しよう」とよびかけました。

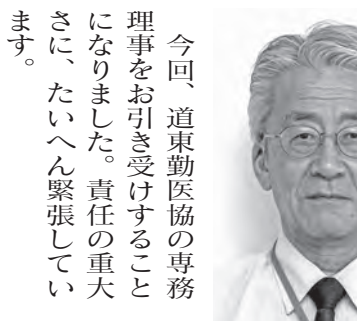
吉野和彦専務が議案の提案を行い、社員から書面で寄せられた意見をふまえて、経営改善の方針を強調することや釧根地域の医療・介護の状況を補強することなどを報告しました。

書面表決書は全社員の94%にあたる202人から提出され、すべての議案が圧倒的多数の賛成で採択されました。

また、新役員27人が信任され、黒川理事長、太田美季専務理事が選任されました。

全道展開担った医師らに学んで

太田 美季 新専務のあいさつ



北海道民医連が全道に法人や事業所を展開してきた歴史の中で、様々な困難を乗り越えて地方に赴き、民医連の旗を掲げて奮闘した多くの医師や先輩たちの姿を学びました。私は自分もそのような先人たちに少しでも近づきたいという思いをずっと抱いていました。

私は、1983年に北海道勤医協に就職して37年になりますが、医師との関わりが強い分野で多くの仕事をしてきました。

そう思った思いもあって、道東勤医協から事務幹部の派遣要請があつて以来、この課題を自分のこととして

た。なにぶん地域の事情など分からないことばかりですが、一つひとつみなさんと学びながら前進していきたいと考えています。

新型コロナウイルスの感染は、秋以降に第2・第3の波が来るとも言われています。この間の取り組みをふまえて、しっかりと態勢を整えたいと思います。また、本総会の方針に対して厳しいご意見や期待の声が寄せられており、そうしたことにしっかりと応えていかなければと考えています。皆さまのご協力をお願いします。専務理事就任のごあいさついたします。

友の会活動の年間参加者 1万人超に確信を

7年
連続



コロナ禍で困難かかえる
人たちとつながって

道東勤医協友の会連合会

会長 亀井 武

友の会連合会は今年、一堂に会する定期総会ができませんでした。支部から意見を寄せていただき、「2019年度活動のまとめと2020年度の活動方針」などを確認しました。

昨年度のまとめでは、コロナ禍で2・3月の活動自粛にも関わらず、年間の活動参加者数が延1万人を超えました。活動内容や地域で温度差はありますが、年間1万人以上の参加が7年も連続していることは友の会活動の確信にしたいものです。

コロナ禍にある今年度の活動には制約がともないますが、どのような活動が可能か、どのように支部の皆さんとつながり、励まし合

うことができるでしょうか。特にコロナ禍で暮らしや生業に困難が生じた人たちとつながり寄り添うことができるか、ということに知恵をしばっていききたいものです。こんな時だからこそ、友の会の役割や出番があるのだと考えます。

新年度がスタートして3カ月になりますが、今年はずべての支部で総会を開けませんでした。会場確保が不安定で、「3密」を避けなければならず、思うような活動ができないのが悩みです。

そうした状況の下、大変残念ながら今年は8月の健康まつりも中止とします。ただし、皆さんの健康に役立ち楽しんでいただけたら、何となく目標です。「秋の月間」待ちにならずに、今から取り組みを進めましょう。

紹介されましたが、美原支部では「美原さんぽ会」の名前でウォーキングを楽しんだり、鳥取支部は本物の「桜を見る会」でおしゃべりに花を咲かせたりしています。各支部で心身をリフレッシュする活動を探しましょう。今までにないアイデアを見つけてみましょう。そのような取り組みを交流し、励まし合えるユニークな活動を生み出していきましょう。

そして、あらゆる人たちとつながって、仲間ふやしと「いつでも元気」の読者ふやしを進めましょう。今年度の目標は1000人の新しい会員を友の会に迎え、「いつでも元気」の読者を80人ふやすこととします。仲間ふやしの目標は昨年度より200人減りましたが、簡単に達成できる目標ではありません。道東の友の会を継続・前進させるために、何としても必要な目標です。「秋の月間」待ちにならずに、今から取り組みを進めましょう。

ご紹介下さい

募集

薬剤師さん
薬学生さん



「いつでも、どこでも、だれでもが安心してかかれる医療の実現」を目標に、患者さんのために薬剤師として何ができるかをチームの一員として考え実践できる職場です。病棟でのカンファレンスや業務の打ち合わせに参加するほか、栄養サポートチーム、褥瘡対策や感染対策など病院内の多くの委員会に参加し、

