

道東勤医協

友の会ニュース

発行所
社会医療法人
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

「ただの風邪」は誤解 これからのコロナ対策

マスクの着用やワクチン接種など、今後の新型コロナウイルスへの対策について黒川聡則理事長にうかがいました。



道東勤労者医療協会
理事長

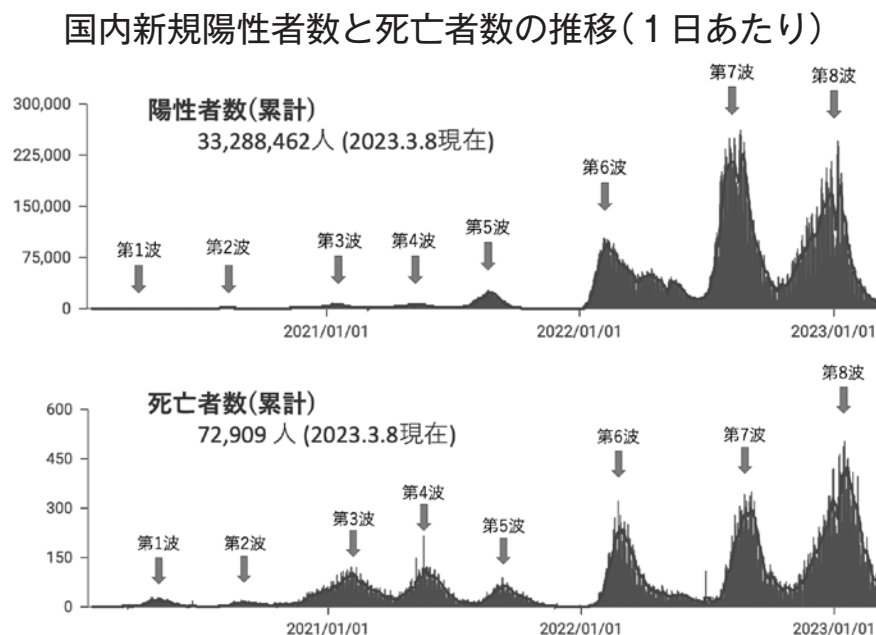
黒川 聡 則

感染力強く

油断は禁物

国内1例目の陽性者が確認されてから3年が経過し、4年目に入った今も終息しない新型コロナウイルス感染症。新しい波の度に1日の新規陽性者数も死亡者数も過去最多を更新し、国内でこれまでに3千3百万人以上が感染し7万人を超える方が亡くなっています。国はこの春からこれまでの対応を大きく緩和しますが、このウイルスの性格が変わったわけではありませ

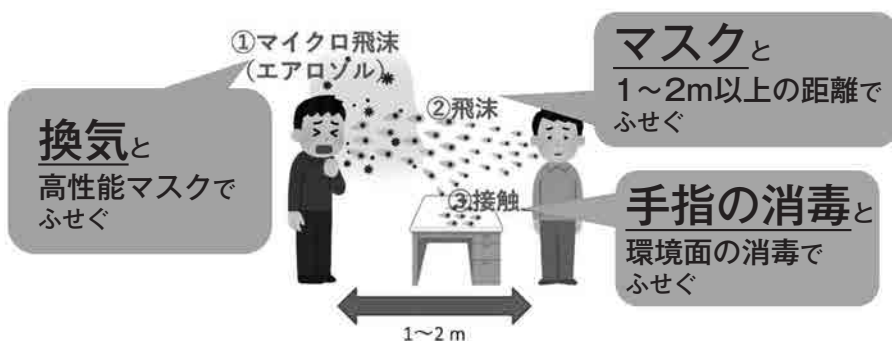
ん。病原性は弱くなったと言われていますが、高齢者を中心に多くの方が亡くなっています。感染力はかつて強くなったと言われています。まだまだ、「ただの風邪」とは言えません。決して油断することなく、これまでの経験で学んできたことを活かして、もう少し付き合っていくことが必要です。



