

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
太田美季
毎月1日発行

医療費でお困りの方は
ご相談下さい

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)241681-1

じょくそう 褥瘡発生ゼロをめざして

～釧路協立病院 褥瘡予防対策委員会～



回診で処置をする澁谷仁美医師

釧路協立病院では、褥瘡予防対策委員会の主導で、「褥瘡発生ゼロ」をめざして、患者さんが安心して入院生活をすごすことができ、ご家族にも安心していただけるよう努めています。これまでも、褥瘡ができてしまった患者さんへの回診や治療を行ってきましたが、現在は澁谷仁美医師と細川桂輔医師が中心となり、褥瘡の発生予防に重点を置いて取り組みを強化しています。

多職種のチームワークを生かして

褥瘡は「床ずれ」とも言われ、体重で圧迫されて皮膚の一部が赤くなったり、ただれたり、傷ができてしまう状態です。ベッドや車いすで長時間同じ姿勢でいると、体の突起部分へ持続的に圧力がかかり、血流が悪くなり、これが褥瘡のできる原因です。褥瘡予防対策委員会の委員は、医師、看護師、薬剤師、リハビリ技士、栄養士、事務と多職種です。入院が決まると、最初に

病棟の看護師が「危険因子評価リスト」を使用して、すでに褥瘡がある方はその状態を、ない方には発生リスクの評価を行います。動作能力、皮膚や骨・関節の状態、栄養状態など7項目によるもので、これに基づいて処置の内容や使用するマットの選定などをします。その後、特に褥瘡の状態が思わしくない方や発生のリスクが高い方を中心に、毎週木曜日に回診を行います。

回診では、看護師からの経過報告を受けて医師が褥瘡の状態を確認し、必要な処置をします。看護師や薬剤師と相談しながら、塗り薬や傷口を保護する部材を見直したりするのもこの場です。医師の提案やリハビリ技士との相談をもとに、看護師が除圧クッションを自作するなどの工夫もしています。

また、自分で体を動かせる方には、リハビリ技士が体位を変える動作練習の指導などを行います。低栄養の状態が続くと褥瘡の発生や悪化につながるため、栄養状態を把握して、食事の量や内容を見直すのは栄養士の役割です。1回の回診で一人の患者さんにかかる時間はおおむね10分程度。短時間で多職種が知恵を出し合いながら、チームワークで褥瘡の



毎月一回開かれる会議の様子。患者さんの情報を共有し、治療につなげます

マット拡充し情報共有

釧路協立病院では、標準のマットのほかに、体への圧力を軽減する「体圧分散マット」と、より高機能な「エアマット」の2種類を備えています。しかし、院内で褥瘡ができてしまった方、悪化してしまつた方の中には、適切なマットを使用していれば防げた事例もあります。心筋梗塞で転院してきた70代の女性は、仙骨部（尾骨の上）にすでに小さな褥瘡がありました。傷口の処置はしていましたが、エア

マットの在庫がなく、体圧分散マットで様子を見ていたところ、広い傷口へ悪化してしまいました。早期にエアマットを使用すればより早い治療が望めたかもしれません。また、腰の症状で入院していた80代の女性は、右足つけ根の皮膚がはがれており周囲が赤くなっていました。自力での動作が難しいため、標準のマットを使用していましたが、厚みが十分ではなかったこともあり、褥瘡ができてしまいました。

した。こうした反省をふまえて、マットを大幅に拡充。体圧分散マットをこれまでの10台から20台に増やし、治療中の方だけでなく、発生リスクが高い方にも対応できるようにしました。

見えない部分にも気配りを

状態によりませんが、一度褥瘡ができると治療までに時間がかかり、入院が長期化する傾向にあります。褥瘡の予防には寝具が重要なため、当委員会では患者さんに適した寝具の選定や寝具を安全に使用できるように取り組みを行っています。今年度に入り新規に5台のエアマットを導入しました。製品の選択にあたっては、数社の医療機器メーカーの担当者を招いて院内説明会を開催。実際に職員がエアマットへ横になり、就寝中、移乗やり

