院内標

標榜(ひょうぼう)科は、医療機関が医療法等の規定に基づいて、広告に表示できる診療科。院内標榜は施設内で使用する診療科です





ている澁谷仁美医師に聞きました。

単にいうと「身近にあって、 思います。総合診療は、簡 たことがある方もいるかと られることもあり、耳にし

何でも相談にのってくれる

出ない時、自分や家族のも

がしんどくて何もやる気が

いのかどうか悩む時、身体

きな病院を受診した方が良

総合的な医療」で、プライ

マリ・ケアと呼ばれること

称を「内科・総合診療科」(院内標榜)へと変更しまし た。総合診療について、総合診療医として診療にあたつ

釧路協立病院は、10月1日より診療科「内科」の名

何でもご相談下さい

あるでしょうか。最近はテ という言葉を聞いたことが

みなさんは「総合診療

レビや新聞などで取り上げ

健診で血圧が高いと言われ

例えば、風邪を引いた時

患者さんを多角

的

た時、痛みが続いていて大

もあります。そのような身

近な医療には何が求められ

ているのか、少し詳しくお

題だと思います。そのよう ことではなく、よくある問 しょうか。いずれも珍しい みなさんはどうされるで の忘れが心配になった時、

伝えします。

釧路協立病院 内科医長

医療費で お困りの方は ご相談下さい

発行所 **鹽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 田 美 毎月1日発行

道東勤医

協

釧路協立病院・協立すこやかクリニックでは道東勤医協

無料 を実施しています。一釧路協立病院 電話(0154)24-6811

般的に総合診療医を意味する、日本プライマリ・ケア連合学会が認 定する「家庭医療専門医」は、全国に約900人、 道内に70人ほど。 待が高まっていますが医師数は多くなく、釧根では協立病院の5人と 桜ヶ岡医院の1人のみです。協立病院では黒川院長をはじめ内科医師 全員で内科・総合診療科を担っています。

で総合診療を担います

されている方もいるかと思

総合診療では、

患

で、複数の医療機関に通院

いくつもの病気をお持ち

で、患者さんの負担も考慮 もお金の面でも大変ですの 院を受診することは、時間 意分野です。いくつもの病 者の医療こそ総合診療の得

また、みなさんの中には

と思います。

みでもご相談いただければ 限らず広いので、どんな悩 るのが総合診療です。総合

ることが大切です。

複数の病気を抱える高齢

響を見ながらバランスをと ので、それぞれの関係や影 ことでうまく機能している

な健康問題の大半を解決す

診療医の守備範囲は内科に

来院される患者さんの訴え イマリ・ケアの現場では、 ある調査によると、プラ

問題でしょうか。病気の原 とは限らず、生活や仕事、 ごとなどにあるかもしれま家族や友人との関係、悩み 家族や友人との関係、 因は、単に臓器の異常だけ 病気は本当に身体だけの

ることができたのは、半数 にしか満たなかったそうで の原因となる病気を特定す 何らかの病気だけでは

涿族・生活背景までみる

病院をご紹介します。 ろん必要な場合には専門の して診療を行います。もち 門家が連けいすることが必 も大切です。 医療の専門家だけではな て生活していくためには、 ワークです。地域で安心し 福祉・介護・保健のネット が、それぞれの地域の医療・ その際に欠かせないの 福祉・介護・保健の専

場で健康をサポートするの

がら、みなさんの身近な立

このような視点を持ちな

よき伴走者として

住民の皆さんと一緒にチー も重要です。そのような ムを組んでいくこともとて さらには友の会など地域

> りのことがありましたら、 と思っています。何かお困 これからも歩んでいきたい 皆さんのよき伴走者として が総合診療です。私たちは

お気軽にいつでもご相談く

域全体

方はたくさんいます。そう 合っていかなくてはいけな治らない病気、一生付き いうことを考えていくこ してどうすればよいか」 上で何が困難か、それに対 い病気や障害を持って した方々が「生活していく いる と と