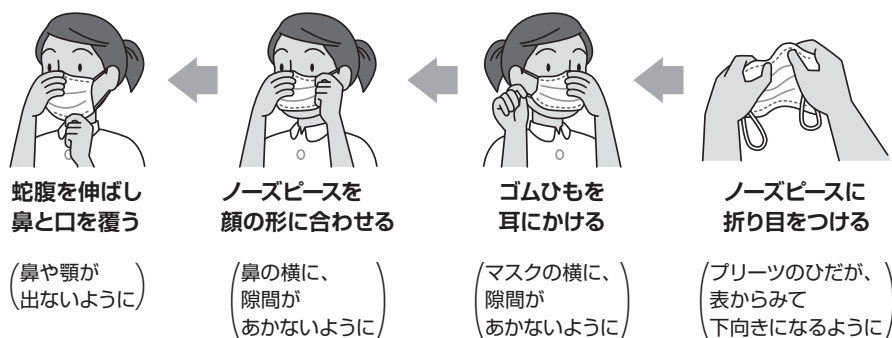
内で増殖して感染が拡大します。感染は、陽性者の鼻や口から放出されるウイルスを含む粒子に暴露されることで起こりますが、その感染経路は三つ。①空中に浮遊するウイルスを含むエアロゾルを吸い込むこと(エアロゾル感染)、②ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着すること(飛沫感染)、③ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、ウイルスが付着したものの表面を触った手指

で口や鼻、目などの露出した粘膜を触ること(接触感染)です。感染対策ですが、①は十分な換気とマスク(特に医療用の高性能マスク)、②はマスク(通常のサージカルマスクといわれるもの)と陽性者との距離(1〜2m以上)、③は顔に触れる前の手指の消毒と手の触れる環境面の消毒などによって防ぐことができます。そして、感染してしまったりワクチンを接種することで、先ほどのスパイク蛋白に対する抵抗力(抗体)が産生され、感染を防ぐことができます。3回目までを接種すると、ワクチンをしていない人や2回以下の人と比べて重症化を防ぐことが分かっています。しかも、その効果は1年以上にわたって続きます。ですから、アレギーなどでワクチン接種ができないのでなければ、しっかりと3回接種しておくことが大切です。それでも感染してしまったり、隔離のために動かないことは禁物です。特にオミクロン株になってから、

感染経路と対策



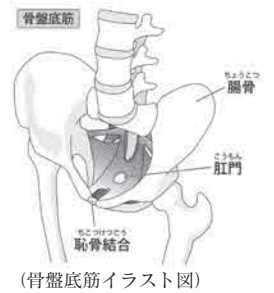
正しいマスクの付け方



最後に罹患後症状についてです。以前は後遺症ともいわれていました。感染した多くの方にみられ、長く続くこともありましたが、障害を残さず治るようです。大切なことは、焦らず無理せず、ゆつくり省エネ走行。エネルギーを節約し、優先順位をつけて、今日しなくてはならないことからこなすこと。明日でいいことは、先延ばし。頑張つて挽回しようと思わず、のんびりやりましょう。

断に委ねられ、感染症法上の分類が現在の2類相当から季節性インフルエンザと同等の5類へと変更されることで、症状のある人ない人、見えない陽性者が身近にいる状況になります。ですが、コロナはインフルエンザと同等ではありません。この3年間で学んだ経験から自分がある状況のリスクを判断し、その場に適切な感染対策を行うことで、自分と大切な人を守る行動を考えましょう。

リスク判断し
自分と周囲守る
行動を

尿もれ
改善「骨盤底筋」を
きたえましょう

骨盤底筋トレーニング

Point !