状態によりませんが、一度褥瘡ができると治療までに時間がかかり、入院が長期化する傾向にあります。褥瘡の予防には寝具が重要なため、当委員会では患者さんに適した寝具の選定や寝具を安全に使用できるように取り組みを行っています。今年度に入り新規に5台のエアマットを導入しました。製品の選択にあたっては、数社の医療機器メーカーの担当者



業者からマットの説明を受ける職員

褥瘡でお悩みの方ぜひ相談を

入院中の方だけでなく、自宅で療養をされている方にも褥瘡発生のリスクはあります。予防や治療で悩んだら、ぜひ気軽に病院のスタッフやケアマネージャーにご相談ください。

エアマットも補充し、全15台を用意しています。また、患者さんの状態やマットの使用状況をパソコンで共有できるように改善し、必要な方へ速やかに対応できる体制を整えました。

褥瘡予防対策委員会事務局長 太田 耕平

医療・介護のコロナ減収に 国は財政支援を



7月17日、くしろの森前の早朝スタンディングには30人以上が参加しました

いま全国の医療機関・介護事業所は、新型コロナウイルス感染症の影響による受診・利用控えて患者・利用者が大幅に減少し、大変厳しい経営状況に陥っています。このままでは経営破綻するとの声もあり、医療・介護を守るための財政支援を国に求める運動が広がっています。

労使共同で 早朝スタンディング

「コロナで大幅減収 病院に補償を！」というプラスタワーを掲げた早朝スタンディング宣伝が協立病院近くの森前大通で行われています。取り組みは道東勤医協と労働組合の共同で、国に財政支援を求める運動の一環。毎週火曜日と木曜日の週2回、朝8時15分からは、参加者は10人程になっています。

42万円全額免除も

国保料のコロナ減免申請で

6月23日、釧路民商や道東勤医協などの共催で「国保料減免相談会」が開かれました。今年度はコロナの影響で収入が3割以上減った加入者に対する保険料の減免が新たに設けられています。

- 国保料42万7千円全額免除
飲食店経営 40%の収入減
国保料427,400円が全額免除に
- 国保料と介護保険料
3万8千円全額免除
飲食店経営 44%の収入減
国保料17,300円（法定減免後）
+介護保険料21,000円が全額免除に

国民健康保険のみなさんへ

新型コロナウイルスの影響により
収入が3割以上減った方は、

国保料(税)が 減免されます

ただし、申請が必要です。

コロナの影響で収入が前年より3割以上減った場合、	減額・免除の割合
前年の合計所得 300万円以下	全額免除になります
400万円以下	8割減額になります

前年所得1,000万円以下の場合、額に応じて減額になります。

- 厚生労働省は今回、以下の減免基準を示しました。
①新型コロナウイルス感染症の影響により、主生計者の事業収入・給与収入等の減少が認められるとき。②新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な疾病を負った世帯(全額免除)
- 国保料だけでなく、介護保険料(65歳以上)、後期高齢者医療(75歳以上)の保険料も同様の基準で減免されます。
- 今年度中いつでも申請でき、認定されれば年度初めに遡及し減免されます。
- 申請には、申請書と今年度の収入・経費が確認できる書類などが必要です。具体的な申請方法は各市町村の国保課、もしくは私たちに相談下さい。

国保料の減免申請をよびかけるポスター

道東勤医協も加わる北海道民医連(北海道民主医療機関連合会)は6月17日、道内6医科法人の経営状況を踏まえて記者会見を開きました。医療の収益が4月は6%減、5月は19%減と大きく落ち込んでいくこと、収支は前年比で5億5千万円も悪化したことなどを報告。他の医療機関も同様の事態にあり、す

べての医療機関に公的支援を実施することが、今後予想される感染拡大の中で道民を守ることにつながることを強調しました。さらに北海道議会の全会派を訪問して実情を説明し、国と道からの財政支援の必要性を訴えました。その甲斐もあって、7月の道議会では、「多くの医療機関において収益が低下しており、減収となった医療機関に対するさらなる財政支援を行うこと」など、要請した内容を含む国への意見書が全会一致で採択されています。

