

# 頼りにされる存在で 2020年代を展望する 中長期計画の基本構想 あり続けるために

## 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)24-6881

5月28日に開催される道東勤医協第58回社員総会で「中長期計画」が大きなテーマとなります。その内容について、太田美季専務理事に聞きました。



道東勤医協専務理事  
**太田美季**

### 地域包括ケアの担い手として

#### 「基本構想」の目的は

道東勤医協はこの間、きびしい医師体制や経営困難の下で奮闘してきましたが、コロナ禍をふまえてこれらの医療や介護のあり方が問われる中で、私たちが将来もこの地域で存在しつづけるためには、めざす方向

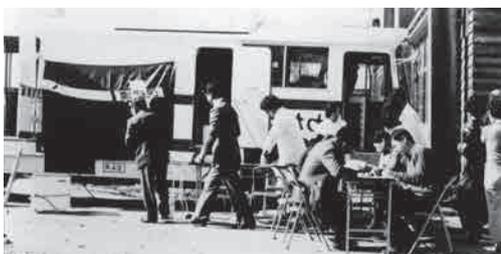
や活動の展望を明らかにする中長期的な羅針盤が必要になります。この「基本構想」は、道東勤医協が2020年代を展望して、めざすべき目標と計画を具体化するための土台となるものです。

引き継ぐべき教訓を明らかにしています。

#### あゆみから引き継ぐもの

歴史の振り返りから、私たち道東勤医協がなぜ生ま

れて、どうやって発展してきたのかをたどり、将来に



北海道民医連の無料検診車。身近な医療を求める人々に歓迎され、道東勤医協の設立運動に繋がりました



1977年に開院したくしろ医院。建設資金の大半は地域の人々の寄付や出資でした

歴史から引き継ぐべき教訓として、道東勤医協の発展を保障したのは、①道東地域の深刻な医療事情、②それに立ち向かう医療従事者の存在、③民医連・勤医協に共感してともに歩む強

代後半から介護分野への展開など、情勢と地域の要求に対応し、友の会に支えられながらさまざまな困難を乗り越えて今日まで歩んできました。

コロナ禍で貧困と格差が拡大する中、今の社会保障制度ではないのちと健康が守れないことが明らかになりました。医療と介護だけでなく経済活動や市民生活などあらゆる分野でいのちを最優先にする社会に変えて

力な友の会の存在、の三つであり、将来に向けてもこの三つを常に念頭に置くことを確認しています。

### 道東勤医協がめざす姿

#### 【ミッション=使命、存在意義】

地域の人びとが、大好きな地域や住み慣れた家で、最期まで安心して暮らし続けられるよう、無差別・平等の医療・介護を提供し、安全・安心なまちづくりをすすめる

#### 【ビジョン=めざす理想の姿】

老いてもなお愛するこの土地ですこやかに暮らしたいと願うすべての人々にとって必要な、高度急性期以外の医療と介護を、多職種連携と地域の共同の力を発揮してワンストップ、シームレスで提供できる、地域になくはない「コミュニティホスピタル(協立病院)」を拠点とした「医療・介護、福祉の複合体」

#### 【バリュー=大切にしている価値、行動基準】(抜粋)

人権としての医療と介護の提供を進めるための、医療機能、在宅支援機能、生活支援機能を強化し、持続可能な地域づくりをめざす

#### めざす医療と介護の基本方向

医療・介護活動の基本方向は、「地域包括ケアの中で在宅での生活と療養を支える役割を担い、多職種協働にもとづく地域包括ケアのネットワークの一員として存在意義を発揮する」ことです。

総合診療・家庭医療を軸とした外来・在宅医療機能を、地域で頼りにされる病院・



その人らしく暮らせるよう希望に寄り添い支えます

#### 持続可能な組織へ

地域に存在しつづけるためには経営を安定化させて、人材育成や管理運営の面でも持続可能な組織に転換していくことが必要です。そのために公益性の高い法人格である「社会医療法人」の認可をめざしています。