- ① 骨盤底筋に力を入れるイメージ
・尿を止める ・膣を引き上げる ・お尻の穴をしめて引き上げる
- ② 力を入れる時間は1秒、3秒、5秒と徐々に長くしましょう

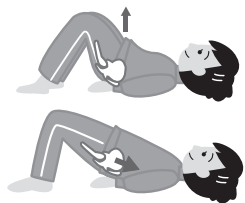
骨盤底筋トレーニング(基礎) 10秒×10回×2～3セット

仰向けまたは肘をついた四つ這いで息を吐きながら骨盤底筋に力を入れます。



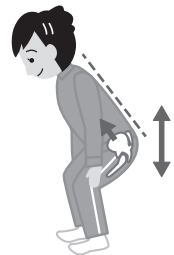
骨盤底筋トレーニング(応用) 10秒×10回×2～3セット

両膝を立てて、仰向けになり、息を吐きながら骨盤底筋に力を入れて、お尻を持ち上げます。そのまま、息を吐きながら更に骨盤底筋の引き上げを数回(3回程度でおよそ10秒くらい)行います。



骨盤底筋を意識したスクワット 10回×2～3セット

肩幅程度に両足を開いて立ち、息を吐きながら骨盤底筋に力を入れて、お尻を後ろに引きながらしゃがみ込みます。この時背骨はまっすぐに保ちます。



日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック引用

骨盤底筋トレーニングとは



釧路協立病院リハビリ室
理学療法士
遠藤 力

3月号で紹介した頻尿や尿もれを改善させる行動療法について遠藤理学療法士に聞きました。

骨盤底筋群は骨盤内の臓器を支えるだけでなく排尿や排便、性機能に関わっています。女性の場合、妊娠や出産、加齢、日常生活での姿勢の悪さ、手術などの原因で衰えたり、傷ついたります。骨盤底筋群が衰えると骨盤内の臓器を支えきれず、膀胱が圧迫され尿漏れ(尿失禁)が生じやすくなります。

せきやくしゃみをしたときや、重い物を持ったときに尿が漏れる「腹圧性尿失禁」、尿意を感じてからトイレに行くまでに漏れてしまう「切迫性尿失禁」、両方の症状がある「混合性尿失禁」などの尿漏れは骨盤底筋群を鍛えることで改善が期待できます。

尿もれは病気が原因の場合も

切迫性尿失禁は急に尿がしたくなり(尿意切迫感)、我慢できずに漏れてしまうことです。トイレが近くなったり、トイレにかけ込むようなことが起きたりします。外出中や乗り物に乗っている時に大変に困ります。本来は脳からの指令で排尿はコントロールされていますが、脳血管障害などによりそのコントロールがうまくいかなくなったり、超高齢者の増加は新しい専門分野としての老年医学の重要性を浮き彫りにしました。高齢者も健康長寿高齢者群と、いわゆる廃用症候群の2種に分かれます。その予備軍である中年からのフレイル状態、さらにそのもう一歩手前のプレフレイルという状態から生活を見直す重要性が明らかになってきました。人間の体は車と同じように手入れ次第で素敵なアンテック車になったり、ポンコツ車になったりします。ね

腹圧性尿失禁は中高年の女性だけでなく、出産後の若年女性においても比較的多く見受けられます。子供を抱き上げたときや、子供と一緒に縄跳びをしたときなどに尿失禁に気がつくことが多いようです。これは骨盤底筋群の緩み、加齢による尿道括約筋の機能低下が原因です。イラストを参考に骨盤底筋トレーニングをお試しください。

どうぞよろしく

道東勤医協
ねむる医院
高大哲 院長着任のあいさつ



ねむる医院の院長に着任された高大哲医師からメッセージをいただきました。

ねむる医院の方々、友の会や地域のみなさん、そして行政機関の方々と手を組み、根室の街を素敵なアンテック車が優雅に走る街に出来ればと願っています。

4月から、ねむる医院の院長を務める高大哲(韓国語発音ではコウデーチョルと読みます)です。地域のために尽くされていた寺前晃介先生と、2か月間引き継ぎをさせていただいた中で、スムーズに移行出来るよう頑張ります。