いつでも元気 評判です

くしろデイサービスセンターではたくさんの利用者さんが「いつでも元気」を購読しています。雑誌が届くと、小林貴美子看護師が「今月もいい内容よ！」と一人ひとりに手渡します。みなさん受け取ると嬉しそうにページをめくり、お気に入りの記事を探し始めました。紙面を見ながら会話もはずみ「口の運動にもなるわね」と冗談も飛び出し、場がにぎやかになりました。

この1年で12人に購読をおすすめした小林さんは、「健康に関する記事はもちろん、きれいな景色の写真や料理の連載など読み応えがあるんです。私が大好きな雑誌なので、自信を持っておすすめしています。書店では買えない役立つ情報満載です。」

いつでも元気の最新刊を配る小林看護師

いつでも元気 道東販売所
〒0154-2466 23
(0154)24-6623

載の雑誌「いつでも元気」に興味のある方は販売所までお問い合わせください。



体験を語る上松繁美さん(右)と妻の菊枝さん

「戦争だけは絶対にだめ」

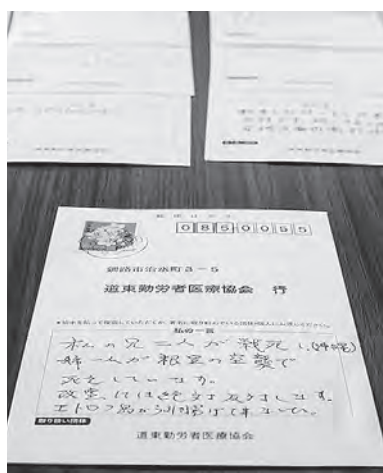
憲法9条守れの声続々

友の会ニュース7月号に同封した「安倍9条改憲NO改憲発議に反対する全国緊急署名」のはがきで、多くの署名が寄せられています。「私の一言」欄に戦争体験から改憲に反対とコメントを寄せてくれた上松繁美(82歳)さんにお話をききました。

択捉引揚げ、姉と兄2人失う

終戦時、私は小学2年生でした。択捉島は「鍋を火にかけてから魚を釣ってくる」ほど資源が豊かで、活気がありました。終戦後すぐにソ連が侵攻してきて私の家は将校が泊まり込むようになり、姉は丸坊主にして縁の下で寝るようになりました。私も下校中にソ連の兵隊に銃剣を振って追いかけて、家の物を盗られたりいつも怖い思いをしていました。2年ほど経ち、日本人は

全員樺太に送られることになりました。何も持っていないといけない、お金もだめといわれ、父はリュックの紐にわずかなお金を縫い込むくらいしかできませんでした。引揚船では硬い甲板の上にテントを張っただけ。7月の暑い中、波や雨に濡れながら樺太まで数日、更にそこから北海道に着くまでに多くの人が病気で亡くなりました。親戚を頼り霧多布で生活を始め、働きながら夜学に通い、郵便局に勤めることができ、ようやく暮らせるようになりました。戦争で私達家族は多くのものを失いました。姉は進学した根室で空襲を受け、亡くなってしまいました。連絡を受けた母が泣いているのを覚えています。択捉島から兵隊に行った二人の兄のうち一人は沖繩で戦死しました。戦後送られてきた箱には「沖繩本島にて戦死」と書いた紙と石ころ一つが入っていただけです。もうひとりの兄は門限を破っただけで棒で殴られ、それが元で病気になる



署名とともに寄せられる「私の一言」

死んでしまいました。私もこれも戦死だと思っています。父も母も択捉島に帰りたいと言いがらかなわらず、早くに亡くなりました。今の平和憲法はできたころからとてもいい憲法だと思っています。もう戦争だけは絶対にだめ、改憲するという安倍首相が憎いとさえ感じます。政治家が「新憲法でも戦争はしませんよ」と言っても、何とでも解釈できるような文言で作るでしょう。昔の人が少なくなっていて、人々が戦争がどんなものか知らなくなっている。これまでは署名はしても自分の考えを書くことはあまりありませんでしたが、最近は書かないといけないという気持ちに変わってきました。改憲には絶対に反対します。

道東勤医協に届いた署名はがきは200通を超え、500筆以上の署名が集まっています。お手元のはがきは道東勤医協の各施設にお届けください。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