合診療の大切な役割です。

ながりを作っていくのも総



を みる

注目するのではなく、全身 者さんの一つの臓器だけに 日本プライマリ

ます。人の体は、いくつも を診て問題の解決をめざし の臓器が互いに連けいする

にしています。例えば、通さんの考えや価値観を大切をんの考えや価値観を大切生活。また、患者 院するのが大変な方、

> たいと考えている方には、 れた自宅で最期まで過ごし 訪問診療を行うこともあり を抱えているけれど住みな

患者さんの家族・ 問題は解決しませ あるのです。症状 出していることも なって症状を生み 必要とされます。 背景などを総合的 身体と心、社会的 治療しても本来の のある臓器だけを る様々な背景が重 に診療することが ん。そのような際、 総合診療では、 生活してい 誰でも、 どんな症状で[‡] 相談できる



勤医協札幌病院HPより転載

下内視鏡を使った検査

くなるため、

誤嚥性肺炎の

道 切な食事やリ

による検査を実施しています。 多職種で話し合いを重ね、今年の4月から嚥下内視鏡 聴覚士や看護師、 釧路協立病院では、佐賀加奈子医師を中心に、 ソーシャルワーカー (相談員) 言語 など



釧路協立病院 言語聴覚士 貝

智

他院やケアマネージャーか 的な評価を行った後に医師 どです。言語聴覚士が簡易 談も受け付けています。 らの紹介、ご家族からの相 と相談して実施するほか、 事やだ液でよくむせる方な 不安を抱えている方、誤嚥 防にもつながります。 肺炎の既往がある方、食 検査対象は、 飲み込みに

食事可能に

2020年11月1日

嚥下内視鏡による検査の様子

コロナ禍と高齢者の健康

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

協立病院

すこやかクリニック

中学生以上

2,750円

3,170円

に各院所へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種料金のご案内

※65歳以上の料金はお住まいの自治体によって異なります。※ワクチンの数には限りがあります。接種をご希望の方は早め

体操&脳トレ

出張リハ始めました

接種可能年齢

友の会員

般

胃ろうつくらず

で詳しくみることができま ていないかなどを、映像 に入ってしまうこと) をし 飲食物が食道ではなく気道 ていないか、誤嚥(だ液や とで、だ液や食べ物が残っ んだりします。そうするこ ながら、実際に食べたり飲 喉の奥を画面に映し 鼻から細い内視鏡を

老人保健施設への入所中

みの訓練方法が検討しやす に適した食物形態や飲み込 す。それにより、患者さん

ねむろ医院

15歳以上

1,000円

800円

桜ケ岡医院

小学生以上

2,750円

3,170円

代・女性)は、詳しい飲み な限り口から食べてほし 査やリハビリをして、可能 められました。そこで、ご などを注入する方法)を勧 ま、医師から胃ろう(胃に 込みの検査ができないま に誤嚥性肺炎になり、 い」と相談がありました。 家族から当院に「詳しい検 小さな穴を開けて、 へ入院していた口さん 協立病院に入院し、 栄養剤 嚥下 80

ものの、 がわかりました。その方法 み込む力は弱くなっている 内視鏡で検査をすると、 で食事を再開し、 なら口から食べられること の危険性を低減する方法)」 姿勢で食べることで、誤嚥 (横向きに寝転んだ 「完全側臥位(そく 飲

明。胃ろうをつくらず老人 どに回復していることが判 まま安全に食事をできるほ の検査では、座った姿勢の 善しました。 その後2回目 保健施設へ退院することが に栄養状態も嚥下力も改 の訓練も併用すると、 できました。

不安は相談を飲み込みの

が増えると予想されます。 飲み込みに問題を抱える方 わる方は、いつでもご相談 や、そのご家族、 飲み込みに不安のある方 高齢社会を迎え、今後も 介護に携

ください。 族の想いに寄り添った対応 の活用など患者さんやご家 クを生かして、 をしていきます。 る多職種によるチームワー 釧路協立病院の強みであ 嚥下内視鏡

協立病院 院内デイ「ひだまり」開始~ なさんが楽しくすごせるようにとの思いが込められています。 ています。愛称の「ひだまり」は、職員からの公募で決定。温かい雰囲気で参加者のみ 目的で、毎週火・木曜日の14時から約1時間、折り紙や音楽レクリエーションなどをし