5月の総会にむけて友の会や職員からも意見をもらい、確定後は、各事業所や

職場、各種の課題別プロジェクトなど、社員や友の会などの地域の人びとも含めて、道東勤医協の今後の展望と課題を大いに議論していくこととなります。すべての社員・職員、そして友の会員のみなさんの旺盛な議論へのご参加をお願いいたします。

# どうぞよろしく 道東に根をおろす 新ドクター

4月から道東勤医協へ着任された先生の  
経歴や思いをお伝えします。

釧路協立病院内科医長

## 中川 裕太 医師

なか がわ ゆう た



「ぜひ気軽に相談を」頼もしい言葉の中川医師

中川裕太医師は、愛知県出身です。2017年、名古屋大学を卒業し、同年4月から京都市立病院で勤務。道東勤医協にむる医院の寺前晃介医師と出会いました。その後、大阪市立総合医療センター、兵庫県立尼崎総合医療センターなどの勤務を経て、今年の4月に道東勤医協へ着任。内科医長として診療にあがっています。

### 様々な患者さんに寄り添える医師に

小学生の頃、膀胱尿管逆流症という感染症にかかりました。辛い経験でしたが、治療や手術の甲斐あって無事に回復しました。そのと

き治療にあたってくれた先生がとても格好良く見えて、「病気で苦しんでいる人を助きたい。力になりたい」と思ったのが医師を志した

### 患者さんやご家族の望む医療を

道東勤医協では、多職種によるサポートや地域での連携に力を入れているところが特徴です。当面は、外来や病棟での診察が中心になりますが、回復期や在宅療養中の患者さんに寄り添って、ご本人やご家族の望む医療のあり方も学べばと思います。家庭医・プライマリケア医として経験豊かな先生方が身近にいるのは心強く、勉強になります。また、まだ顔と名前を覚えていない先生方が多く、丁寧な診察を心がけていますので、病気のことや健康に関する悩みなど、困ったことがあれば遠慮なく気軽に相談してください。

道東勤医協では、多職種によるサポートや地域での連携に力を入れているところが特徴です。当面は、外来や病棟での診察が中心になりますが、回復期や在宅療養中の患者さんに寄り添って、ご本人やご家族の望む医療のあり方も学べばと思います。家庭医・プライマリケア医として経験豊かな先生方が身近にいるのは心強く、勉強になります。また、まだ顔と名前を覚えていない先生方が多く、丁寧な診察を心がけていますので、病気のことや健康に関する悩みなど、困ったことがあれば遠慮なく気軽に相談してください。

### 地域の「一員」として

北海道に来たのは初めて。すごく寒いイメージでしたが、室内が暖かくてびっくりしました。釧路は空気が澄んでいてきれいですね。地元の乳製品など美味しいものを手軽に味わえるのも嬉しいですね。休日はオンラインで課題に取り組んだり、カフェで勉強をしたりしています。コロナ禍と

## 大腸がん無料検診

誕生月に合わせてお届け

～誕生日を過ぎた方・初めての方はお気軽に連絡を～  
前年に大腸がん無料検診を受けていた方を対象として、誕生月の前月に検査キットを郵送します。  
誕生月を待たずに検診を受けたい場合や、誕生月を過ぎた方、初めての方は、最寄りの院所にお申し出いただくか、道東勤医協本部に電話などでお申し込みください。

- お問い合わせは
- 道東勤医協法人事務局 TEL 0154-25-6479
  - 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

## 医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごとをお聞かせください～  
日時/5月25日(水)13:30～15:00  
場所/協立病院1階会議室  
※協立病院の受付窓口にお声がけください  
主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院  
お問い合わせ先/釧路協立病院・望月  
TEL0154-24-6811 (協立病院代表番号)

## いつでも元気

2022 5月号 380円 好評発売中

戦争をなくすために  
「みんな教室」 認知症はよくなりますヨ(下)  
「敵基地攻撃能力」とは  
うちでも元気 体操&脳トレ  
まゆのチカラ 鹿児島県龍郷町  
食事で免疫機能回復

発行：国民健康保険協会 発行所：〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和ビル4階 電話：03(5642)9556 FAX：03(5642)9567

