

患者さんの思いにこたえて 気づき寄り添う医療

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ください
釧路協立病院・協立すこやかクリニック
無料・低額診療制度
お問い合わせはお近くの職員へ。またはお電話ください。
釧路協立病院 電話(0154)24-6811



の介護に対する不安も和らぎ、Aさんが望むかたちで9月に自宅へ退院できました。看護に携わった其田准看護師は、「どうしてほしいのか、何をしたいのか、Aさんをもっと知りたいという思いで声をかけ続けました。回復される様子が私の励みにもなりました」と話しました。

道東勤医協では、患者さんの生活背景や行動の変化などに気を配り、本人や家族の意思を尊重した医療・介護を提供できるよう努めています。「家に帰りたい」という思いを家族と力をあわせて実現したAさん、トラブルを乗り越えて認知症の治療に つなげたBさん、協立病院での事例を紹介します。

「家に帰りたい」をかなえる

協立病院
2B病棟

80代のAさんは、自宅で家族から介護を受けながら暮らしていましたが、症状が悪化し、言葉が通じなくなり、体力も低下して、自宅での生活が難しくなっていました。今年2月上旬に誤嚥(ごえん)性肺炎を発生し、釧路協立病院に入院しました。

入院当初は、車いすに座っているのがやっと。表情はほとんどなく、声かけにも反応がありませんでした。口から食事ができないだけでなく、持病の薬も飲めな

い。状態の悪化も懸念されました。「おはよう」「ありがとうございます」といふ言葉が、少しずつ出てきました。そこで、看護師や介護士、言語聴覚士など職員で話し合いを重ね、なるべくベッドから起きて過ごすことをうながし、積極的に声をかけて刺激を与えるなどの方針を決めました。

家族の不安を和らげ

また、鼻からチューブを通して補給していた栄養を、横向きに寝転んで口から摂取する方法へと段階的に引き上げ、4月中旬には車いすに座った状態で暮らせることになりました。

「家にいたときよりもずっと元気になりました」と喜びの声がありました。Aさんの思いを家族と共有するうちに、介護の仕方がよくわからずに家族が行き詰まっていたことがわかりました。



患者さんから話を聞く看護助手の坂下さん(中央)と南口さん(奥)※患者さんは文中の人物ではありません。

気配りを治療につなげて

協立病院
外来

高血圧などの持病で定期受診していた80代で一人暮らしのBさん。明るく社交的で、問診や診察室での受け答えもしっかりとしていました。ところが、昨年の夏頃から様子に変化が現れました。

どこか暗い表情で、受付や院内の移動で戸惑うなど、以前は一人でできていたことも手助けが必要になってきたのです。また、長年の顔見知りである職員が

からないといった表情を呈するようになりました。心配になった看護助手が院内の医療福祉相談室へ相談。ソーシャルワーカーが、離れて暮らす娘さんに連絡すると、5年ほど前に夫を亡くしてから物忘れが目立つようになり、「泥棒が入って物を盗まれた」「誰かが監視している」などの被害妄想から、警察の世話になるなどのトラブルを起こしていることがわかりました。

困ったとき相談できる場に

ソーシャルワーカーが間に入り、改めて脳機能の検査などをした結果、認知症であると判明。現在は協立すこやかクリニックの「もの忘れ外来」に通院し、娘

さんと二人三脚で治療に臨んでいます。Bさんの異変を感じて相談室につなげた坂下看護助手と南口看護助手は、「日頃から患者さんの様子に気を配り、積極的に声をかけるような心がけています。長年通院されている患者さんとは、長い付き合いだからこそ気づくこともあります。コミュニケーションを大切に、他の職種とも連携をとりながら適切な治療の手助けができれば嬉しいです」と話しました。

道東勤医協の総合診療科には、家族や地域包括支援センターからも様々な相談が寄せられています。通院患者の診療にかかわる田村看護長からは「困ったときの相談先として当院が存在していることを実感しています。今後も患者さんの生活や通院を困難にしている背景に目を向けながら、安心して治療を続け、その人らしく暮らせるよう支えたいと思います」と話しています。

