が残っている感じがする(残

ずに漏らしてしまう

(尿失

式には尿トラブルといいま す)には排尿後にもまだ尿

道東勤医

協

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

ご相談下さい

無料

釧路協立病院・協立すこやかクリニックでは道東勤医協

社会医療法人

尿が残りやすい

「球部尿道」

・ミルキング

かしてください

1920 > 質なではむり

関係に尿が漏れる状態です と言い、自分の意志とは無

膀胱

尿漏れは正式には尿失禁

したくなる、不意に尿が漏が、その症状は、急に排尿

れるなど様々です。なかで

男性特有の

「追っかけ漏れ」



釧路協立病院副院長 協立すこやかクリニック院長 内科・山崎雅勇医師に聞きました。

山崎 雅勇 医師

頻尿)、尿意をがまんでき 尿感)、 何度もトイレに通う 排尿のため夜間に (夜 間

があるのです ルを経験しており、中高年 す。でも、40歳以上の日本 でいる方も多いかと思いま 相談できず、ひとりで悩ん ケートな問題なので誰にも なら誰でも経験する可能性 人の3人に1人は尿トラブ

尿勢の低下が原因です。 係に尿が数滴漏れる症状で ので、尿道括約筋の衰えと た尿があとから漏れ出るも 尿後に自分の意思とは無関 は排尿後尿滴下と言い、排 特有の尿漏れです。正式に す。尿道の一部に残ってい 男性の尿トラブルの最大 「追っかけ漏れ」 は男性

りやすくなります。膀胱内 尿困難にもつながります。 の残尿が増えると頻尿や排 え「追っかけ漏れ」が起こ 弱まると尿道内の残尿が増 の原因は前立腺肥大症で 内の残尿を尿道の付け根か 「追っかけ漏れ」には尿道 前立腺肥大症で尿勢が

陰のうと肛門の間を人さし指と

中指で押し上げながら前方に動

きづらい「おしっこ」のトラブル。中高年に多い尿の悩みについて、釧路協立病院の 行くために目がさめる」「くしゃみをしたときに尿がもれることがある」など人に聞 「おしっこの回数が増えた」「おしっこの我慢ができなくなった」「夜中にトイレに 禁)などがあります。デリ お困りの方は を実施しています。| 釧路協立病院 電話(0154)4-6811

られます。妊娠、出産によ 娩の経験がある方に多くみ 満気味、2回以上の経膣分 尿漏れです。40歳以上で肥 を持ち上げるなど、下腹部 しゃみ、大笑い、重いもの 圧性尿失禁」です。咳やく に力を入れたときに起こる

加します。特に多いのが「腹 です。閉経後50歳以上で増 女性に多い悩みが尿漏れ してしまう切迫性尿失禁が 切迫感と間に合わずに漏ら 急に襲ってくる強い尿

女性に多い腹圧性尿失禁

の治療で症状が改善しない 治療も並行して行う必要が 場合には、腹圧性尿失禁の ともあるため、過活動膀胱 腹圧性尿失禁を合併するこ の連携不全が原因ですが、 あるため、悩みは深刻です。 過活動膀胱の典型的症状で 過活動膀胱は膀胱と尿道 大量失禁になることも

よる尿道括約筋の機能低下

る骨盤底筋の緩み、加齢に

頻尿の原因はさまざま

る状態が頻尿です。 状が頻尿です。日中8回以 上、夜間1回以上排尿があ 尿トラブルで一番多い症

少や過活動膀胱が考えられ ている場合です。前立腺肥 性尿失禁などの症状を伴っ 尿困難や尿意切迫感、切迫 大症等による膀胱容積の減 1つ目は昼夜頻尿で、 排

考えられます。 です。水分の過剰摂取等が 2つ目は昼夜頻尿です 3つ目は夜間頻尿です。 かに症状がない場合

行動療法には骨盤底筋

間尿量の増加 (夜間多尿)、 くのが夜間頻尿ですが、2 夜間にトイレに1回以上行 どが原因です。 い(睡眠障害)方が尿意で 膀胱容積の減少、 回以上になるとQOL(生 目覚めたものと錯覚するな 活の質)が低下します。 眠りが浅 夜

推測可能です。

症状のパターンでおおよそ

原因はさまざまですが、



生活習慣 頻尿•尿漏. の

夕方のウオーキング、便 目安に。減塩を心がけ、 しょう。 1日の水分摂取 はまず生活習慣を見直し 寝なども有効です。 浴は寝る3時間前までに 目の方は減量を。夕食・ は1000~1500m の改善、脚を挙上しての 尿トラブルでお悩みの 。入太を量ま 方 昼 秘