ヨーグルトバナナアイス

(1人分) 94kcal タンパク質 2.3g 脂質 1.6g カルシウム 63mg

第19回



簡単！揉んで凍らせるだけ！バナナやはちみつをお好みの果物やジャムに変えてもO

材料(4人分)

- ・熟れたバナナ..... 2本
- ・プレーンヨーグルト(無糖).....200g
- ・はちみつ、オリゴ糖、砂糖などお好みで .. 大さじ2
- *ジップロックM1枚

作り方

- 1.ジップロックに皮をむいたバナナを入れ、つぶす。
2. 1にヨーグルトとはちみつも入れ、手で混ぜる。
※バナナの甘さで変わってくるので、ここで味見をしてお好みの味になるように、はちみつ等の分量を調整してください。
- 3.冷凍庫に3～4時間入れて凍らす(2.5時間くらいで一度もんだらなめらかな出来上がりになります)。食べる分だけ手で砕いて器に盛る。



リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第50回

健康づくり

自宅で出来る脳トレ②

先月は自宅で出来る脳トレとして「一人じゃんけん」を紹介させていただきました。今月も引き続き、『2重課題トレーニング』を紹介します。

私達は、普段スーパーを歩きながら献立を考えたり、話しながら皿を拭いたり、2つ以上のこと(2重課題)をしながら生活しています。こうした2つのことを同時に行う能力は加齢とともに低下してしまい、転倒にもつながります。以下に紹介する運動は2重課題の要素を含んでおり、そうした能力のトレーニングになりますので、ぜひ自宅にて行ってください。2重課題のトレーニングは他に「しりとりをしながら歩く」「足踏みしながら動物や野菜の名前を言う」などの方法もあります。

やり方:座った状態で数を数えながら足を交互に出す。それと同時に3の倍数(3,6,9...)の時に手を叩く。



初めてニュースにことぶき団地支部が載ると、「ニュース見たよ」と団地の廊下や、お寺の集まりで声をかけてもらいました。思っていたより多くの人が友の会ニュースを読んでいるんだと驚きました。いままでもニュース配達集合ポストに投かんしていましたが、足が自由な方などには、直接お会いして配ることも考えています。支え合いの気持ちを大事にしたいですね。



友の会ニュースで 元気を届け

ことぶき団地支部 細川 修さん

ことぶき団地には3つの棟があり、そのうち2棟の配達を担当しています。2019年6月の支部結成時から配達を始め1年が経ちました。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

2組に分かれ「密」回避



マスクをつけたままの運動で息がはずみませんでした

参加者が会場一杯になつてきた「さくらストレッチサークル」。「密」を避けるため、第1土曜日は桜ヶ岡周辺、第3土曜日はそれ以外と、参加者を地域別で2組に分けて再開しました。

久しぶりに身体を伸ばした参加者は、「家の中では、やってもラジオ体操ぐらいで、ストレッチはしないもの。今日は気持ちいいです」と笑顔で話していました。

体調に注意し楽しく

7月10日、阿寒町公民館で5カ月ぶりに「ふまねつと」を開催し、17人が集まりました。感染症や熱中症に気を配りながらの開催に、「気を引き締めながらも、楽しく元気にやりたいですね」と話す荒木千枝子事務局長。3密を避けるため、大ホールで二組にわかれての実施です。比較的やさしいステップを中心に、休憩をはさんで約1時間半、体を動か

しました。久しぶりの再開でやや緊張した面持ちのみなさんでしたが、しだいに感覚を取り戻し笑顔になりました。この日が「ふまねつと」初挑戦という方も、周囲に励まされながらみるみるうちに上達。「上手くてできると嬉しいし、仲間がいるっていいですね」と話しました。



広い会場でのびのびと体を動かしました

「飲食禁止」だけだとカフェ再開

介護予防をめざして地域の高齢者が集う「ひまわりカフェ」も5カ月ぶりに再開。7月9日、くしろの森に職員を含め23人が集いました。

釧路市の指示は「集いでの飲食は禁止」ですが、「まずは顔を合わせましょう」とボランティアさんらが相談し、再開を準備しました。この日のメニューは「道子



体操の最後は金比羅船々の歌にあわせて輪になりました

さんの体操。森道子さんの指導でタオル体操やスクワットで身体を動かし、間違えがちなどの脳トレ問題で頭の体操も行いました。「カフェなのにお茶も出せないの」とお土産をもらい、来月も第2木曜に集まることを確認していました。