【いつでも元気】道東販売所 ☎(0154)24-6623

## 道東勤医協 2022年度 診療案内

釧路協立病院 釧路市治水町3-14 ☎0154-24-6811

道東勤医協理事長・院長 黒川 聡 則 内科医長 細川 桂 輔  
副院長 山崎 雅 勇 内科医長 加藤 聡 一郎  
副院長・内科科長 石川 晶 内科医長 澁谷 仁 美  
内科医長 中川 裕 太

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内 科	午前	○	○	○	○	予約
	午後	予約	予約	予約	予約	-
総合診療科	夜間診	-	○	-	-	-
専門外来	午前	-	-	-	-	禁煙 乳がん検診
	午後	肝臓	-	呼吸器	-	-

診療時間 月～金曜日 8:45～17:00  
火曜日(夜間診療) 16:00～18:30  
土曜日(第1・3・5) 8:45～12:30  
\*第1・3・5土曜日の午前は予約診療のみです  
\*禁煙外来は、メーカーからの治療薬供給が停止しているため当面休止しています。  
\*乳がん検診は、予約枠に限りがあるため予め電話にてご相談下さい。

桜ヶ岡医院 釧路市桜ヶ岡2-26-5 ☎0154-91-7111

院長・家庭医・総合診療医 加藤 萌

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○	○	○	○	予約
午後	予約	-	予約	-	予約	-
夜間診	-	予約	-	-	-	-

診療時間 月～金曜日 9:00～12:00  
火曜日(夜間診療・予約のみ) 16:00～18:30  
\*第1・3・5土曜日の午前は予約診療のみです

協立すこやかクリニック 釧路市治水町6-30 ☎0154-24-8405

院長・内科医 山崎 雅 勇 整形外科科長 樋口 和 東  
整形外科名誉科長 吉岡 猛

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
整形外科	午前	○	○	予約 (労災)	予約	○ (労災)
	午後	予約	予約	予約 (労災)	-	予約
専門外来	午前	-	-	もの忘れ	-	-
	午後	-	リウマチ	もの忘れ	-	-

診療時間 月～金曜日 8:45～17:00  
\*水曜日の午前、第1・3水曜の午後、第1・3・5土曜日の午前は労災診療(予約)です

ねむる医院 根室市曙町3-3 ☎0153-22-2563

院長・内科医 寺前 晃 介

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○	○	○	○	-
午後	予約	-	訪問診療	予約	予約	-
夜間診	-	○	-	-	-	-

診療時間 月～金曜日 9:00～11:30  
火曜日(夜間診療) 16:00～18:30  
\*月・木・金曜日の午後は予約診療のみです

### ～各病院・診療所共通～

日曜日と第2・4土曜日および祝日は休診です



# 満洲で難民に

満洲で終戦を迎えた見田千恵子さんに聞きました。



見田 千恵子 さん  
1933年生まれ

通信局の技術者だった父が、「満洲電信電話」に勤めることになり、樺太から満洲にわたり、公主嶺という街で8月15日の終戦を迎えました。きれいな街で、駅の周りは日本人街と関東軍の基地などがありました。日本人が通う小学校は

水洗トイレや暖房はもちろん、スケートリンクまである立派なものでした。本国と比べても日本人の暮らしは良かったと思います。中国人や朝鮮人は川向うで暮らし、あまり接することはありませんでした。

## すべてを奪われ難民に

終戦の直前の8月8日にはソ連が日本に宣戦布告し満洲に侵攻してきたので日本人には朝鮮へ疎開するよう命令が出されました。

中国人たちも関東軍の倉庫や日本人の家に押し入り、あらゆるものを持っていき



資料をもとに体験を語る見田さん

## 医療もつけられず

お米は手に入らず、食事は毎回コーリヤンのおじやでした。お風呂にも入れません。そのせいか11月には発疹チフスが流行り始めました。

発疹チフスは高熱とひどい頭痛が何日も続きます。お年寄りや次々に亡くなりました。病院には医者もいなく薬もありません。水で頭を冷やすしかできる事はありませんでした。

6歳のより子ちゃんも感染しました。「頭が痛いよ」「白いご飯食べたい」と泣いていました。どうしてあげることもできない辛さが忘れられません。亡くなっ

たより子ちゃんを楽しみにしていた入学式に着る予定だったドレスを着せられ、大事にしていたランドセルと一緒に敷物で包まれ塹壕の底に置かれました。凍った土を掘るスコップすら無く、葬ることすらできませんでした。