この半世紀間に医療とそれを取り巻く環境は大きく変わりました。今や日本全国の医療問題の80%を占める生活習慣病ですが、50年前にはその言葉さえ存在しませんでした。さらに、超高齢者の増加は新しい専門分野としての老年医学の重要性を浮き彫りにしました。高齢者も健康長寿高齢者群と、いわゆる廃用症候群の2種に分かれます。その予備軍である中年からのフレイル状態、さらにそのもう一歩手前のプレフレイルという状態から生活を見直す重要性が明らかになってきました。人間の体は車と同じように手入れ次第で素敵なアンテック車になったり、ポンコツ車になったりします。ね

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お聞かせください～

日時/4月26日(水)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)

いつでも元気

2023 4月号 380円

好評発売中

特集 訪問看護師

戦争とは何か①

お金をかけない健康法

レッツ脳トレ

まのチカラ 石川県水町

食と健康 学童期の食事と健康



「いつでも元気」道東販売所
☎(0154)24-6623

気持ち明るく暖かく 地域で愛される施設へ 道東勤医協美原デイサービスセンターへ



美原5丁目の「にれのき公園」に隣接する住宅を改装した施設は、明るく開放感たっぷり。晴れた日には大きな窓から陽射しが差し込みます。公園で遊ぶ子ども達の声や姿に元気をもらうこともしばしば。「明るく暖かいので、気持ちも前向きになります。」

美原デイサービスセンターは、1月30日に新たな拠点へ施設を移転しました。リニューアルした同センター内の様子を紹介します。

自然を身近に感じられるのもいいですね」と利用者さんからも好評です。また、美味しいと評判の食事は、全て調理専門のスタッフによる手作り。季節感のある素材を取り入れるよう心掛け、グラタンやメンチカツなど利用者さんからのリクエストにも応えています。昨年はプラントで育てたトマトやインゲン豆、青じそを昼食に提供していました。夏には野菜や草花を利用者さんと一緒に育てる予定です。

福祉士は、「移転で不安を感じている利用者さんがいましたが、一軒家の施設ならではのアットホームな雰囲気、それぞれが安心して楽しい時間をすごされているようです。自宅で引きこもりがちの方が、美原デイへの通所を始めて表情が明るくなったなどご家族からの声もあり、私達スタッフも励まされています。スタッフと利用者さん、地域の方々とみんなで、愛されるデイサービスセンターづくりを目指しています。近くにお越しの際は気軽に立ち寄りください」と話しました。

若い人こそ乳がん検診を

娘さんやお孫さん、お嫁さんにおすすめください



釧路協立病院
内科医長

澁谷 仁美

乳がんは女性の9人に1人が発症すると言われてい

ます。発症する年代のピークは40代後半から50代前半ですが、早い人は20代から発症します。乳がんは他のがんと比べて若い世代で多いのが特徴ですが、早期に発見して治療すれば90%以上の人が治りますので、娘さんやお孫さん、お嫁さんなど身近な若い世代にも検診をおすすめください。

検査も診察も女性が担当

当院の乳がん検診は40才未満の方は超音波(エコー)検査、40才以上はマンモグラフィというレントゲン検査を実施しています。エコー検査は痛みはありません。マンモグラフィも「思ったより痛くない」という方がほとんどです。どちらの検査も女性の検査技師が担当します。診察も女性の医師です。安心してください。

4月から平日の

乳がん検診は水曜日です

(土曜日の実施枠もあります)

お問い合わせください

ご予約・お問い合わせは
協立病院 0154-24-6811まで

健康
レシピ

管理栄養士の 今月一品

ブロッコリーステーキ

第50回 (1人分) エネルギー 130kcal たんぱく質 8.9g
脂質 8.4g 塩分 0.7g 食物繊維 6.8g

- シンプルで素材の味を楽しむことができます。
- ゆでブロッコリーと比べて栄養が損なわれず、オリーブオイルを使うことでビタミンAが吸収されやすくなります。
- お肉料理の付け合わせにもピッタリです。



