

何でも相談できる診療所

桜ヶ岡医院

こんなとき家庭医にご相談ください

- ・風邪を引いたとき
- ・高血圧と糖尿病で内服しなくてはならなくなったとき
- ・ぎっくり腰になったとき
- ・じんましんが出たとき
- ・タバコをやめたいと思ったとき
- ・肺炎球菌の予防接種を受けようと思ったとき
- ・夜間のトイレが増えたとき
- ・何もやる気が出ず、趣味や好きなことにも集中できないとき
- ・包丁で手を切ってしまったとき
- ・関節の痛みが続いたとき
- ・認知症のおじいちゃんの介護に手がかるようになったとき
- ・がんの末期、住み慣れた家で余生を過ごしたいとおもったとき

※桜ヶ岡医院だより7月号「萌せんせいの家庭医コラム」より

開院から32年目になる桜ヶ岡医院では、家庭医療専門医（家庭医）の加藤萌院長と石川晶医師が診療しています。家庭医（総合医、プライマリ・ケア医ともいいます）とは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。患者さんの家族や地域などの背景にも配慮し、身体の疾患だけでなく心や病いへの思いも含めて対応します。

また、釧路協立病院の訪問診療という形で、桜ヶ岡医院周辺の地域は加藤院長、石川医師と桜ヶ岡医院

全ての領域の疾患を診ます

桜ヶ岡医院に今年度院長として着任した加藤萌医師は、診療科を問わず相談を受ける家庭医療専門医です。何でも相談しやすい、地域とともに歩む診療所をめざして医療活動を行っています。

桜ヶ岡医院の近隣の地域では友の会ニュースに「桜ヶ岡医院だより」を同

一人ひとりに寄り添って

のスタッフで担当しています。通院が困難になった高齢の患者さんや、がんなどの病気があっても自宅で穏やかに過ごしたいという患者さんの在宅生活を支援しています。

庭医コラム」と題して、加藤院長の医療記事連載しています。内容は、子宮頸がんなどワクチン接種のおすすめ、不眠症の治療、ニコチン依存症と保険で受けられる禁煙外来など、健康上の問題に触れながら家庭医に相談できる多様な話題をあげ好評です。

加藤院長は、「家族や知人に勧められたり、コラムを読んで初めて来院する患者さんからの相談も増えています。桜ヶ岡医院が何でも相談できる診療所として浸透できていると感じています」と話します。

相談のしやすいさは、職員が、患者さんと接する機会を大切にしていることも理由です。宮本奈保子看護長は、「もともと民医連の看護師は患者さんの疾患の背景にある生活や労働に視点を置くことを大切にしてきました。問診ではこれまでの人生や暮らしの背景などを聞かせてもらい、信頼してもらええる関係づくりをしてきました。家庭医が重視する情報でもあり、相互に情報を共有して患者さんの人物像を捉えています」と話します。

安倍まど佳薬剤師は、「患者さんとお薬の話をするなかで、服薬に関わる患者さ

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
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 ☎0154-2416811

薬のお渡しや会計での会話も患者さんの背景を知る機会です



んの希望を聞いたり、処方薬の整理の必要性を感じたら、医師に報告し意見も言える。家庭医は無理なく服薬できる処方重視するので、診察室で言いそびれたことも気軽に相談してもらえよう患者さんと接しています」と院内処方ならではの薬剤師の働き方にやりがいを感じています。受付を担当する井上恵

この地域で暮らし続けるために

桜ヶ岡医院の周辺は釧路市内でも高齢化が進んでいる地域です。釧路市立病院へ向かうバスは1時間に1本しかありません。鈴木誠事務長は、「桜ヶ岡医院は幅広い診療科に対応できるため、複数科への通院が負担になった患者さんは、それらの治療をまとめて当院で継続できます。通院が困難になっても患者さんが在宅での生活を希望されれば、訪問診療で支えます。

また、予防接種や健康に関する啓蒙など、家庭医療は若い世代が最初に医療に触れる入り口にもなります。地域から必要とされる医療を提供する診療所に発展させていきたい」と桜ヶ岡医院が住み慣れた地域で暮らし続けるための皆になることを期待します。

二人の家庭医があらゆる健康に関わる相談を受けている桜ヶ岡医院をお気軽にご利用ください。



中央が加藤聡一郎医師。検査は20分程度で終わります

骨折予防は 骨密度検査から

釧路協立病院では、今年度から「骨粗しょう症プロジェクト」を進めています。医師、放射線技師、看護師、事務など多職種が連携しながら、患者さんの骨折予防、骨密度検査の普及に取り組んでいます。