道東勤医協友の会連合会 第39回定期総会

日時 6月3日(土)13:30~15:30
会場 釧路市生涯学習センターまなぼつと
2F多目的ホール+オンライン
支部代議員のほか、どなたでも傍聴できます。

いつでも元気

2023 6月号 380円 好評発売中
民医連70年 希望を創る
みんなの教室 新型コロナ 何が変わる?
きらきら発電 宮城
レッツ脳トレ
第9号カラ 広島県安芸太田町
食と健康 南の健康と食生活



塩分との付き合い方はどうですか？

★当てはまる項目があれば出来るところから始めましょう

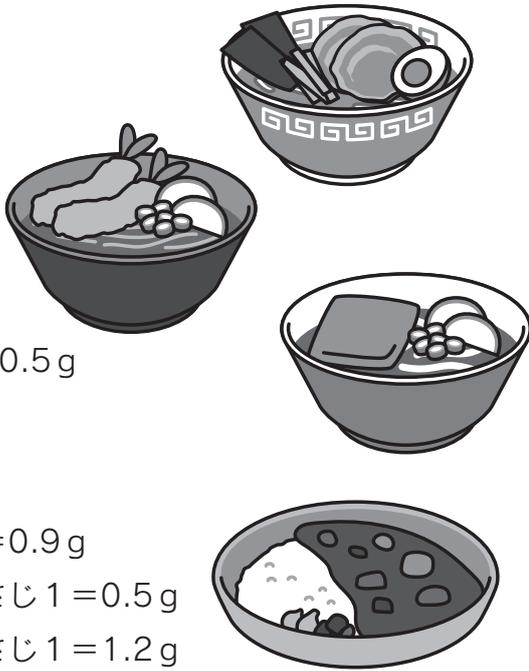
- 味噌汁、スープなど汁物を欠かさない
- 漬け物、梅干し、魚介の塩蔵品をよく食べる
- ちくわ、かまぼこなど練り製品をよく使う
- 魚は生より干物が多い
- ハムやソーセージをよく食べる
- 麺類をよく食べる
- 惣菜の購入も含めて外食が多い
- しょうゆやソースを何にでもかける方だ

ちょっとした工夫で塩分は減らせる

- 味噌汁は具を多め、汁は半分にする
⇒ 1杯で0.7g、毎食だと2.1gの節約
- 麺の汁は残す ⇒ 2~3gの節約
- 醤油をスプレー式に変えてみる ⇒ 0.5g以上の節約
- 肉や魚の下味は思い切っしてしない ⇒ 1~2gの節約
- 芋や南瓜は醤油で煮ずに茹でて食べる ⇒ 0.5gの節約

塩分の多い食品

- ラーメン=6~7g
 - そば、うどん=5~6g
 - 味噌汁=1.5g
 - カレーライス=3~5g
 - 塩焼き魚=約1.5g
 - 練り物1個=約0.5g
 - ハムウインナー1個=約0.5g
 - 梅干し1個=2g
 - 漬け物=1~2g
-
- 調味料 醤油小さじ1=0.9g
 - ケチャップ大さじ1=0.5g
 - ポン酢醤油大さじ1=1.2g
 - めんつゆ大さじ1 (3倍濃縮) =1.8g
 - コンソメ1個=2.4g



美味しく減塩してみませんか



釧路協立病院 食養科 管理栄養士 渡邊 拓也

塩分のとりすぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心臓疾患、腎臓病の原因になります。食生活を工夫することで塩分の摂取量を減らしたり、体からの排出を助けることができます。

釧路は腎不全の多い地域

釧路市の資料では、平成28年度の腎不全による死因割合は6.0%で全国、北海道と比較しても高く、平成25年度が4.1%だったことに対し1.9ポイント上昇しています。

また、標準化死亡比(死亡率を人口で除した死亡率の比較)では、全国との比較で1.6倍、北海道との比較でも1.2倍と非常に高い状況となっており、これらの状況からも腎不全が地域としても大きな健康課題であることは間違いありません。

野菜を食べることも大切

北海道の野菜摂取量は男性が47都道府県中43位、女性37位と平均よりも少ないのですが、野菜にたくさん含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に排出してくれる働きがあります。塩分を控えるのと合わせて野菜を毎食摂り「排塩」しましょう。カリウムは煮