入院生活にメリハリをつけ、ADL(日常生活動作)

の向上や認知症の進行予防を図る ら院内デイサービスを始めました。

釧路協立病院では、入院患者さんを対象に、9月か

増え表情豊

楽しい時間を リハビリ兼ねる

進めてきました。 療法士など多職種で準備を できればと、看護師や理学 ハビリにもなる取り組みが て楽しい時間をすごし、リ 患者さんがベッドを離れ

歌に合わせて簡単な体操を で季節の果物を作ったり の様子を見ながら、折り紙 員に認知症があります。 座っていられる6人で、 う、スタッフが一人ひとり しく安心して参加できるよ 現在の参加者は自力で 楽 全



釧路協立病院3病棟 介護主任

と横になっていることが多

「寝ていた方が楽だから」

化を感じています。

ます。 とは違う表情を見せてくれ 柿でしょ」「梨も美味しい いえば?」「さんまだよ! ど会話の内容にも気を配っ 食べたいな」「やっぱ ています。「秋の食べ物と よね」など話が弾み、病室 節感のある話題をえらぶな こさせる質問をしたり また、昔のことを思

づくりを 心地よい居場所

ますが、参加者に嬉し 開始して1ヵ月ほどたち い変

ようになりました。

たが、「ひだまり」に参加 んど発語がありませんでし かったAさん。以前はほと

して、少しずつ言葉が出る

季起

り、 情も豊かになり、今日の れるようになりました。表 をしていたBさんは、「ひ ら離れられず、娘さんの力また、なかなかベッドか きることは限られています 比較的スムーズに起き上が だまり」へ参加するうちに を借りてようやくリハビリ が、みなさんに「また参加 になりました。1時間でで 日付なども答えられるよう

きればと思います。 心地よい居場所づくりをで したい」と思ってもらえる

大腸がん 無 料検診の受け 方

○11月に検査キットをお届

○検査キットのお届け 族分を希望の方はご連1世帯1人分です。ご家 便を採取します。同封 一人2本で1セット す。1日1本、合計2 絡ください。 は の本 で

送します。

参加者の平均年齢は92歳。喫茶タイムではコーヒー

 \bigcirc

~お問い合わせは"

説明書をご覧くださ

をおかわりする方も

○2日目の便がとれたらで

Oすこやかクリニック TEL 0154-24-8405 〇桜ケ岡医院 TEL 0154-91-7111 ○ねむろ医院

○釧路協立病院 TEL 0154-24-6811 TEL 0153-22-2563

してください。 封の返信用封筒で郵送 難しい方は速やかに同

を記入し、ご提出くださ診申込書」に必要事項○同封の「大腸がん無料検)検診の結果はご自宅に郵 .1

また、マスクなどの衛生

の購入や感染予防

介護保険には

保

事業所訪問で影響調

換を行っています。 問し、アンケート調査とともに、 ました。10月中旬までに予定の半数の10件の事業所を訪 を訪問しコロナ禍の影響を調べるアンケー 訪問しコロナ禍の影響を調べるアンケート調査を始めケアコートひまわりでは、9月から近隣の介護事業所 感染対策などの情報交

ケアコートひまわり シャルワーカー 相談員



から特例でコロナ

負担

増

酬を請求できるようにしま ス利用に上乗せした介護報 した。事業者は収入増とな

域の声を集めて

象にアンケート調査を行っ 行っている介護事業所を対

います。コロナ禍の経営

りますが、利用者は以前と

所リハビリ、

市内のデイサービス、

はなく、 利用者に負担を求めるので 業所で、コロナ対策として 的にアンケート調査への協 今回の介護事業所訪問で は継続中ですが、多くの事 力が得られています。 公的資金等で介護 調査