受診時に検査の相談を

釧路協立病院の藤本美香看護主任は、プロジェクトにおける想いを次のように語っています。

「動ければ気持ちも元気になるけれど、この足じゃねえ…」という言葉で患者さんから聞くことがあります。骨折をきっかけに寝たきりや車椅子生活になってしまう方も少なくないため、何かできることはないかとプロジェクトを起上

骨粗しょう症とは？

骨折の原因にもなる骨粗しょう症とはいったいどんな症状なのでしょうか。釧路協立病院内科医長の加藤聡一郎医師に聞きました。

げました。

一見問題なさそうでも、検査をしないとわからないのが骨の中。骨折の原因には内科の病気や生活習慣に関わるものが多くあります。

そのため、外来では、定期通院の方へ積極的に骨密度検査をすすめています。受付でパンフレットを配布しているの、検査を受けたことがない方は、ぜひ受診時に問診の看護師や医師にご相談ください。



釧路協立病院内科医長
加藤 聡一郎

高血圧より多い 女性の骨粗しょう症

骨がもろくなり、骨折しやすい状態を骨粗しょう症と言います。50歳を過ぎ、歳を重ねるにつれて骨粗しょう症になる方が増え、特に閉経後の女性に多く起こります。

日本では、男性300万人、女性980万人が骨粗しょう症と言われ、よくある病気です。（高血圧の患者さんは男性431万人、女性564万人と言われて

います）

「骨の問題だから整形外科で治療をするのでは？」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、整形外科だけでなく、内科・総合診療科でも検査や治療をしています。骨密度検査は胸部レントゲン検査よりも被ばく量が少なく、体に負担なく行うことができます。

骨折リスク高める 生活習慣も見直しを

骨粗しょう症の方は骨折するリスクが高いほか、やせている人、たばこを吸う人、飲酒量が多い人（1日に焼酎2合以上）などは骨密度に関わらず骨折しやすいと言われています。（骨粗しょう症があればなおさらです）

内科・総合診療科では禁煙や節酒のアドバイスをしたり、体重が減ってきた方には原因を調べて栄養指導を行っています。

検査を骨折予防 のきっかけに

骨粗しょう症は症状が出ないため、検査を受けないとなかなか気づきません。ぜひ検査を受けて、骨折予防に取り組むきっかけにしてください。

【検査料金】

（骨密度・腰椎レントゲン）
3割負担……2千210円
1割負担……740円
※ねむる医院の料金は異なります。詳細はお問い合わせください。

接種は安全 子宮頸がんワクチン

みなさんは子宮頸がんワクチンをご存じですか。釧路協立病院・桜ヶ岡医院では安心してこのワクチンを接種できるよう、保健指導などにも力を入れています。桜ヶ岡医院の加藤院長に聞きました。

桜ヶ岡医院 院長
加藤 萌

きるとされています。

副反応は限定的 自然に改善

HPVワクチンは6カ月間に計3回接種をします。初めての性交の前に接種するとより効果的なことがわかっていきます。公費接種の対象者は小学6年～高校1年相当の女子。それ以外で希望する方は45歳まで自費で接種できます。

罹患抑制に効果

子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスの感染によって発症します。日本では毎年約1万1千人がかかり、約2千800人が亡くなっています。

HPVの感染は主に性交によって起こります。HPVはごくありふれたウイルスで、性交を経験した女性のうち約80%が、生涯一度は感染すると言われています。HPVワクチンは①子宮頸がん②子宮頸がん前がん病変③尖圭（せんけい）コンジローマ④咽頭がんの発症予防に効果があります。研究では、ワクチン接種により、10万人あたり約1千300人の子宮頸がん患者数を500人ほどに減少させ、10万人あたり約300人の死亡者数を約100人に減らすことがで

【接種料金】

公費接種……無料
（釧路市・釧路町）
任意接種……1万5千円（十税）×3回 ※詳細はお問い合わせください。

接種後に保健指導も

日常でお子さんと「性」の話をすることはありますか。機会がない、どう話して良いかわからないという方が多いのではないのでしょうか。

インターネットが普及した現在、子ども達は多くの情報を入手できる代わりに、間違った情報を得てしまうこともあります。「正しい情報を選ぶ」「個性を大切に」する「自分のことを大事にする」などを日頃から話し