多職種と連携して専門性を発揮できます。小規模な法人なので、病院での服薬指導・調剤・注射などの業務や診療所の外来など多様な仕事を幅広く経験できることも魅力です。私たちと、患者さんの健康と生活を薬で紡げる職場で働きませんか？見学も是非お待ちしております。お問い合わせは釧路協立病院薬局 0154-24-6811(畠山・奈良輪まで) 薬学生を対象とした奨学金制度もあります。ご相談ください。

どうぞよろしく 道東に根をおろす 新ドクター

道東勤医協桜ヶ岡医院院長

加藤 萌 医師
か とう もえ



「気軽に相談してください」笑顔で語る加藤萌医師

加藤萌医師は、2013年に長崎大学を卒業。長崎県の上五島（かみごとう）病院、国立大学病院機構長崎医療センターで初期研修を終えました。医療法人北海道家庭医療学センターで家庭医療学・総合診療を専門とし、2020年3月まで、同法人の栄町ファミリークリニックで副院長を務めていました。4月に道東勤医協へ着任し、桜ヶ岡医院の院長として診療にあたっています。

多くの人生に寄り添いたい

私が家庭医・総合診療医を志すきっかけとなったのは、医学生時代の「患者経験」です。大病院などへ通院して治療を続ける中で、苦しみや悩みに耳を傾け、

温かく支えてくれる人たちの存在にとっても励まされました。

大学卒業後は、まず上五島の地域医療にたずさわりました。人口2万人ほどの

離島で、根室市と同じくらいの規模の町です。常に誠意をもって患者さんと接する先輩医師の姿に感銘を受け、私も地域医療に貢献したいと思うようになりました。患者さんや地域の方から頼っていただけることに大きな喜びとやりがいを感じましたね。

でも、医師として、より多くの人の人生に寄り添いたいという思いが強くなり、北海道で地域医療に従事することを決めました。札幌市、帯広市、上川町の病院や診療所で勤務し、家庭医療・総合診療を専門に外来診療や訪問診療にあたるようになりました。今年4月に釧路へ参りました。

何でも気軽に相談を

桜ヶ岡医院の患者さんは、みなさん優しいですね。長年かかりつけ医として通院されている方も多く、桜ヶ岡医院が地域のみなさんから愛されてきたことを実感します。少数精鋭の職員が全員で支え合っている雰囲気も温かくていいですね。

どの背景にも配慮し、身体・疾患だけでなく心・病への思いも含め、幅広く診ます。桜ヶ岡医院は内科診療所ですが、様々な症状や悩みにできるだけ柔軟に対応できればと思います。気軽に相談できる町医者のような存在になれたら嬉しいので、ぜひまずは何でも気軽に相談してくださいね。

また、訪問看護師さんやケアマネジャーさんなど他の職種の方と連携をとりやすく心強いです。市立労災・日赤病院など急性期病院が比較的近く、紹介が必要な際に連携しやすいのも助かります。

また、釧路協立病院の一員として訪問診療も担当します。高齢や疾患により外来に通院することが難しくなった方が対象になりますのでご相談ください。不慣れなことが多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、みなさんの支えとなれるように頑張りますのでよろしくお願ひします。

家庭医・総合診療医とは、〇〇内科、〇〇外科といった臓器別の科にとらわれず、すべての領域において、よくある疾患を診る医師のことです。家族や地域な

趣味はバイクでのツーリング

釧路は海が近く、夕日が本当にきれいですね。一昨年売ってしまいました。バイクでのツーリングが趣味なので、新型コロナウ

イルスが終息したら、色々とこころへ出掛けて、みなさんが暮らしている地域をもっと知りたいと思いま

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第49回

健康づくり

自宅でできる頭の体操『1人じゃんけん』

新型コロナウイルスの影響でなかなか外出できない日が続いています。自宅への閉じこもりは廃用症候群という筋力の落ち込みやうつ、認知症につながることもあり、ゆくゆくは寝たきり(要介護)となってしまうことも考えられます。

今回は自宅でできる頭の体操をテーマに『1人じゃんけん』をご紹介します。認知症の方は脳の前頭前野のはたらきが鈍くなっているといわれ、ここは意思決定、計画、判断、記憶、集中など行動のキーを司っている箇所になります。