所と職員が不安なくサービ

ビスを受けられ、事業

路でも利用者が安心して

今回の訪問を通じて、

釧

から6月の間のサービス利 かってきました。特に3月 響を受けていることがわ

> せ分を請求するため、利用 まいます。また、この上乗 とになり支払いが増えてし 分の負担額を請求されるこ 同じサービス内容で上乗せ

一人ひとりから同意を得

·が20%減った」「3ヵ月 (の減少が大きく、「利用

減少が大きく、「利用

て違うものの、

例外なく影

供しているサービスによっ 一の影響はその事業所の提

声が寄せられました。事業者への財政支援を望む がら話すため、聴力の低下 きない、常にマスクをしな また、集団リハビリ

ないことがわかってきまし

引き続き調査

スを提供できる状況では

業所の事務作業が増え「減とが必要とされました。事

ること、その記録を残すこ

収を補うほどの加算になら

ず、そのうえ同意を取るの

は全額自己負担となりまのサービスを利用する場合限度額があり、それ以上 めるため、上乗せ請求分の 用者の中には、 での生活を維持していた利 のサービスを利用し、 ービスを諦めるという事 すでに限度額いっぱい 限度額に収

護職員が働く環境も大きな 機など、厳しい行動制限を 現状が見えてきました。 会う場合は2週間の自宅待 ている地域の介護事業所の くなり、悩みながら運営し れず利用者が通所できない、 している事業所もあり、 たプログラムが提供できな 感染拡大地域の家族と 員は微熱でも出勤停 介



釧路市内の特別養護老人ホームを訪問する職員

第22回

管理栄養士の 今月の一品

影響を受けています。

長ネギとじゃがいもチヂミ

(1人分) 258kcal タンパク質 11.7g 脂質 9.1g 塩分 0.2g カルシウム 24mg



材料 2~3人分 ・長ネギ… 豚ひき肉100g ・じゃがいも …………… ★小麦粉……1カップ (100g) ★水またはだし汁 ·········· 120ml ·ゴマ油… ・大さじ1 (つけダレ)

11月が旬の長ネギをメインにした料理です。 様々な作用をもつビタミンを含み、昔から身体に よい野菜の代表とされています。なかでも、長ネ ギにはアリシンという栄養素が含まれ血液循環 を良くしたり、胃液の分泌を促して食欲を増す作 用があります。

シャキシャキとした歯ごたえや適度な苦みは添 え物だけでなく、主役としても活躍します。

作り方(調理時間約30分)

- 1.長ネギをみじん切り、じゃがいもを千切り にする。
- 2.★を混ぜ合わせ、長ネギ・ひき肉・じゃがい もを加えてよく混ぜる。
- 3.フライパン(またはホットプレート)にゴマ 油をひいて2の生地を薄く広げる。
- 4.焦げ目がつくまで両面を焼いて完成。つけ ダレをつけてお召し上がりください。

いですね。 きます。 を「支部の を「支部の と「支部の 多く、 迎してもら の医療懇談 で、 会に参加しました。とても歓いはよく若い医師と芦野支部 役に立っているな」と実感でかきながら階段を登っている





協立 病院

らむ に戻り、

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

田 誠 さん

🖔 リハビリ技士の 🖔

フンポイントアドバイス 今回は肩こりの解消・予防、猫背、巻き肩の解消

など、肩の痛みに悩まされている人におすすめ

の運動方法を紹介します。 肩の運動その①

1.タオルを使った腕の上下運動 ①タオルを1枚用意する。 ②立位、または座位の姿勢で両手 でタオルの両端を持つ。





③タオルを持ったまま、上げる⇔ 首の後ろまでトげる動作を繰り返 す。呼吸は下げるときに息を吐く ようにします。回数は10回ぐらい 行いましょう。

※タオルを使って腕の上下運動のコツ

胸を張った姿勢で行いましょう。腰が反らないように気をつけ てください。

タオルを下ろしたとき、肩甲骨を寄せることを意識してくださ い。タオルを握る位置を狭くすると、強度がアップします。 痛みや違和感があるときは無理のない範囲で行ってください。