リラックスして接種できるよう配慮しています

協立病院外来 看護スタッフより

ておくことが、性感染症や望まない若年での妊娠を防ぐことにもつながります。

そのため、釧路協立病院の外来では、HPVワクチン初回接種後30分間の安静時間を利用して、看護師が保健指導を行っています。

興味のある方は気軽にお問い合わせください。

【大腸がん無料検診の受け方】

- 12月に検査キットをお届けするの、釧路市以外の市町村（根室市は西浜・宝林・光洋町を除く地域）です。
- 検査キットのお届けは、1世帯1人分です。ご家族分を希望の方はご連絡ください。
- 一人2本で1セットです。1日1本、合計2本便を採取します。同封の説明書をご覧ください。
- 2日目の便がとれたらできるだけ当日中に道東勤医協の病院・診療所へご提出ください。持参が難しい方は速やかに同封の返信用封筒で郵送してください。
- 同封の「大腸がん無料検診申込書」に必要事項を記入し、ご提出ください。
- 検診の結果はご自宅に郵送します。

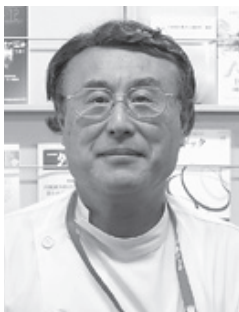
お問い合わせは

- 釧路協立病院
TEL 0154-24-6811
- すこやかクリニック
TEL 0154-24-8405
- 桜ヶ岡医院
TEL 0154-91-7111
- ねむる医院
TEL 0153-22-2563

核兵器禁止条約発効へ

2017年7月に国連で採択された「核兵器禁止条約」の批准国（国家間における条約を正式に承認・同意した国）が10月25日、50カ国に達し、90日後の2021年1月22日に発効することが確定しました。その意義について、「核戦争に反対する医師の会（通称・反核医師の会）」に参加する協立病院の吉岡猛医師に聞きました。

心から歓迎します



釧路協立病院
名誉整形外科科長

吉岡 猛

核兵器禁止条約の発効が確定したことを、民医連の職員として、反核医師の会に加わる一人として、心から歓迎します。

禁止条約は、核兵器の非人道性をきびしく告発し、その開発、実験、生産、保有から使用と威嚇にいたるまで全面的に禁止し、核兵器に「悪の烙印」を押すとともに、完全廃絶までの枠組みと道筋を明記しています。

道東勤医協も毎年、広島・長崎で開かれる原水爆禁止世界大会に職員の代表団を送り続けてきました。「核兵器のない世界」を求める世界の国々・市民社会と共闘し、広島・長崎の被爆者たちの「生きているうちに核兵器のない世界を実現

したい」という思いに寄り添って、核廃絶の運動を進めてきました。核兵器の非人道性を訴え廃絶を求める「ヒバクシャ国際署名」の広がりなど、国内外の運動と世論の高まりが条約発効の推進力になったのは間違いないと思います。

禁止条約批准国の広がり、核兵器保有国、中でも米ロ英仏中の5大国が核兵器の近代化を進め、「対立する米中も禁止条約を非難する共同声明をくり返し発表するなどの敵対・妨害を乗りこえて実現したものです。発効する禁止条約は核保有国を一層政治的、道義的に追い詰めるものとなり、核兵器廃絶へ向けた動きに弾みをつける画期的な貢献となると思います。



2019年8月、原水爆禁止世界大会(長崎)に参加した職員ら。1982年以来、広島・長崎を訪れた職員は延346人に上り、2020年はオンライン開催に33人が参加しました

日本こそ参加を

日本政府が禁止条約への参加を拒み続けているのは、唯一の戦争被爆国としてきわめて恥すべきことです。アメリカの核の傘に依存する日本政府は、「核保有国が不参加のため、実効性に欠ける」と条約不参加の理由を述べ、その一方で「核保有国と非保有国の橋渡し役になる」と欺瞞的態度を取っています。

本気ですべての核兵器をなくし、平和と環境を守る気があるのなら、日本政府は従来の態度をあらため、

この条約への参加を決断するのが道理です。非核保有国の先頭に立つて核保有国を橋の向こう側からこちら側に引っ張ってくるからこそ、本場の「橋渡し」になるのではないのでしょうか。