材料 2人分

ブロッコリー 1株
ニンニク 1片
オリーブオイル 大さじ1杯
塩 少々
粗挽き黒こしょう 少々
粉チーズ 10g

作り方(調理時間 15分)

- ①ブロッコリーは洗って小房に分けます。茎の部分は外皮を削ぎ5cm程度の短冊に切り分けます。ニンニクは皮をむき、薄くスライスします。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れ火にかけます。火は弱火よりやや強めにします。次にブロッコリーを並べ入れます。
- ③フタをして5分蒸し焼きにします。
- ④焼き目を裏返し、さらにフタをして5分焼きます。
- ⑤塩・粗挽き黒こしょう・粉チーズを振りかけ完成です。

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第79回

健康
づくり

腰痛について

国民の80%が一生に一度は「腰の痛み」を経験します。男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。

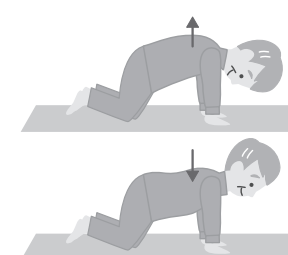
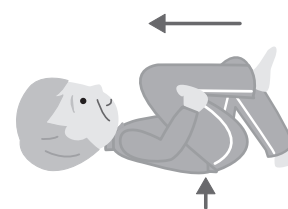
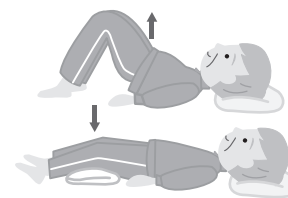
「寝てできる腰痛体操」

運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止してください。

※各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう。

- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と太ももが一直線になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう
- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう
- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- ・息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう



いっぽう いっぽう ワンピース

介護の現状学び大改悪に待った！

友の会 桜ヶ岡支部・厚岸支部

2月18日、桜ヶ岡支部では、道東勤医協本部の高橋香織課長を講師に招き医療懇談会を開催。職員と友の会員あわせて18人が参加して介護保険制度について学び、政府が目指す大改悪の動きに危機感を募らせました。冒頭のあいさつで工藤輝子支部長は、「今後どうなっていくのか不安。誰もが迎える老後の問題をみんなで考え、声をあげましょう」と話しました。

高橋課長から、「この間の署名運動で民意は届いているが、改悪は待ったなしの状況。助けを必要として

いても、サービスを買えない人は恩恵を受けられないのが日本の介護サービス。介護の社会化を目指して始めた介護保険制度が、家族介護の負担は大きく、人手不足も深刻」などの話があり、参加者からはため息や怒りの声も聞かれました。

3月19日には、厚岸支部でも同じ内容



桜ヶ岡支部

楽しみながらも思わず熱く

3月15日、美原地区会館に14人が集まり、ボッチャとペタンクを楽しみました。

新型コロナウイルスの流行による自粛期間を経て数年ぶりの開催で、4チームにわかれてトーナメント形式による熱戦を繰り広げました。ボッチャとペタンクは共に、球を投げたり転がしたりして、目標球にどれだけ近く寄せられるかを競います。ルールは難しくありますが、相



手を球を弾き飛ばしたりブロックすることもできるため、1球ごとに駆け引きが生まれます。「やった！上手」「そこで止まって」「なんでそっちに曲がるの」など掛け声や歓声、悲鳴が上がる場面もあり、大いに盛り上がりました。

終了後は参加者全員に、お菓子の詰め合わせなどの素敵な賞品が配られ、「思い通りに球がいくと嬉しい。失敗をカバーしあつて仲間と一緒に楽しめるのがいいですね。定期的にやりたいです」などの声がありました。

友の会 美原支部

❖4月友の会支部の行事予定

たんぽぽ支部	総会	4/ 1(土)14:00	駒 場 会 館
ひまわり支部	総会	4/15(土)18:00	寿 司 せ い 乃
鳥 取 支 部	総会	4/28(金)10:00	鳥取北会館大ホール