この1人じゃんけんによって前頭前野を鍛えて脳のはたらきを活性化させましょう！

① はじめはウォーミングアップ。両手でグーチョキパーと動かします。



② 次に本番です。右手が勝つようにグーチョキパーを繰り返します。両手で違う事をするので始めは難しいですが根気強く続けてみてください。



③ 今度は左が勝つようにグーチョキパーを繰り返します。



管理栄養士の 今月一品 茄子の鶏はさみ焼き

(1人分) 152kcal タンパク質 16g 脂質 5.3g 塩分 0.5g
カルシウム 28mg



- 材料(2人分)
- ・茄子.....大2本
 - ・オリーブオイル.....少量
 - ・塩コショウ.....少々
 - ★鶏ひき肉.....100g
 - ★おろししょうがチューブ.....2cm
 - ★大葉(きざみ).....2枚
 - ★溶き卵.....1個分
 - ★パン粉.....大さじ1
 - ★片栗粉.....小さじ1
 - ★粉チーズ.....小さじ1
 - ・ケチャップ.....大さじ1

- 作り方(調理時間 約30分)
1. 茄子は縦に8mm程度に薄くスライスする。
 2. 茄子をオリーブオイルを薄くひいたフライパンに並べて、塩コショウを振り、柔らかくなるまで火を通す。
 3. ★をボウルに混ぜて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
 4. 茄子に③をのせて丸めるようにたたむ。(③は丸く盛るよりも、平らにした方が火が通りやすい)
 5. 天板に④を載せて粉チーズを振り、アルミホイルをかぶせ、180℃のオーブンで約20分焼く。
 6. 皿に盛り付け、ケチャップをかけて完成。



友の会ニュースで
元気を
お届け

佐藤 昭平 さん

立病院の病棟の医療活動や患者さんの家族の思いを記事にしたことがありますが、大変喜んでもらい、友の会ニュースをとっても身近に感じてくれているとやりがいを感じた思い出です。

冬場はちよつと大変ですが、春からは花がいっぱい咲いて家の外に出ている人も多く、挨拶を交わしながら配っています。地域の様子もわかり楽しいですよ。職員の皆さんもぜひ手配りに参加してもらいたいですね。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

いっぴぐいっぴぐフンピース

小雨に負けずノルディック

友の会文苑支部



6月11日、文苑支部は文苑一丁目南公園でノルディックウォーキングを行い、10人が参加しました。あいにくの天候で、昼過ぎから降り出した雨が、開始時刻には大粒になりましかくみんなが集まったから」と、決行。講師として参加した協立病

院食養科の渡邊拓也科長の指導で軽く体をほぐして歩き始めました。すると、雨はしだいに小降りになり、ほとんど気にならないほどに。途中で水分補給の休憩をはきみながら、1周約400メートルの公園を8周しました。

参加した方からは「最近特に家へこもりがち。今日のように、外出のきっかけになる行事が増えると嬉しい」となどの声が聞かれました。

コロナに負けない体づくりを

友の会芦野支部

6月17日、芦野支部は、芦野会館で「芦野けんこう体操クラブ」を開催。自粛生活で運動不足という方が多く、再開を待ち望んでいた14人が集まりました。体操の進行役を務めた中田加代子さんからは、「これから季節は熱中症にも注意が必要です。マスクを外して時々休憩するなど無理せず。上手に運動してコロナに負けない体づくりをしま

しょう」とアドバイスがありました。ラジオ体操に続いて、タオルを使った運動や椅子に座ったの体操を実施。休憩をはさんで口腔トレーニングやストレッチを行いました。この日の参加者で最高齢は91歳。ここでみんなと一緒に体を動かすのが健康の秘訣」と話しました。

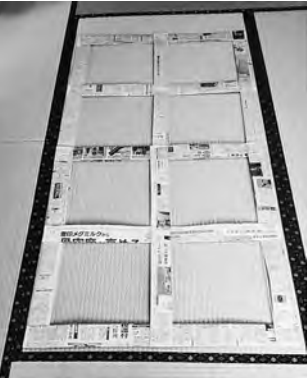


どっちの手がどう？頭の体操にもなります

自宅で手軽にふまねつと

6月13日、健康づくりサークルエトピリカは、ねむろ医院で「お家でふまねつと家ふま」を見る会を開催し、10人が集まりました。新型コロナウイルス感染症予防のため、3月から通常の「ふまねつと」は休止中です。