10月末に新しく提起された「唯一の被爆国・日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」運動に積極的に関わり、核兵器廃絶の日まで広範な人々と連携して奮闘する決意です。

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第54回

健康づくり

今回は肩こりの解消・予防、猫背、巻き肩の解消など、肩の痛み悩まされている人におすすめの運動方法をご紹介します。

肩の運動 その②

肩甲骨回し運動

肘を大きく回すことで、肩甲骨を多方向に動かすことができます。

- ①立位、または座位の姿勢で両手の指先を肩に添えます。
- ②肘で大きく円を描くように、両腕をゆっくりと回していきます。
- ③息を吐きながら後ろに回す。回すときは胸を開くようにします。



- ④前から後ろに回す動作⇒後ろから前に回す動作を行います。回数は各10回ぐらい行いましょう。



※肩甲骨回し運動のコツ

肘を回すときは、顔は正面を向き、身体の軸は動かないようにしましょう。肩甲骨を意識して行いましょう。痛みや違和感があるときは無理のない範囲で行いましょう。

【職員募集】理学療法士 臨床検査技師 作業療法士 調理師 言語聴覚士

新卒・既卒可

詳しくは、お問い合わせください

道東勤医協法人事務局 TEL0154-25-6479

いつでも元気

2020 12月号 380円

好評発売中

こんなサービス待っていた 山梨

けんこう教室 今後も続くアスベスト被害

うちでも元気 体操&脳トレ

困った。をキャッチ 東京

まじのチカラ 秋田県羽後町

食と健康 健康スイーツ

お申し込みは:電話(0154)24-6623 毎月お届けして380円



ご購入された方、ご紹介いただいた方には、元気タオル差し上げます。



友の会ニュースで
元気を
お届け

たんぼ支部

山崎 玄二さん

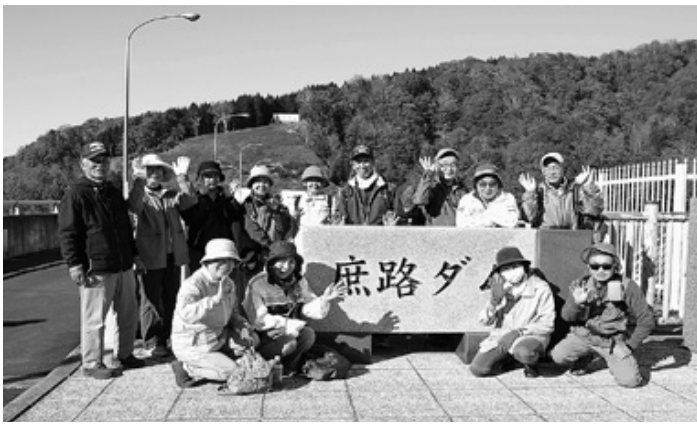
春日町の団地などで約50部を配達しています。うまくエレベーターが使えれば50分くらいで配ります。本当は配達数を減らして、皆さんに声をかけながら配りたいのですが、なかなか手配りを手伝ってくれる人が見つからないのが悩みです。

地域は高齢化が進み、老人クラブも町内会も役員の担い手が少なく解散してしましました。友の会が地域の住民のネットワークになればいいですね。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

いっぽく いっぽ フンピース

今秋も庶路ダムウォーキング



一時だけマスクを外して参加者の記念撮影

友の会白糠支部

「今年もきれいだね」。青空がひろがった10月17日、町内の紅葉の名所「庶路ダム」で支部恒例の秋のウォーキング。14人が車に分乗して庶路市街から約30分、細い山道を登りきるとダムに到着。多くの行楽客が訪れていました。ダムの上を渡ってダム湖を一周できる林道に入ると、すぐヒグマの真新しい大きなウンチが…。「近くにいるんだね」。ウンチを囲んでしばしクマ(ウンチ)談議。小さな滝もあり、数カ所ある橋からはブルーグリーンの湖水に映る赤や黄色の木々を眺めながら往復約2.5km(ダム湖一周は16.8km)、お弁当タイムをはさんで2時間半のゆつくりペースでスツキリしました。帰りは鳴海支部長の案内で小さな川へ。遡上したサケ数匹の傷つきながら懸命な産卵行動に感動でした。

介護の人材不足の解消を

11月11日の「介護の日」を前に、道東勤医協の各介護事業所は介護改善を求め、連日のスタンディング宣伝に取り組みました。

11月7日には釧路駅前約30人が集まり、横断幕やプラスターを掲げマイクアピール。コロナ禍による事業所の経営難や介護従事者不足の打開を求め、介護報酬の大幅引き上げなどを訴えました。