禍の道東勤医協への影響や、

流したい」とあいさつ。コロナ い。どんどん地域の支部と交

道東勤医協の方針を説明する太田専務

とつながる友の会のネッ 強めたい、困っている人 市民と病院職員の交流を えるため、以前のように

玉

駒 場 会 館

若 草 会

会

生駒支部長宅

鳥取地区集会所

風

大楽毛生活館

文苑1丁目南公園

ことぶき団地集会所

はんのき公園

はるか薬局3F

ケアコートひまわり

さくらデイサービスセンタ・

望洋ふれあい交流センター

晴海町内会館

北見団地地区会館

ねむろ医院

パークタウン明治集会場

ねむろ医院

道東勤医協本部へ

開発センタ

公民館

む 別保日の出会館

阿寒町

会

野 会

が 浦

星

トワークをどのように築

説明しました。

の展開、今後の展望について 連けいを重視した医療介護 協立病院の機能の変化、地域 専務が参加しました。太田専

会に道東勤医協の太田美季

9月23日、厚岸支部の役員

厚岸の医療を支える

務は、「お招きいただき嬉し

ロの行程をのべ13人で走破

しました。

青年ジャンボリー

事務

す」と感想がありました。

前で記念撮影 無事にゴール

釧路協立病

支 部

ひまわり支部 陶芸教室

芦野支部 芦野けんこう体操クラブ

健康サークルひまわり

さくらストレッチサークル

春採支部 あへあほ体操

釧路町支部 ふまねつと例会

たんぽぽ支部

鳥取支部

星が浦支部

美原支部

桜ケ岡支部

武佐支部

興津支部

阿寒支部

根室支部

ひまわりカフェ

地域カフェすずらん

てペダルをこぎ、約160キ

ち良く走れました。先輩方

-

がつないできた平和への想い

をしっかり受け継ぎたいで

崎雅勇医師も先頭に立っ

開催ですが、今年は感染症

禍で様々な行事が中止にな 会にもなりました。コロナ

した。例年は2泊3日での

転車リレー」を開催しま

新入職員と交流する良い機

は、「平和の灯を絶やさず、 局長を務める斉藤洸樹さん

ンボリー主催の「反核平和

月10・11

日、青年ジャ

平和への想いをリ

道東勤医協青年ジャンボリー

れました。 関わる様々な意見が交さ

11/29(日)13:30

くかなど、まちづくりに

第1土曜

第2土曜

第1.3水曜

第1.3木曜

第1.3金曜

第1.3土曜

第4日曜

第2:4木曜

第3月曜·第4火曜

第2:4月曜

第1:3月曜

第2:4月曜

第3水曜

第4金曜

第2:4木曜

第3日曜

第3水曜

第3水曜

毎週水曜

第1:3土曜

第4.5土曜

第4土曜

第2火曜

第1:3金曜

第3木曜

第2月曜

第4水曜

第3火曜

第2:4土曜

第2·4土曜

第2水曜

第2土曜

第2木曜

第3火曜

沙布岬から釧路協立病院ま 予防のため宿泊はせず、納

かったです」と話しました。

っていますが、

開催して良

でを二日間に分けて日帰り

でリレー。

黒川聰則医師、

病院事務課の岡田結さんか

+ 11月友の会支部の行事予定

ふまねっと

ふまねっと

丑(べこ)の会

百人一首の会

ふまねっと

健康サロン童顔(えがお)