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄 北 支 部	ふまねっと	4/20(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛 国 支 部	ふまねっと	4/ 3(月)	13:30	第1月曜	愛 国 会 館
たんぽぽ支部	ふまねっと	4/ 1(土)		第1土曜	駒 場 会 館
		4/14(金)		第2金曜	若 草 会 館
ひまわり支部	陶 芸 教 室	4/ 1(土)・4/15(土)	13:30	第1・3土曜	生 駒 支 部 長 宅
		4/ 5(水)・4/19(水)	18:00	第1・3水曜	
		4/ 6(木)・4/20(木)	13:30	第1・3木曜	
		4/ 7(金)・4/21(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥 取 支 部	百人一首の会	4/13(木)・4/27(木)	12:45	第2・4木曜	鶴 風 荘
	ふまねっと	4/17(月)・4/25(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロ(ん)童顔(んがわ)	4/10(月)・4/24(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	4/ 3(月)・4/17(月)	13:00	第1・3月曜	大 楽 毛 生 活 館
	太極拳	4/10(月)・4/24(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	4/19(水)	10:00	第3水曜	芦 野 会 館
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	4/16(日)	13:00	第3日曜	ことぶき団地集会所
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	4/ 8(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
ぬさまい支部	ふまねっと	4/17(月)	14:00	第3月曜	富 士 見 会 館
桜ヶ岡支部	ふまねっと	4/25(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
興 津 支 部	ふまねっと	4/11(火)	10:00	第2火曜	晴 海 町 内 会 館
白 樺 支 部	ふまねっと	4/ 8(土)	10:00	第2土曜	桜 ヶ 岡 会 館
阿 寒 支 部	ふまねっと	4/14(金)・4/28(金)	13:30	第2・4金曜	阿 寒 町 公 民 館
釧路町支部	ふまねっと例会	4/17(月)	10:30	第3月曜	別保日の出会館
		4/26(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標 茶 支 部	ふまねっと	4/18(火)	10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
別 海 支 部	ふまねっと	4/ 5(水)・4/12(水)	13:00	毎週水曜	川 上 町 会 館
		4/19(水)・4/26(水)			
根 室 支 部	健康サークル・イトビ(カ)	4/ 8(土)・4/22(土)	9:30	第2・4土曜	ね む ろ 医 院
	健康サークル・イトビ(カ)	4/ 8(土)・4/22(土)	14:00	第2・4土曜	

●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。

声・こえ・VOICE

別海町 岡野マサエさん
矢臼別演習場は我が家からも近く、射撃訓練の音なども聞こえます。戦争は誰も望んでいません。日本政府には外交を頑張つてほしいです。



苫小牧市 佐藤和枝さん

札幌市 山田英子さん
物価高騰、特に電気料金の値上げには頭が痛いです。個人差があると思いますが、私の家では今年1月の電気料金が増え、これ以上の節約は厳しく、これからどうなるのか不安です。



釧路市 平井洋子さん

釧路市 高橋美由紀さん
「健康レシピ」を切り取ってファイルに綴じ、いつでも見られるようにしています。

根室市 手繰良子さん
「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」を参考に体を動かしています。長く続けられるよう、切り抜いて手元においています。

札幌市 大方京子さん
かつて住んでいた道東の様子が分かるので、毎月楽しみにしています。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント…新学期、内容も新たに。
締切り 5月10日。発表は2023年6月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 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

※絵手紙や本紙への意見・要望、地域の話題などを寄せてください。

③ ○ジ○○

④ ○○○○イ

英語で「サイン」

応募のきまり 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・二次元コードから。住所氏名・電話番号の記入をお忘れなく。

賞品 抽選で正解者10人に図書カード。

【2月号の正解発表】

正解「露天風呂(ロテンプロ)」

当選者(敬称略)藤田ミツエ、布目絹江、西嶋良子、正公江、阿部安德、松井直人、松永徳子、前島恵子、稲津順一、鈴木一彦

応募97通 正解90通