場合や、生活に支障をきた 療法を続けても改善しない 練や膀胱訓練があります。 している場合、いつもと違 生活習慣を改善し、行動

診してください。 かりつけ医や泌尿器科を受 う症状がある場合には、か 尿の悩みから解放され 毎日を快適に過ごしま

正常な場合 腹圧性尿失禁 膀胱 膀胱 腹圧 腹圧 腹圧 腹圧 尿 尿 骨盤底筋が 弱くなる 骨盤底筋 骨盤底の筋肉が弱くなると、膀胱頸部を支えきれず、尿もれが起きやすくなります。

むろ医院の小川大吉相談員

調査に訪れた勤医協ね

灯油代が2万1700円で

した。伊藤さんは灯油の節

なら1万円くらいの1月の

ったよ」と嘆きます。

る伊藤チエさん (79才) 根室市で一人暮らしをす

灯油代が去年の倍に

見せながら「金額が倍にな に1月の灯油代の請求書を

を消し、起床してからスト 約のため、寝るときは暖房

民 |連冬期高齢者生活実態調

年度の調査では、 自治体へ福祉灯油の実施を要求しています。2022 ら毎年、高齢者の生活実態調査を行い、結果を公表し、 てきました。 道東勤医協が加盟する北海道民医連は2008年か 光熱費の高騰の影響の大きさが見え



調査票をもとに聞き取りをする小川相談員(右) と伊藤さん (左)

込まれる方が増えています。

Ф

せざるをえない状況に追い る18℃以下の室温で生活 スクを高めると言われてい が、心疾患を引き起こすリ

ました。

調査では、子供から生活

の世帯から実態を聞き取り で調査をおこない70件以上 トひまわりでも職員が電話

養しなければなりません す。本来は暖かい部屋で療 様々な疾患を抱えていま 釧路協立病院やケアコー

織課長は「高齢者の多くは

困窮の声集め

人権守る運動に

りを感じています。 悲しい言葉が聞こえる社会 った人もいました。こんな でいいのでしょうか」と怒 てはくれないのか…』と言 『高齢者を生かしておい 道東勤医協本部の髙橋香

います。

に参加した平田忍看護師は 浮かび上がりました。調査 り立たない高齢者の状況が っているなど、暮らしが成 厳しく通院を減らそうと思 被り暮らしている、生活 暖房を使わず厚着や毛布を 費を借りている、なるべく

これまで北海道民医連は調 守られていない状態です。 限度以下の生活で、人権が しは、憲法が保証する最低 寒い部屋で我慢しての暮ら 食費や被服費も切り詰め、

乳がん検診実施

(予約制) 診察も検査も女性スタッフのみで実施して

> ご予約は協立病院代表 0154-24-6811まで

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

査の結果をもとに、道内の

使えないこともあったとい るのは限界」と伊藤さんは 買ってない。なんでも値上 は洗濯機の排水部が凍り、 息は白くなります。この冬 り部屋があたたまるのを待 がりしてるので、支出を削 います。「もう何年も服を の寝室の室温は4℃、 暖房は居間だけで、この日 つなど工夫をしています。

同行した根室市議会議員

ブに火を入れ、 布団に戻 の橋本竜一さんは「昨年度

言います。

寺前晃介医 師離任のごあいさつ

事などで地域の皆様と接す症の影響で、残念ながら行

新型コロナウイルス感染

る機会はなかなかありませ んでしたが、人の心の温か

をいただきました。 で退任されます。寺前医師からみなさんにメッセージ 院で院長を務められてきた、寺前晃介医師がこの3月 2019年に桜ケ岡医院、 2020年からねむろ医



温かいご指導とご支援をい ととなりました。これまで むろ医院院長を退任するこ 本年3月末日をもち、

ね

私は、紀州南高梅や温州 雪もめったに降らない

世帯からも、手当をして欲 灯油の対象にならない課税 実施 (市民税非課税世帯 す」と暮らしの危機が広が しいとの声が聞かれていま ても足りません。また福祉 円)していますが、灯油代 から根室市では福祉灯油を っていることを感じていま の上昇分を補填するにはと 万円・生活保護世帯5千

謝を申し上げます。 ただいた皆様に、心より感

立医科大学付属病院で初期 の城のある和歌山県で生ま 後は京都、大阪といった都 研修医時代を過ごし、その 温暖な気候で育ちました。 みかんの産地、紀州徳川家 北海道就任前は、和歌山県