## 戦争の無い世の中を

戦争のニュースを見ると辛い難民生活を思い出します。今も世界中に難民がいることが悲しい。戦争を無くし、それぞれの家族が平凡に幸せでいられる世の中にしたしたいと思います。

### 健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

## 缶タン! トマトライス

第39回

(1人分) エネルギー 250kcal たんぱく質 10.7g  
脂質 1.6g 塩分 1.3g 食物繊維 6.4g



- 炊飯器だけで簡単に作れます
- お米と缶詰で出来るので非常時やアウトドアにも最適
- ツナはノンオイルを使います
- 不足しがちな食物繊維、カロテンもしっかり摂ることができます
- 動物性脂肪ゼロ! コレステロール対策もバッチリ
- スクランブルエッグを乗せてオムライス風にアレンジできます

### 材料 3人分

- 米..... 2合(300g)
- トマト缶(カット)..... 1/2缶(200g)
- ツナ缶(油無添加)..... 1缶(70g)
- ミックスビーンズ缶..... 1缶(120g)
- 塩..... ひとつまみ(1g)
- こしょう..... 少々
- コンソメ(顆粒)..... こさじ1強(5g)
- おろしにんにく..... 1g
- オリーブオイル..... 小さじ1/2
- 水..... 200~250ml

### 作り方(調理時間 60分)

- ①米は研ぎ、30分浸水させ、ざるで水を切っておきます
- ②炊飯釜に米と材料をすべて加え軽く混ぜます  
ツナは汁も一緒に加えます  
水は釜の目盛りを見て加減します
- ③炊飯器にセットしてスイッチを入れます
- ④炊きあがったら、よく混ぜます

## リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第69回

### 健康づくり

## ストレッチの実際

ストレッチには、姿勢の改善やケガの予防、血行の促進など様々な効果があります。理学療法士は、どの筋肉が、骨のどこからどこにかけて付着しているかという事を熟知しており、効果的なストレッチの施術ができます。

ポイントはその両端の付着部どうしを遠ざけるイメージで伸ばすことです。例えば、大腿直筋という太ももの前側に付いている筋肉は、股関節の上側から膝の下側にかけて付いているので、自己ストレッチでは①のように股関節を反らせ、膝を曲げることで伸びます。この筋肉が硬いと、股関節の動きがわるくなり腰痛の原因となることがあります。

理学療法士が実施する場合は、②のように反対側の股関節を曲げて行います。こうすることで骨盤が後ろに傾き、付着部どうしをより遠ざけることができ効果が高まるのです。写真を撮るため施術者が向こう側に立っていますが、実際はこちら側に立ち、太腿と手を使ってしっかりと骨盤を固定しながら実施します。さらに、力を入れた後に緩むという筋肉の性質を利用するなど、真に有効なストレッチを実施するには、様々なテクニックが必要とされるのです。



# 「久しぶりに笑ったわー」

「久しぶりに笑ったわー」「元気があった？」。4月12日、3カ月ぶりの「ふまねつ」に23人が集まりました。椅子



足もとを確認しながらステップする参加者のみなさん

## 友の会興津支部

子や手指の消毒、マスク着用、検温、窓を開けて換気など感染対策をして、おしやべりはひかえめに、隣の人とはいつもより間隔をあけてなどを心がけました。「こんなに難しかったっけ？」「前よりできなくなっちゃった気がする」など感覚を取り戻せずにとまどう声も。でも最後はみんなのステップがきれいにそろって、「やっぱり楽しいよね」「久しぶりに笑ったわー」と笑顔でした。時間も短縮して1時間で終了しました。

## いのちと健康を守る取り組みを

4月12日、道東勤医協と道東勤医協労働組合は共同で、釧路町議会の総務厚生常任委員会に陳情人として出席。釧路協立病院の谷本

あゆみ副総看護長が代表して「安心・安全の医療・介護・福祉を実現し、国民のいのちと健康を守る請願」について意見を述べました。コロナ禍で医療・介護の現場が疲弊している現状を伝え、人員の増員や勤務環境の改善を訴えると、共感の