声・こゑ・VOICE

中標津町 田中慶子さん
乳がん検診の記事を拝見しました。私も2年に1度のマンモグラフィを心がけています。

札幌市 佐賀裕美さん
加藤萌先生が、地方の医療のために家庭医学・総合診療の専門医として着任されたことに感激しました。

釧路市 能登啓子さん
「今月の一品」とても楽しみにしています。なすを使った料理、早速作りま

8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。

8月友の会支部の行事予定

ぬさまい支部	ノルディックウォーキング	8/22(土) 9:00	釧路市立博物館前
--------	--------------	--------------	----------

定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼほ支部	ふまねつと	8/ 1(土)14:00 8/11(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	8/ 1(土)13:30-8/15(土)13:30 8/ 5(水)18:00-8/19(水)18:00 8/ 6(木)13:30-8/20(木)13:30 8/ 7(金)13:30-8/21(金)13:30	第1・3土曜 第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(へこ)の会	8/23(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	8/13(木)12:45-8/27(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	8/17(月)13:00-8/25(火)13:00	第3月曜・第4火曜	鶴風荘
大楽毛支部	健康サロン(高齢)	8/10(月)10:00-8/24(月)10:00	第2・4月曜	鶴風荘
	ふまねつと 太極拳	8/ 3(月)13:00-8/17(月)13:00 8/10(月)10:00-8/24(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	8/19(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	8/13(木)13:30-8/27(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	8/16(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	8/19(水)13:00	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		8/19(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		8/ 5(水)18:00-8/12(水)18:00 8/19(水)18:00-8/26(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		8/ 1(土)10:00-8/15(土) 9:00	第1・3土曜	さくらサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	8/22(土)10:00-8/29(土)10:00	第4・5土曜	さくらサービスセンター
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつと	8/ 1(土)10:00	第2土曜	武佐会館
春採支部	あへあほ体操	8/22(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	8/11(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	中止	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	8/ 7(金)13:00-8/21(金)13:00	第1・3金曜	阿寒町公民館
		8/20(木)10:30	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	8/10(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		8/26(水)13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	中止	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	8/ 5(水)13:00-8/12(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
		8/19(水)13:00-8/26(水)13:00		
根室支部	健康サークル・イトピリカA	8/ 8(土) 9:45-8/22(土)10:00	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトピリカB	8/ 8(土)14:00-8/22(土)14:00	第2・4土曜	パークタウン明治集会場
	健康サークル・イトピリカA	8/19(水)13:30	第3水曜	ねむる医院
	喫茶ほつと	8/ 8(土)10:00	第2土曜	ねむる医院

地域カフェの予定

ひまわりカフェ	8/13(木)13:00	第2木曜	よろづ割り合い地くしろの森
地域カフェすずらん	8/18(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



釧路市平井洋子さん



釧路市高橋明子さん

弟子屈町 高橋米子さん
「お楽しみパズル」ちょっとした勉強や頭の体操になりますね。毎月楽しみにしています。

別海町 品堀かほるさん
ごみやぶきのシーズンが終わり、今はわらび採りを楽しんでいます。大いなる自然の恵みに感謝です。

おたのしみパズル

ヒント：夏祭りの風物詩

- ① ○ナ○
- ② ○○○○○○ワ○○○ラ
- ③ ○○○サ○
- ④ ○○○○○

花の名前「風信子」の読み方は？

応募のきまり ①④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。10人の方に図書カード。

賞品 正解者のうち抽選で図書カードを贈呈します。

【月号の正解発表】

正解は「スバシヨウ(水芭蕉)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)

小山内洗、小野金三、佐藤功、前川淳子、加藤道子、宮沢俊枝、高屋義弘、河内則子、高橋正幸、岡本裕美

応募1-3通 正解72通

締切り 9月10日。発表は2020年10月号の本欄で。

あて先 〒0805-0055 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