

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 電話(0154)24-68811

知っておきたい

新型コロナウイルスワクチンについて

釧路協立病院でも医療従事者を対象に、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が始まっています。「本当に安全?」「接種した方がいいの?」「副反応が心配だ!ど大丈夫?」など、みなさんの疑問にお答えします。



監修
釧路協立病院内科医長
加藤 聡一郎 医師

接種は一人2回

ワクチンは筋肉注射です。
21〜28日の間隔をあけて2回接種します。



有効率は90%以上

新型コロナウイルスの発症を予防する有効率は90%以上とされています。(ワクチンを注射した1万人と生理食塩水を注射した1万人で検証すると、前者が10人、後者が100人発症したため、ワクチンを打った人たちの発症が90%少なかったという意味)

また、65歳未満の成人に対するインフルエンザワクチンの有効率は50%程度のため、比較すると有効率はかなり高いと言えます。

ただし、効果がどのくらい持続するか、感染そのものを防げるかなど、まだわかっていないことがあるのも事実です。

重篤な副反応の報告はなし

アメリカではファイザー社のワクチンをすでに1200万回以上接種していますが、現時点ではアナフィラキシーショックを除く重篤な副反応はないとされています。アナフィラキシーが起るのも20万回に1回程度(釧路市民全員に打って1人程度)のため、決して頻度が高いわけではありません。

●主な副反応

- ① 痛み
 - ・70〜80%の人にみられ、他のワクチンより頻度が高い。ただし、発赤や膨張は少ない。
- ② 発熱
 - ・2回目接種後の発熱率は10〜20%程度。若い人の方が発熱しやすい傾向。接種後1〜2日後に発熱し、短時間で改善するケースがほとんど。

※痛みや発熱のほかには、倦怠感や頭痛、鼻水などの症状が出る方もいますが、いずれも数日以内に自然に改善することがほとんどです。

●注意した方がよい人

- ① 他のワクチンや注射でアレルギー症状(じんましんや喘息、アナフィラキシー)が出たことがある人
- ② 急性期疾患で治療中の人

●打ってはいけない人

ワクチンに含まれているポリエチレングリコールやポリソルベート(乳化剤)などの物質にアレルギーがある人

●打って良いか現時点では判断できない人

- ① 16歳未満の人
- ② 妊娠中の人

【よくある質問】

Q1 卵アレルギーの人は接種しても大丈夫?

A 大丈夫です。新型コロナウイルスの成分は含まれていません。

量を示す指標は時間の経過とともに低下します。感染リスクが高くなるので接種した方がよいです。

Q2 一度新型コロナウイルスに感染した人も打った方がよい?

A 一度感染していても、ワクチンの抗体価(抗体の



【ワクチン接種のスケジュールについて】

ワクチン接種は
医療従事者 → 65歳以上の高齢者 → 高齢者施設等の従事者 → 基礎疾患のある方 → 一般の方の順で行われます。

○釧路・根室管内での一般高齢者向けの接種開始時期、場所や方法などは未定です。

○ワクチン接種の詳細については各自治体から告知されます。お住まいの自治体からの情報をお待ちください。



Q3 変異株にも効果はあるの?
A 一定の効果があると考えられています。ウイルスは絶えず少しずつ変異していくため、ワクチンの効果がなくなるわけではありません。

Q4 ワクチンを打ったらマスクは不要?
A いいえ、マスクは必要です。ワクチンの接種によって他の人への感染力がなくなるまではわかっていません。

【参考文献】

- 厚生労働省「新型コロナウイルスについてのQ&A」
- 一般社団法人日本感染症学会ワクチン委員会「COVID-19ワクチンに関する提言(第1版)」
- 神戸市立医療センター中央市民病院 感染症内科 黒田浩一医師「新型コロナウイルスワクチンQ&A」
- Fernando P. Polack et al. Safety and Efficacy of the BNT 162b2 mRNA Covid-19 Vaccine. N Engl J Med. 2020 Dec 31; 383: 2603-2615
- CDCホームページ Pfizer-BioNTech COVID-19 Vaccine Questions
- https://www.anaphylaxis.org.uk/covid-19-advice/Pfizer-covid-19-vaccine-and-allergies/(2021.2.12閲覧)

社会保障への国の責任放棄は許されない!