工夫して美味しく減塩を

まずは自分自身の塩分の摂り方を振り返り、多い人は工夫してみましょう。塩分を減らして味を薄めるだけでなく、色々な食材や

香辛料を足すことや塩味は抑えてコクや風味を出すなど減塩には色々な方法がありますので是非試してみてください。

医療・介護・くらしの相談会

●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/6月21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)

対応はすべて女性スタッフです

休日乳がん検診

6月11日(日曜日)

9:00~16:00



予約受付開始は6月1日(木)9:00

0154-24-6811(協立病院代表)まで

※定員になり次第しめきり

・予約受付時間:平日9:00-17:00

・一回の電話で2名まで受付できます

・自治体のクーポン利用できます

薬剤師復職支援セミナー

開催日時:

6/1~6/30 午前中 随時募集

(詳しくは協立病院ホームページをご覧ください。)

参加ご希望の方は、

希望日の1週間前までに

ご連絡ください。

申込み・問合せ:

道東勤医協釧路協立病院

薬局事務 生駒



「新しい戦前」の足音の中で忘れてはならないこと 命の尊厳の視点から

5月3日憲法記念日に釧路市内で憲法施行76周年釧路集会在開かれ、約200人の市民が参加しました。集会では道教育大釧路校の山元研二准教授が平和憲法や特攻について講演しました。内容を紹介します。

憲法施行76周年釧路集會

北海道教育
大学釧路校
山元研二准教授が講演



ものを言えない 時代に

2014年に、自民党が在京の放送局6局に報道の公正中立、公正の確保を求める「お願い」を送り、1年後にはテレビ局の幹部を党本部に呼びつけ、個別番組について事情聴取しました。

アメリカとともに 軍拡の道へ

昨年、安保関連三文書の改定が閣議決定されました。これまで、我が国の専守防衛の骨格は、必要最小限の実力行使にとどめる、日本から戦争を仕掛けることはない、と世界に発信してきた。これを変えようというのです。

アメリカと組んで何をやるのか。敵基地攻撃能力を持つ、それに見合う予算をつけるということ。すでに三菱重工が作るミサイルを保有することが閣議決定されています。防衛費のGDP1%枠はいつの間にか天井がなくなり、首相は倍増と言っています。

の研究をしない声明を出しています。一方政府は様々な技術を軍事転用し、新しい兵器を作りたい。だから学術会議を弾圧するので

なっている4千人以上が戦死しています。今歴史の教科書に特攻はありませぬ。戦争の記憶の風化は深刻です。

「新しい戦前」に させないために

政府は、学術会議は考えが偏っているから第三者を入れるという改正案を作りました。この「第三者」は企業です。経済界は武器輸出で儲けたい。経済人を学術会議に送り込み独立性を弱め、軍事協力させるつもりでしょう。

一人ひとりに人生があり家族がいる。夢や人生設計があつたはず。それが特攻という非人道的かつ組織的な作戦によって犠牲になった。一人ひとりの物語を国家権力が奪い去った。志願という反論は通用しない。

風化する 戦争の記憶

私が鹿児島で中学校の教諭をしていたとき、遠足で訪れた知覧特攻平和会館で、「みんな喜んで出撃していった」と説明を受け、耳を疑いました。それから社会科の教師として「特攻」に取り組んでいます。

初めて特攻の報告を受けた天皇の「よくやった」という言葉を聞いた軍の上層部は、特攻作戦を拡大させていきました。実際には航空機の特攻の命中率は3%もあつたかというくらいですが、命中しようがしまいが特攻兵は死にます。そして特攻で戦死すると名前が天皇まで報告が届くのです。途中から特攻は敵を倒すより、死ぬことが重要に

このころ、実際にキャスターや出演者の降板が相次いでいます。ものを言えない時代が近づいていると感じます。

学術会議は なぜ狙われる

日本学術会議は軍事目的

初めの特攻の報告を受けた天皇の「よくやった」という言葉を聞いた軍の上層部は、特攻作戦を拡大させていきました。実際には航空機の特攻の命中率は3%もあつたかというくらいですが、命中しようがしまいが特攻兵は死にます。そして特攻で戦死すると名前が天皇まで報告が届くのです。途中から特攻は敵を倒すより、死ぬことが重要に

大学は教員として「教えるを再び戦場に送るな」という思いを実感している。彼らを戦争で死なせる訳にはいかない。私達に何ができるかを皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

健康 づくり

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス 日記をつけよう!