務のみで、医師一名体制の また、これまでは大病院勤 に対する不安もありました。 ともに、初めて過ごす雪国 診療所で地域医療を行った 当初、

ねむろ医院 道東勤医協 前 院長 晃 介

たと実感しています。

今後は、より高度な知識

数々に触れることができ、 かな自然と美味しい食物の されている方々の活力、豊

線で仕事や趣味にご活躍

年齢を重ねてもなお第

人生の貴重な時間を過ごせ

間を桜ケ岡医院、2020 て北海道との御縁があり、 きました。 ろ医院で勤務させていただ 年4月からの3年間をねむ 2019年4月からの1年 も携わってきました。そし 治療室での重症例の治療に グを受け、救急医療、集中 医となるためのトレーニン

新生活への期待と

て取り組むことができま

をいただけると心が救わり がありました。それでも、 励まされ、やりがいを感 来院して温かい言葉と笑

発見の積み重ねでした。 感謝しています。 がありました。他の職種 予約診療制度導入、新型 な挑戦であり、 でき、恵まれた環境に深く 方々に支えていただいた 応など、実に様々な出来 ロナウイルス感染症への テから電子カルテへの転換、和むろ医院では、紙カル 経験がなかったため、 ねむろ医院では、紙カ 何とかここまで継 日々勉強と 続おの事対コ

そして何より、当院に通 院してくださった方々、そ 院してくださった方々、そ の関係者の皆様の温かいご 支援、ご理解に厚く感謝申 し上げます。私自身の知識 や経験不足により皆様にご 不便をおかけしたり、十分 な診療時間を確保できなか ったりと日々反省すること じ

> 上げます。 ご協力を宜しくお願い申し 守り、引き続きのご支援、 院・ねむろ医院を温かく見 いました。今後も桜ケ岡医

拶とさせていただきます。 祈り申し上げ、退任のご挨 最後に皆様のご多幸をお

お聞かせください~ 日時/3月22日例13:30~15:00 場所/協立病院1階 相談室 ※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)

LGBTQと医療 けんこう教室 わかりやすいうつ病治療

問題だらけ マイナ保険証 造船記 大槌町復興の軌跡 まちのチカラ 滋賀県豊郷町 食と健康 痛風にならないために



「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

です。 師の仕 努め、誠心誠意をもって医 払いながら、自己の研鑽に 学の準備を進めて参りま を身に着けるために海外留 4年間本当に有難うござ 患者様に感謝し敬意を 事を続けていく所存

住民福祉を増進する我が町に

~投票に行こう!統一地方選挙~

今年は4年に一度の「統一 地方選挙」の年。道東地域で は、北海道知事と道議会議員、 釧路市議会議員をはじめ9つ の市町村で議員選挙がおこな われます(表)。

2023年3月1日

方自治体は

住民を守る防



昨年11月26日に釧路で開催された北海道社会保障学校。 都橘大学教授・京都大学名誉教授の岡田知弘氏が「私たちの 地方自治~とりもどそう本当の地方自治」と題して講演。約 140人が参加し、地方自治体の役割と課題、まちづくりにつ いて学びました。

のいのちとくらします。は、各政党や候補者が住民は、各政党や候補者が住民 政策を掲げて行動している策実現のためにどのような しっかりと見きわめて必ずる役割を果たしているか、 国の悪政 から住民を守

関・介護事業所などへの独 する住民・事業者や医療機 お願いするばかりで、困窮 れば、PCR検査体制を拡 自の支援策などほとんどお

施策で住民福祉の増進に挑 太陽光発電

費などに市独自の助成を実 入が増加しています。降、子育て世代の移住や転 育て支援事業にとりくみ、 スの実績を上げています。 2017年度の事業実施以 を背景に補聴器等の購入 根室市は、住民の声や運 し、全道でもトップクラ

方針を受けて住民に協力を だったでしょうか。政府の でも高い状況が続きました 染者や死亡者の割合が全国 各自治体の対応は十分 方自治を破壊する岸田 しかし、自公政権はデジョ治体の本来の役割です。 を自律的に進めるのが地方 住民の生活に直結する仕事ち出す自治体もありました。 自公政権はデジ 施策で光る自治体 政

を破壊しようとしています。 体に強制するなど地方自治 サービスの民営化を各自治タル改革などを掲げて行政 の押しつけも道東 練の拡大など、

思に基づく「住民自治」と、 第1条に明記されています。図ること」と地方自治法の 「住民の福祉の増進を 同法では、住民の意

防波堤の役割が期 位置づけら けから住民を守るい国の悪政押しつ **地方自治体に** れて る

釧路・根室管内の統一地方選挙予定

自治体	職名	投開票日
北海道	知事	4月9日
	議員	
羅臼町	町長	
釧路市		4月23日
厚岸町 浜中町		
標茶町 鶴居村	議員	
自糠町 別海町		
標津町 羅臼町		