国民の負担増・課税強化に反対を

一昨年10月、社会保障の充実のためとして消費税が引き上げられました。しかし、コロナ禍で国民の生活はきびしくなる一方で、さらに負担が引き上げられようとしています。政府が進める全世代型社会保障改革やマイナンバーカードのねらいについて太田美季専務理事に聞きました。

窓口負担増で健康被害拡大のおそれ

政府が進めている「全世代型社会保障改革」は、「社会保障と言えは年金、医療、介護ばかり」、「給付は高齢者、負担は現役世代で不公平」と世代間の対立をあらわしながら、年金受給年齢の引き上げや定年延長で高齢者の負担を増やし、国や企業の負担を減らすのがねら



3月16日、太田美季専務と山本隆幸労組執行委員長が自民党の伊東良孝衆議院議員事務所を訪問。対応した議員秘書に「あゆみ調剤、友の会連合会との四者連名の「75歳以上高齢者の窓口負担2割化の中止と医療機関・介護事業所への緊急支援を求める要望書」を手渡し懇談しました。

いであり、社会保障の充実とはまったく無縁です。菅首相は、政策理念の第一に「自助」を掲げ、コロナ禍の下でも「まず自分で何とかすること」を言い放ち国民に自己責任を押し付けてきました。政府の「改革」は、社会保障を「自助を基本とした助け合い」にすり替え、憲法25条に定められた「国の責任」を放棄するものです。政府は今の国会で、後期高齢者で一定の所得のある人の医療費窓口負担を原則1割から2割に引き上げる法案を成立させようとしています。今でさえ、医療費の負担を気にして通院を控える人が多い中、窓口負担が2倍になればますます受

診が抑制され健康被害が拡大するのは明らかです。コロナ禍の下で苦しむ国民が医療を受ける権利をこれ以上侵害することは絶対に許せません。道東勤医協では、75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名にとりかかっています。友の会のみなさんにもご協力いただき、約2千900筆(3月18日現在)の署名が寄せられています。国民の権利である社会保障を解体し、国民の負担を強化する政治を転換させるために、声を上げていくことが求められています。みなさんのいつそこの協力をお願いいたします。

恩恵少なく危険なマイナンバー

一方、菅政権は目玉政策としてデジタル化を掲げ、マイナンバーカードの普及に力を入れています。諸外国と比べて行政サービスのデジタル化やIT化が大きく遅れているとして、国民のマイナンバーと銀行口座をひもづけ、健康保険証や運転免許証とも一体化することなどを、上限5千円のポイント付与まで持ち出して強引に誘導しようとしています。政府がそうまでして強硬

に推進するねらいは、国民の財産や個人情報把握して、社会保障の国民負担増や課税の強化などをやりやすくすることにあります。欧米などの先進国では、こうした個人番号制はシステムの欠陥で個人情報流出したり、国民監視の強化につながるなどから見直しがされています。日本でも同様のことが危惧されます。デジタル化やIT化で行政手続きが便利になるといつても、すべての国民が活用できるわけはありません。国民にとって恩恵が少なく危険なマイナンバーカードには反対です。



協立病院の整形外科医療について

釧路協立病院の整形外科は、4月より全身麻酔による手術を中止します。外来での診察のほか、局所麻酔による手術はこれまで通りに行います。整形外科科長の樋口和東医師に、今後の診療についてみなさんから多く寄せられている質問にお答えいただきました。



釧路協立病院整形外科科長 樋口和東

Q1 腰痛で定期的に注射とお薬をお願いしています。今まで通りに診てもらえるのでしょうか？

A1 はい。外来治療は継続します。

Q2 全身麻酔による手術が必要になったときはどうすればいいのでしょうか？

A2 他院を紹介させていただきます。

Q3 以前に協立病院で手術した人工関節が入っています。痛みや不具合が出てきたら診てもらえますか？

A3 はい。手術後の経過は引き続き外来で診ます。手術が必要と考えられる方には、手術を行っている病院を紹介し、その病院の担当医と手術するかどうかなどを相談させていただきます。

物資・募金を集めています

コロナ禍で勉学に励む学生を応援するため、4月25日に食糧などの無料配布会を開催予定です。物資の寄付や募金へご協力をお願いします。

- 募集する物資
- ① 食品(賞味期限に余裕があるもの)
 - ・カップ麺、インスタント食品、缶詰、菓子など
 - ・米、野菜、果物
 - ② 生活用品(未開封で破損のないもの)
 - ・マスク、ティッシュペーパーなど