サロンことぶき団地

美原さんぽ会

クルすこやか

ふまねっと

ふまねっと

ふまねっと

ふまねっと

ふまねっと

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A

喫茶ほつと

・・・・地域カフェの予定

太極拳

••••定例の健康づくり、文化活動の予定

7(土)14:00

4(k)18:00·11/18(k)18:00 5(木)13:30·11/19(木)13:30

6金13:30:11/20金13:30

7(土)13:30・11/21(土)13:30

9月10:00 11/23月10:00

2月13:00:11/16月13:00

9月10:00:11/23月10:00

1/26(木)13:30

9:00-11/21生 9:00

11/6金13:00.11/20金13:00

4(x)13:00·11/11(x)13:00 11/18冰13:00·11/25冰13:00

11/14(±) 9:45·11/28(±)10:00

11/14(±)14:00·11/28(±)14:00

11/12休12:45 11/26休12:45

11/16月13:00.11/24以13:00

11/14(±)10:00

11/22(日)11:00

11/18例10:00

11/27金10:00

11/12休)13:30・

11/15(日)13:30

11/18) 13:00

11/18) 14:00

 $7(\pm)$

今年度は中止

11/28生) 9:00

11/28生10:30

11/10以10:00

11/19(木)10:30

11/25例13:30

11/17火10:00

11/11炒13:30

11/14生)10:00

11月は中止です

11月は中止です

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479

9月10:30

11/

11月は中止です

「晴天に恵まれて気持

初めて参加した釧路協立

藤院長が家庭医の歩み語る 友の会興津支部 医療懇談会

桜ヶ岡医院の加藤萌院長 「家庭医としての歩み~

第455号

懇談会を各支部で開催中で めぐりあい」と題して医療 の経験が原点になっ れ育った長崎のこと、 支部の懇談会には16 す。9月18日、興津 人が集まりました。 五島での地域医療 加藤院長は、生ま

語る加藤院長「めぐりあいは私の好きな言葉」と ていること、もっと

> 歩みを紹介。家庭医・総合 達だったことなど、自らの と思っていた時に出会った 診療について詳しく説明し、 何でも相談できる、人生を が北海道の家庭医の先生

者から感想が聞かれました。

嬉しくなりました」と参加 がモットーです」と語りま 共に歩む、 「安心して診てもらえると 地域と共に歩む

免除で少し足下が明るくな たまりませんね。国保料の ったようですが、一日も早 、再就職を願っています。 コロナ禍で先行きが見え 釧路市 和田信幸さん 突然解雇されたら

に持って行き、 を切り取ってデイサービス イントアドバイス」の記事 「リハビリ技士のワンポ 釧路市 伊藤カズヱさん 実践して

絵手紙

種が始まりましたが、自治インフルエンザの予防接中標津町 日下郁也さん

友の会厚岸支部

役員会

る地域で、厚岸町立病院

懇談会では、

高齢化す

を中心に地域の医療を支

館

館

荘

館



釧路市

※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。 アマビエさん 西田俊子さん

釧路市 平井 洋子さん を出すべきではないでしょ受けられるよう、国が補助 がある人や高齢者が気軽に に違和感があります。 体によって料金が違うこと 持病

声・こえ・VOICE

様子がわかるので、

毎月楽

しみにしています。

てきますが、 ん日が短くなり、 十五夜も終わってだんだ 御路町 藤原和子さん

ず頑張るぞ。 ね。また寒い季節がやっ コロナに負け 寂しいで

2

〇 〇 〇 〇 フ

国連児童基金の略称

1

走れ◎○○

太宰治の代表作

ヒント:子どもの健康長春

をを

2021年1月号の本欄で。 締切り 12月10日。発表

発表

あて先 〒085-0055

道東勤医協本部パズル係、路市治水町3番5号

おたの

パズル

願う縁起物

友の会ニュースを読 高橋恵美子さ

ニュースを読む 高橋恵美子さん

長く住んでいた釧路

4 3 音楽の演奏会 ○C©…OLO

下さい。紙面掲載の場合は図望や地域の話題などをお寄せ

「カードを贈呈します。

E-mail:tomonokai-news @dotokin-medwel.or.jp

FAX 0154-22-0275

(友の会ニュースへの意見・要

お送りください。住所、氏名、はハガキ・FAX・Eメールでと、ある言葉になります。解答の二重丸の文字を並べかえる 10人の方に図書カード。 賞品 正解者のうち抽選で お送りください。住所、氏 電話番号を書いてください

応募のきまり ①~④ 討った武将本能寺の変で主君を ①~④まで

送りします。(敬称略) の10人の方に図書カードをお正解はキンモクセイでした。次 [9月号の正解発表]

田進、前田多美子田進、前田多美子、北野優子、立花寛幸、須藤子、北野優子、立花寛幸、須藤 山藤節

応募84通

よろづ寄り合い処 くしろの森 高齢者住宅すずらん