※投開票日は予定です

今月の一品

(1人分) エネルギー 402kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.5g 塩分 1.1g 食物繊維 5.0g

きのこには食物繊維と、カルシウムの吸収に役立つビタミンDが含 まれています。きのこに含まれる食物繊維は、主に不溶性食物繊維 で、体内で水分を吸収してかさを増やし、腸を刺激して排便を促しま す。きのこは噛みごたえもあるため早食い・食べ過ぎ防止なども期待 できます。



材料 3人分

1311 07 (23	
豚ひき肉1	
玉ねぎ	508
★トマトジュース無塩 18	30m
★カレールー	2個
★おろしにんにく	
★ おろし生麦	
★コンソメ顆粒 小さじ	
しめじ	
舞茸	
エリンギ	509

作り方(調理時間30分)

- ①きのこ、玉ねぎをみじん切り にする
- ②ひき肉と玉ねぎを耐熱容器に 入れ500Wで3分加熱。ひき 肉の色が変わったことを確認 して、★を加えて混ぜ合わせ てもう一度500Wで3分加
- ③カレールーが溶けたらきの こ類を加えて混ぜ合わせ、 500Wで4分加熱する。ご飯 にかけて完成。
- ④コンロでも同じように作れま すが、今回は時間に追われず にできる電子レンジを使用し た調理方法を紹介しました。 きのこ類は食感を残すため加 熱調理の後半に加えるのがオ ススメです。

🐰 リハビリ技士の 🖔

リンポイントアドバイス

筋肉を作るにはやっぱり運動

まず四頭筋訓練で太ももの筋肉をつけて体力up!

ゆっくりと踵を押し 出すようにして、最 後まで膝を伸ばし、 さらに筋力upへ



次に片足立ちでバランス力up!

転倒防止のため 机など、つかまる 場所を用意して おきましょう。



- 目をあけて行う

背すじを伸ばす 床につかない程度に 片足を5cm上げたまま 1分間キープする。

左右1分間を1セットとして、1日3セットが目安

1分間の保持は53分のウォーキングと 同等の効果と言われてます。

これで転倒予防しましょう!

協立病院の職員はズー

友の会員も参

外へ誤射する事件を起こし

155″゚゚りゅう弾を演習場

3/15炒13:30

3/19(日)10:00

第3木曜

第1月曜·第3日曜

第1土曜

第2火曜

第1.3水曜

第1.3木曜

第1·3金曜

第1.3土曜

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3日曜

第3月曜

第4火曜

第2火曜

第2土曜

第2·4金曜

第2月曜

第4水曜

第3火曜

毎週水曜

第2:4土曜

たこともあり、訓練のたび

に住民の不安がつのります

期間中は10年に一度の最

13:30

13:30

14:00

10:00

18:00

13:30

13:30

13:30

12:45

13:00

10:00

13:00

10:00

10:00

13:00

14:00

10:00

10:00

10:00

13:30

10:30

13:30

10:00

13:00

9:30

勤

初めて行いました。

射撃訓練は今回で20

米海兵隊は過去に7撃訓練は今回で20回

院へ「生中継」する試みを ムを使って現地の様子を病

美原地区会館

住之江会館

共栄ふれあいセンター

愛 玉

駒 場

若 草

鶴

芦

桜ヶ

ねむ

会 館

会

会

生駒支部長宅

風

大楽毛生活館

ことぶき団地集会所

富士見会館

桜ケ岡中央会館

晴海町内会館

畄

阿寒町公民館

別保日の出会館

北見団地地区会館

開発センター

川上町会館

ろ医院

会

館

野

会

館

館

荘

館

では」と懸念していました。

美

岸

愛国支部

たんぽぽ支部

ひまわり支部

鳥取支部

大楽毛支部

ぬさまい支部

桜ケ岡支部

興津支部

白樺支部

阿寒支部

根室支部

芦野支部 芦野けんこう体操クラブ

ことぶき団地支部 サロンことぶき団地

釧路町支部 ふまねつと例会

標 茶 支 部 ふまねっと

別海支部 ふまねっと

支 部

鉄北支部 ふまねっと

ほど時間がかかる射撃もあ から着弾音まで通常の2倍 われました。また、発射音 を求めている夜間訓練も 443発で、くり返し中

❖3月友の会支部の行事予定

ふまねっと

ふまねっと

陶芸教室

百人一首の会

ふまねっと

健康サロン童顔(えがお)