学生応援プロジェクト

事務局 釧路地区労働組合総連合 ☎0154-24-1425

参加団体 全建総連釧路建設ユニオン、新日本婦人の会、道東勤医協、釧路労連、民青同盟、釧路民商

※友の会の方は、道東勤医協 ☎0154-25-6479へご連絡ください。

【購読者の声】

夫の受診に付き添ったときに、ねむる医院の待合室でよく読んでいました。医師のエッセイなども多く、もつとじっくり楽しみたいので購読を始めました。

根室市 小西陽子さん



いつでも元気
2021年4月号 380円 好評発売中

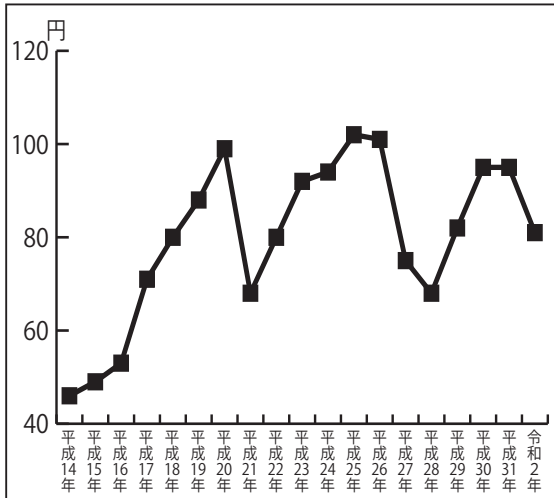
激動の1年を振り返って 千鳥橋病院
コロナ禍の新入職員 石川

【今月の教室】 ころのセルフケア
うちでも元気 体操&脳トレ

【おまかせ】 埼玉東秩父村

【いつでも元気】道東販売所 ☎(0154)24-6623

釧路市の灯油の平均価格



釧路市ホームページより
2020年度も平均80.68円と高値が続いています

調査に寄せられた声

- ・月6.5万円の収入で灯油代1.5万円
- ・灯油節約のため18時に暖房を止め就寝している
- ・介護サービスを削って暖房費にあてている
- ・福祉灯油制度知らなかった。あればとても助かる

ケアコートひまわりでは、毎年利用者さんや家族などに協力してもらい、厳冬期の高齢者の生活を調べています。これまでも消費税の増税や年金支給額の引

き下げなど、暮らしは年々厳しくなり、「暖房」にお金をかけられない実態が報告されてきました。今年にはコロナ禍の影響が加わるため、一段と厳しい



ケアコートひまわり 相談員 浅野 洋郎

61人が経済的に困っていると回答

調査100件

北海道民医連では毎年、「冬季高齢者生活実態調査」を続けています。今年、ケアコートひまわりでは、コロナ禍の影響を掴むため、調査対象を広め100世帯とし、年々厳しくなる高齢者の生活を明らかにしました。

ケアコートひまわり冬季高齢者生活実態調査

寒いと感じない生活を望むのは贅沢なのか

状況を予想し100世帯から聞き取りました。調査では、収入の低い高齢者世帯の多くがコロナ禍で出費が増え、経済的な影響を受けていました。マスクや消毒液など衛生用品の購入や、外出を控えたことで光熱水費が増加しています。また、持病があり、密を避けるために移動をバスからタクシーに変えたという人もいました。そのため、金銭的に困っている、暖房費で困っていると答えたのは100人中61人です。負担ばかりが増え続ける高齢者からは「室温は15度以下」「本当は甘いものが食べた

いが我慢している」「寒いと感じない生活を望むのは贅沢なのか」と悲痛な声が聞かれています。

福祉灯油の復活を

調査から生活保護世帯や年金で暮らす高齢者世帯は、光熱費の増加に苦しんでいることがわかりました。北海道の約8割の自治体では、低所得の高齢者などに灯油代を援助する「福祉灯油制度」を実施しています。

しかし、釧路市、根室市はこの制度がありません。釧路市は2010年に「ぬくもり助成金」を廃止しています。アンケートでは福祉灯油制度が必要と回答した人が66人でした。経済的に困っていると答えた人の約8割です。毎年、道東勤医協も参加する「いのちとくらしを守る釧路市民会議」は市民の声を集めて「予算、および市政執行に関する要望書」を提出しています。継続して福祉灯油制度の実施を要望していますが、釧路市は背を向けつづけています。今年には多くの協力をいただき、100件の調査結果を積み上げることができました。自治体へ福祉灯油制度の必要性を訴える材料として活用していきます。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品 和風ハンバーグ風鯖つまみ

(1人分) 264kcal タンパク質 23.5g 脂質 14.5g 塩分 1.2g



第26回



材料 4個分

- ・木綿豆腐……1丁(150g) ★おろし生姜…小さじ2
- ・鯖の水煮缶…1缶(140g) ★塩コショウ……少々
- ・玉ネギ………1/4個
- ・片栗粉………大さじ1
- ・しめじ………1/4パック
- ・サラダ油………少々
- ★卵………1個
- ・大根おろし・味ぽん酢
- ★味噌………小さじ1
- ……………(お好みで)