「家ふまは、特定非営利活動法人ふまねつとが開発したもので、新聞紙でネットを作れば誰でも簡単にできます。実践している方からは、手軽にできて楽しい」など好評です。詳細を知りたい方は、同法人のホームページをご覧ください。



新聞紙で作った「紙ふまねつと」

声・こえ・VOICE

札幌市 杉山由紀さん SNSデモの記事がとても良かったです。このように、頑張っている人が救われるSNSの使い方がもっと増えてほしいですね。勤医協のみなさん、大変だと思いますが頑張ってください。

別海町 大島義徳さん 検診の帰り道に、下校中の子どもたちの元気な姿を目にしてホッとしました。一日も早くコロナウイルス

釧路市 柵木恵子さん いつも楽しく拝読し、行事にも時々参加しています。有意義な時間をありがとうございます。

釧路市 大藤政洋さん 健康サークルひまわりも

休みが長く続いているため、体力維持に地域を歩いています。やはり人との触れ合いが大切だと改めて感じています。

根室市 鈴木正栄さん マスク作りにはまってミシンを買いました。今ではマスクがファッションの一つになっていますが、しくても買い物や旅行ができるようになればいいですね。

イラスト



帯広市 山口京子さん

おたのしみパズル

ヒント：目隠しで声を頼りに…

① ◎フ○○ン

コーヒヤや緑茶に多く含まれる

② ○○○ンジ○ー

代表作は「ライ麦畑でつかまえて」

③ ○○○ル◎

野菜や果実を酢などに漬けた保存食

④ ◎○○ト

仕事率や電力を表す単位

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 8月10日。発表は2020年9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 E-mail: tomonokai-news @dotkin-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。 【6月号の正解発表】 正解はシオヒガリ潮干狩りでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略) 三品康志、竹本兼一、従二京子、吉田鈴子、小路多美子、中沢麗子、清水公子、草薙恵子、森田慶子、久保たえ子 応募98通 正解84通

7月の予定は、新型コロナウイルスの流行状況により変更になる可能性があります。詳しくは道東勤医協法人事務局0154-25-6479までお問い合わせください。

❖7月友の会支部の行事予定

鳥取支部	サロン童顔 パークゴルフ大会	7/10(金)10:00	北園啓生園PG場
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング&焼き肉交流会	7/23(木)11:00	春採公園BBQコーナー

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんばば支部	ふまねつと わかがえリレッスン	7/ 4(土)14:00 7/14(火)10:00	第1土曜 第2火曜	駒場会館 若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	7/ 1(水)18:00・7/15(水)18:00 7/ 2(木)13:30・7/16(木)13:30 7/ 3(金)13:30・7/17(金)13:30 7/ 4(土)13:30・7/18(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 百人一首の会 ふまねつと 健康サロン童顔(えがひ)	7/26(日)11:00 7/ 9(木)12:45・7/23(木)12:45 7/20(月)13:00・7/28(火)13:00 7/13(月)10:00・7/27(月)10:00	第4日曜 第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鳥取地区集会所 鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	7/ 6(月)13:00・7/20(月)13:00 7/13(月)10:00・7/27(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	大楽毛生活館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	7/15(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ノルディックウォーキング	7/ 9(木)13:30・7/23(木)13:30	第2・4木曜	文苑一丁目南公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	7/19(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	7/15(水)13:00	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		7/15(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		7/ 1(水)18:00・7/ 8(水)18:00 7/15(水)18:00・7/22(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		7/ 4(土)10:00・7/18(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	7/25(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	7/11(土)10:00	第2土曜	平成荘
春採支部	ノルディックウォーキング あへあほ体操	7/11(土)11:00 7/25(土)10:00	第2土曜 第4土曜	春採湖周辺 望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	中止	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	7/ 4(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	7/10(金)13:00・7/24(金)13:00 7/16(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	7/13(月)10:30 7/22(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	7/21(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	7/ 1(水)13:00・7/ 8(水)13:00 7/15(水)13:00・7/22(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・エトピリカA 健康サークル・エトピリカB 健康サークル・エトピリカC 喫茶ほつと	7/11(土)10:00・7/25(土) 9:30 7/11(土)14:00・7/25(土)14:00 中止 中止	第2・4土曜 第2・4土曜 第3水曜 第2土曜	ねむろ医院 パークタウン明治集会場 ねむろ医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	7/ 9(木)13:00	第2木曜	よろづ割り処くしろの森
地域カフェすずらん	7/21(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