同日、根室も介護改善のスタンディングを実施。今回はねむろ医院デイサービスから市内の介護事業所に呼びかけ、初めて7つの事

業所の職員20人が一堂に並びました。「根室の介護を良くしよう」「根室の未来のために一緒に働きませんか」などのプラスターを手に、特に根室で深刻化している介護の人材不足の解消を市民にアピール。根室新聞も「働く仲間が街頭から訴え」と活動を報じました。



根室市内の沿道でアピールする介護職員ら

声・こえ・VOICE

釧路市 赤澤國孝さん

札幌から転居して「友の会」の仲間に加えていただきました。地域に「内科・総合診療科」を掲げる病院があるのは心強いですね。

釧路市 宮内清子さん

今年、夫が誤嚥性肺炎で亡くなりました。もともと早くこの記事を読んで、色々なことを知れたかったです。大事なことが載っていました。

釧路市 大森チエ子さん

「長ネギとじゃがいもチヂミ」を作ってみました。

家にある材料でとても美味しくでき、大満足です。

別海町 高橋美子さん

経済活動が再開され、繁華街や行楽地に人が押し寄せている様子に不安を感じていました。道内の感染拡大が現実のものとなり、改めてウイルスの怖さを思い知りました。

札幌市 佐賀裕美さん

民医連で44年間勤務しました。共に働いた仲間やそのお子さんの活躍を「友の会ニュース」で目にする嬉しくなります。

絵手紙



釧路市 平井 洋子さん



釧路市 西田俊子さん

※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。

おたのしみパズル

ヒント…年越しの風物詩

① ○マ○○シ○○

日本三景松島・宮島・あつたは?

② ○○シ○

「サツマイモ」を表す漢名

③ ○○○シ○○ウ○チ

代表作は「高円寺純情商店街」

④ ○ウ○○サ○

日本本土最北端の地

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。賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

10月号の正解発表

正解はクリヒロイ(栗拾い)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)

藪本昇・二越淳・山崎弘幸・加藤千津子・小口道子・今貞夫・千葉桂子・的場律子・加賀谷毅・荒内勝義

応募87通 正解82通

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぽぽ支部	ふまねっと	12/ 5(土)14:00 お休みです	第1土曜 第2土曜	駒 場 会 館 若 草 会 館
ひまわり支部	陶芸教室	12/ 2(水)18:00・12/16(水)18:00 12/ 3(木)13:30・12/17(木)13:30 12/ 4(金)13:30・12/18(金)13:30 12/ 5(土)13:30・12/19(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 ふまねっと 健康サロン童顔(えがが)	中止 12/10(木)12:45・12/24(木)12:45 12/21(月)13:00・12/22(火)13:00 12/14(月)10:00・12/21(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	ふまねっと 太極拳	今月は中止 今月は中止	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	12/16(水)10:00	第3水曜	芦 野 会 館
星が浦支部	例 会	12/25(金)10:00	第4金曜	星 が 浦 会 館
文苑支部	ノルディックウォーキング	5月から再開	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	12/20(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんば会	5月～10月開催	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか	中止		第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		12月は中止です	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		12/ 5(土) 9:00・12/19(土) 9:00	第1・3土曜	さくらテニスセンター
春採支部	あへあほ体操	2月まで中止	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	中止	第2火曜	晴海町内会館
阿寒支部	ふまねっと	12/ 4(金)13:00・12/18(金)13:00 12/17(木)10:30	第1・3金曜 第3木曜	阿 寒 町 公 民 館 ま り む 館
釧路町支部	ふまねっと例会	12/14(月)10:30 12/16(水)13:30	第2月曜 第3水曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
別海支部	ふまねっと	12/ 2(水)13:00・12/ 9(水)13:00 12/16(水)13:00・12/23(水)13:00	毎週水曜	川 上 町 会 館
根室支部	健康サークル・イトピリカA 健康サークル・イトピリカB 健康サークル・イトピリカC 喫茶ほっと	12/12(土) 9:45・12/26(土)10:00 12/12(土)14:00・12/26(土)14:00 12/ 9(水)13:30 中止	第2・4土曜 第2・4土曜 第2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	12月は中止です	第2木曜	よるづり合い処くしろの森
地域力カフェすずらん	12月は中止です	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