近年、鯖やイワシなどの青魚の缶詰の人気が高まっています。悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす多価不飽和脂肪酸という脂質が多く含まれており、動脈硬化・脳卒中・高血圧の予防に働きます。おつまみでそのまま食べても美味しい食材ですが、ひと手間加えて献立に加えてみるのもお勧めです。

作り方(調理時間 約30分)

- ① 豆腐は、ペーパーに包み、電子レンジで500W2分加熱後20分重しを乗せて水切りする
- ② 鯖缶は水気を切る
- ③ 玉ネギ・しめじはみじん切りにする
- ④ ①を滑らかになるまで泡だて器で混ぜる
- ⑤ ①、②、③と★を混ぜ合わせ片栗粉を加える ※柔らかすぎる場合は片栗粉を足してください
- ⑥ ⑤を小判型に形成する
- ⑦ フライパンに油をひき、中火で焼き色がつくまで焼いて、裏面にひっくり返す
- ⑧ 弱火で蓋をして、5分程度じっくりと焼いていき、火が通ったら盛り付けて完成
- ⑨ お好みでおろししょうがをかけてください

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第57回

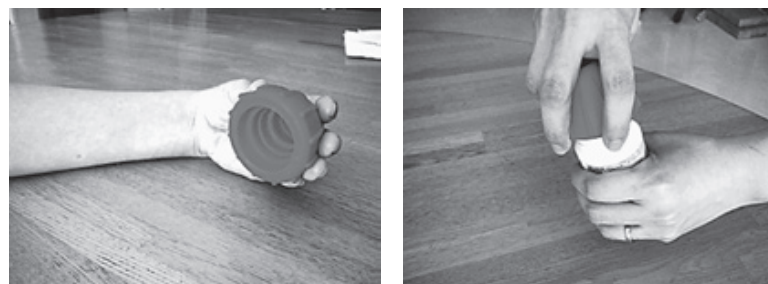
健康づくり

生活の工夫 ①「瓶のふたが開けづらいとき」

4月・5月は協立病院の作業療法士で担当します。作業療法士は生活機能障害に関わる仕事です。できないことをできるようにしたり、できることをやりやすくしたり、安全に行えるようにすることも役割の一つです。

今回は、瓶を開ける動作に着目します。加齢とともに握力は低下し、疾患によっても困難になることがある動作です。現在は便利な道具がたくさんありますが、道具の紹介と共に、道具がなくてもできる方法を紹介します。

瓶などのふたを開けるゴム素材の道具



ふたの上からかぶせるとすべらず回せます

道具があれば便利ですが、なくても輪ゴムで代用できます。

輪ゴムを巻くことですべらなくなり、ふたの開閉が楽にできるようになります。お試してください！



友の会ニュースで

元気を届け

友の会愛国支部

三浦 眞吾さん



定年退職してから友の会ニュースの配達を引き受けて、24年間続けています。配達している地域は所属する町内会と同じ範囲です。町内会の役員を務めているので、一人暮らしの高齢者のお宅など、町の様子を気にしながら配っています。

冬は道が凍って危ないので郵送してもらっていますが、また春から配達を再開するつもりです。

友の会ニュースは内容がいいですね。一人でも多くの人に読んでもらえるような活動に関わりたいと思っています。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

健康づくり再開

健康づくり再開

桜ヶ岡5支部協議会



桜ヶ岡・興津・白樺・武佐・春採の5支部で定期的に集まります

3月12日、桜ヶ岡医院の待合で桜ヶ岡5支部協議会が開かれ、各支部の来年度の活動について確認しました。

5支部ともコロナ禍で活動を休止していましたが、会場の変更や感染予防の徹底など、工夫しながら健康づくりを再開する準備を進めてきました。

「ふまねつ」は4月から桜ヶ岡支部、5月からは興津支部が再開を予定し、白樺支部の会場を変えて検討しています。

「コロナストレスリッチサークル」は休止中ですが、山内規嗣事務より「佐藤裕子先生は、『コロナで安心できる状況ではありませんが、また笑顔で始めたいですね』と再開を心待ちにしている」と報告がありました。

消費税減税 世界の流れ

重税反対全国統一行動釧路集會

確定申告の時期に毎年開催され52回目となる「3・13重税反対全国統一行動」。道東勤医協も加わる実行委員会は3月12日、釧路地区集會を開きました。

「廃業を考えている、2回目の融資を受けないと続けられない等、相談が続いています」。釧路民商の岩淵裕事務局長は地域の中小業者の深刻な実態を報告。52の



集會の最後に団結ガンパローを唱和する参加者

国・地域がコロナ禍の暮らし・営業支援として消費税減税を実施し、世界の流れになっていること、しかし日本政府にはその気がないことを批判し、「消費税を引き下げ、憲法が生きる社会の実現へ、声を上げよう」と呼びかけました。