要望。予定時間を大幅に超える質疑が行われましたが、残念ながら陳情は不採択となりました。同様の申し入れをした根室市・厚岸町・白糠町・弟子屈町では採択されているため、引き続き声をあげます。

## 道東勤医協・労働組合

また、公立病院の統廃合や病床削減を巡る問題では、釧路管内の他町村と共に地域の医療を守ることを



委員会開催の前に。中央が谷本あゆみ副総看護長。

## 声・こえ・VOICE

釧路市 高橋英一さん  
今回ほど記事の内容に共感したことはありません。戦争には絶対反対です！

鶴居村 大澤恵子さん  
「健康レシピ」とても簡単で、お一人様にはぴったりでですね。毎回楽しみにしています。

根室市 能登光子さん  
ようやく道東にも遅い春がやってきました。桜の開花が待ち遠しいです。

新型コロナウイルスの拡大状況により、各支部・サークルの行事が休止になったり、予定が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。

### 5月友の会支部の行事予定

標茶支部	総会	5/15(日)10:00	福祉センター2階会議室
鶴居支部	総会・パークゴルフ大会	5/15(日)13:30	幌呂農村環境改善センター
阿寒支部	総会	5/21(土)10:00	公民館
芦野支部	総会	5/21(土)11:00	芦野会館
愛国支部	総会	5/22(日)10:30	愛国会館

### 定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼ支部	ふまねつと 若返りレッスン	5/ 7(土) 5/10(火)	14:00 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	5/ 4(水)・5/18(水) 5/ 5(木)・5/19(木) 5/ 6(金)・5/20(金) 5/ 7(土)・5/21(土)	18:00 13:30 13:30 13:30	毎1・3水曜 毎1・3木曜 毎1・3金曜 毎1・3土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	百人一首の会 ふまねつと 健康サロン(重複)	5/12(木)・5/26(木) 5/16(月)・5/24(火) 5/ 9(月)・5/23(月)	12:45 13:00 10:00	第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・第4月曜	鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	5/ 2(月)・5/16(月) 5/ 9(月)・5/23(月)	13:00 10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	大楽毛生活館
愛国支部	ふまねつと	5/22(日)	10:30	第3日曜	愛国会館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	5/18(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルテックウォーキング	5/12(木)・5/26(木)	13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	5/15(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	中止		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
ぬさまい支部	春探湖ウォーキング	5/28(土)	10:00	第4土曜	旧柏木小学校裏口集合
桜ヶ岡支部	ふまねつと	5/28(土)	10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
興津支部	ふまねつと	5/10(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	5/14(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	5/13(金)・5/27(金) 5/19(木)	13:30 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	5/ 9(月) 5/25(水)	10:30 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	5/17(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	5/ 2(月)・5/ 9(月) 5/16(月)・5/23(月) 5/30(月)	13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・E・D・I・C・A	5/14(土)・5/28(土)	9:30	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・E・D・I・C・A	5/14(土)・5/28(土)	14:00	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・E・D・I・C・A	中止		第2水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	中止		第2土曜	ねむる医院

●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

## 絵手紙



釧路市 平井洋子さん



釧路市 西田俊子さん



釧路市 佐藤恵子さん



帯広市 山口京子さん

※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：GW明けに要注意  
締切り 5月10日。発表は2022年6月号の本欄で。  
あて先 〒0855-0055  
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: tomokai-news@dotokin-medwel.or.jp

① ○○○○ の対義語は？  
② ○○○○シ  
細かなマスの目が入った紙  
③ ○○○○○○オ  
井伏鱒二の代表作  
④ ○○○○  
縦・横・斜めの数字が揃ったら...  
応募のきまり ①②④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。  
正解はチラシシでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。  
[3月号の正解発表]  
敬称略三林恵子、信行美枝子、澤出枝、佐伯美紗子、増田均、山吉文子、尾山有理子、森かずえ、岩田幹子、仲田美津子  
応募115通 正解105通