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

ふまねっと

健康サークル・エトピリカA

太極拳

訓練のため釧路空港に到着した米海兵隊員

ストーブや炭を焚いてし 冷え込む日も。監視団は薪 強寒波でマイナス25度まで

0)

日間でカウントされたのは

止

ボッチャ・ペタンク

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

3/16(木)

 $3/4(\pm)$

3/14(火)

泊まり込みで監視。9

医療懇談会「介護保険改悪について」

3/6月:3/19日

3/1%)·3/15%

3/2(木)·3/16(木)

3/3金·3/17金

 $3/4 \pm .3/18 \pm .$

3/9(木)·3/23(木)

3/20月・3/28火

3/13(月)・3/27(月)

3/6月:3/20月

3/13(月)·3/27(月)

3/15(水)

3/19(日)

3/20月

3/28(火)

3/14(火)

 $3/11(\pm)$

3/13(月)

3/22(水)

3/21(火)

3/10金 · 3/24金

3/1%、3/8%

3/15(水)・3/22(水)

 $3/11(\pm)\cdot 3/25(\pm)$

いつがくいつ。ほワンピー

声・こえ・VOICE

釧路市

石黒富子さん

帯広市

岩間日出夫さん

大変な苦

1

水化物」あと一つは三大栄養素「脂質」

は ?炭

月27日、 しぶりの医療懇談会 鳥取北会館で

鳥取支部の「新春の集い」

れました。矢臼別平和委員隊の実弾射撃訓練が実施さ から2月2日、沖縄米海兵 理事長が新型コロナウイル だったがコロナでできなく が開かれ、友の会員、 治療法や予防法について解 スの特性や感染の仕組み、 拶しました。 また集まれて嬉しい」と挨 前は新年のそば打ちが恒例 合わせて33人が参加しまし なり寂しかった。こうして た。佐藤保雄支部長は「以 医療懇談会では黒川聰則 矢臼別演習場で1月25日 米海兵隊が実弾射撃訓練 極寒の矢臼別で監視行 会場からはワ 医協の職員、 会のメンバーらが川瀬牧場 で監視行動を行い、道東勤

医療費などにつ クチンの副反応 ている鳥取支部 れました。 いて質問が出さ に声をかけても 「活発に活動し 黒川理事長は 新薬開発、

ほしい。」と呼 懇談会に誘って 若い医師も医療 らい光栄。ぜひ かけました。



友の会 鳥取支部

ひなまらり すこし あるさ のナの

釧路市 平井洋子さん

根室市 友の会へルスチャレンジ」 織田真喜子さん

い日が続きますが、

加できずにいるので、 釧路市

勝山まゆさん

がわかり嬉しいです。面を通じてみなさんの様子 域の集まりになかなか

称の節句 くるはつ ななまつ 西田俊子さん 釧路市

> グが習慣になりました。 がきっかけで、ウォーキン て歩いています。 頑張っ 寒

紙

患者さんのために工夫して 実行されているスタッフの みなさん。とても素敵です。 「何ができるか」を考え、 コロナ禍で大変な中でも、 事者のみなさんの苦労に見 労をされたことが記事から 合う国の支援がないことに 伝わってきました。医療従 ラスター対応で、 新型コロナウイルスのク

2

表す

E-mail:tomonokai-news

@dotokin-medwel.or.jp

腹が立ちます。

3

レルギーの人にはt スギやヒノキなど、

大 敵ア

4

せんが、地域のフードバン クに缶詰などを寄付しまし は温かくありたいと思っ 物価高騰で余裕はありま 釧路市 寒くても、せめて心だ 荒木千枝子さん

応募のきまり

二重丸の

贈呈。 ※掲載の方に図書カード

ら。住所・氏名・電話番号の記ります。解答は、ハガキ・FAタール・二次元コードからます。解答は、ハガキ・FA 賞品 抽選で正解者10. 入をお忘れなく。 図

網谷英二、太田幸子、安川美由紀

応募106通

正 解 【1月号の正解発表】 $\overline{\mathbb{D}}$

高倉真寿美、宮野忠、加藤晴美、野千砂、岩田幹子、五十嵐航司、当選者(敬称略)牛間木栄子、大

ください。

域の話題な ※絵手紙や どをお寄せ ▣░

モント:ゆっくり周回、 最高! おたの め 締切り

あて先 〒085-0055 2023年5月号の本欄で。 路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係 表

ハズル

4 月 10 日。 発

は

FAX 0154-22-0275

健康サークル・エトピリカB 14:00 $3/11(\pm)\cdot 3/25(\pm)$ 第2.4土曜 クルの行事が ・サ ▶新型コロナウイルスの拡大状況により、各支部 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。