集會後、参加者代表が釧路税務署へ出向き申告書と要望書を提出しました。

「いのちと健康守れ」2署名に賛同の声続々

道東勤医協法人事務局

新型コロナウイルス感染拡大のもとで、経済は停滞し、医療介護の現場は疲弊しています。道東勤医協ではこの間、「安全・安心の医療介護の実現と国民のいのちと健康を守るための国会請願署名」「75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名」に力を入れ、みなさんへご協力をお願いしています。

友の会ニュースの3月号と一緒に署名用紙をお送りしたところ、それぞれすでに1千通、2千筆を超える署名が寄せられました。まだお手元用纸をお持ちの方は、ぜひお送りください。診療所や病院へ直接ご持参いただいても構いません。



みなさんから寄せられた署名の束

4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。

◆定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぽぽ支部	わかがえりレッスン	駒場会館の「ふまねつと運動」は当面中止とします。		
		5月から再開予定	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	4/7(水)18:00・4/21(水)18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		4/1(木)13:30・4/15(木)13:30	第1・3木曜	
		4/2(金)13:30・4/16(金)13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	丑(べこ)の会	休止	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	4/8(木)12:45・4/22(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと健康サロン(童顔)	4/19(月)13:00・4/27(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
		4/12(月)10:00・4/26(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	4/5(月)13:00・4/19(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	4/12(月)10:00・4/26(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	4/21(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	4/23(金)10:00	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルティックウォーキング	5月から開催	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	4/18(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	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	休止		第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり	休止		毎週水曜	ケアコートひまわり
桜ヶ岡支部	ふまねつと	4/24(土)9:00	第4土曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	あへあほ体操	休止	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	休止	第2火曜	晴海町内会館
阿寒支部	ふまねつと	4/9(金)13:00・4/23(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		休止	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	4/12(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		4/28(水)13:30	第4水曜	北見団地地区会館
別海支部	ふまねつと	4/7(水)13:00・4/14(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
		4/21(水)13:00・4/28(水)13:00		
標茶支部	ふまねつと	4/20(火)10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	健康サークル・イトビリカ	4/10(土)9:30・4/24(土)9:30	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトビリカ	4/10(土)14:00・4/24(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトビリカ	休止	第2水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほつと	休止	第2土曜	ねむる医院

◆地域カフェの予定

ひまわりカフェ	休止	第2木曜	よろづり合い処くしろの森
地域カフェすずらん	休止	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

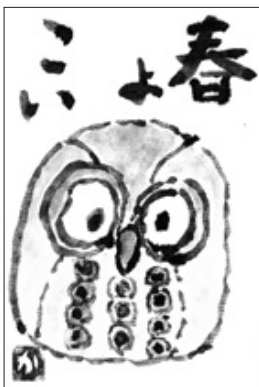
声・こぼれ・VOICE

釧路市 鈴木茂子さん
通所を休止していた利用者さんが、リハビリを再開して元気を取り戻した記事が良かったです。

根室市 安達乃布予さん
いつ新型コロナウイルスのワクチンを接種できるようになるのか、はつきりし



釧路市 平井洋子さん



釧路市 亀井勝子さん

別海町 高橋美子さん
窓辺の花が日の光に向かって一斉に咲き始め、見ていだけで元気をもらえる気がします。

釧路市 佐藤裕子さん
コロナ禍で母の法事や孫達に会いに行くこともできませんが、医療に従事されているみなさんのことを思つてしばしば我慢です。

釧路市 前谷典弘さん
高齢者や障がいを持つ方も地域で元気に暮らせる社会づくりが必要だと感じます。政治に目を向けて、市民運動を盛り上げましょう。

※お寄せください※声・こぼれ・VOICE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：東と西で異なる味わい

締切り 5月10日。発表は2021年6月号の本欄で。

① ○●○○○
「生憎」読み方は？

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

② ○●○○○マ○
世界三大美人、クレオパトラ、楊貴妃、あと一人は？

③ ○●○○○条約
湿地の保存に関する国際条約

④ ○●○○○ト
「遠隔」を英語で言う

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。

【月号S正解発表】
正解はリッシン(立春)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)

平山司 峯田公子、清水良子、菊地伸也、森本淳、柳原ふじ子、林詩乃、中里辰也、亀山佳子、鈴木すみ子

応募122通 正解110通