日記を書くことには様々な効果があると言われており、トラウマやストレスなどの感情的な事象に折り合いをつけることができたとの研究結果もあります。

日記の効果としては①脳の活性化②文章力の向上③成長の促進④習慣の形成⑤自律神経のコントロール⑥ストレス解消などが挙げられています。

三日坊主が心配な方は、自分にできそうな一番手軽な方法で、日記をつけ始めてみましょう。その方法のひとつが、小林弘幸氏が提唱する「3行日記」です。

- 1行目 その日、一番失敗したことと、うまくいかなかったこと、嫌だったこと
- 2行目 ものすごくうまくいったこと、もしくは感動したこと
- 3行目 明日、これだけはやろうという目標

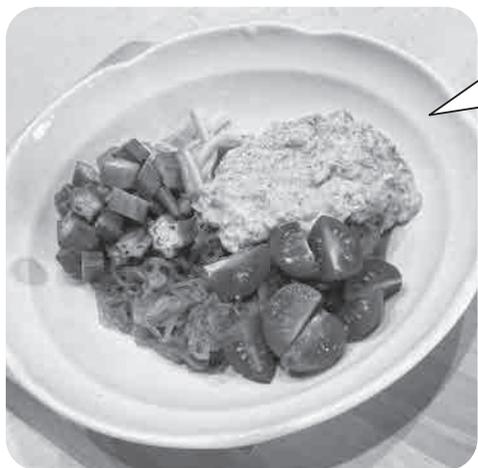
心にも体にも良い影響をもたらしてくれる日記を始めてみませんか?



管理栄養士の 今月一品

冷やし中華風 こんにやく冷麺

(1人分) エネルギー 233kcal たんぱく質 20.3g
脂質 15.1g 塩分 1.4g 食物繊維 7.0g



中華麺を使用するよりもエネルギーを約200kcal控えられ、低カロリーながら満腹感が得られます。また、マヨネーズのように粘り気のある調味料は塩気が薄まりにくく、少量でも味をしっかりと感じる事が出来ます。麺の水気はしっかり切りましょう。

作り方(調理時間 15分)

- ①こんにやく麺は水で洗って、水気をよく切る。オクラは塩で板摺して熱湯で1分半茹でる。ミニトマト・かにかまは食べやすい大きさに切る。
- ②★を混ぜ合わせる
- ③こんにやく麺と具材に②をよく絡めてお召し上がりください。

材料 1人分

- こんにやく麺.....150g
- オクラ.....5本(30g)
- ミニトマト.....2個
- カニ風味かまぼこ.....1切(8g)
- ★カロリーーフマヨネーズ.....15g
- ★イワシ水煮缶.....70g(1/2缶)
- ★すりごま.....大さじ1
- ★削り節.....ひとつまみ



第52回



いっしょにがんばろう！

労働者の生活と権利守ろう



5月1日、釧路市観光国際交流センターで、第94回メーデー釧路集会を開催。道東勤医協からの参加も含め、全体で約300人が集まりました。

医療介護や保育の現場から、人員不足による過酷な労働実態が報告され、待遇の改善を求めたほか、暮らしに十分とは言えない年金生活者からの訴えに、シユプレヒコールがありました。また、

仮装やデコレーションのコンクールも開催。それぞれの団体が、思いを込めたプラカードを掲げました。集会に続いて、サウンドパレードを実施。音楽にあわせてラップ調で声をあげながら、北大通を經由して幸町公園までを40分ほどかけてデモ行進しました。

初めてメーデーに参加した釧路協立病院事務課の若手職員からは、「みなさんの熱気に圧倒され、寒さを忘れていました。今後とも結んで声をあげていきたいです」などの感想がありました。

「核兵器廃絶」をアピール

国民平和大行進・釧路行進

2023年原水爆禁止国民平和大行進・北海道・東京コースが、5月7日、札幌から出発しました。あわせて道内網の目6コースで「核兵器禁止条約に参加する日本を実現しよう」と署名行動や自治体訪問などを行いつつ行進。全国11コースで全都道府県を巡り、広島・長崎へと核兵器廃絶の願いをリレーします。

根室コースは納沙布岬を8日に出発し、9日に約40人が釧路市の鶴ヶ岱公園から北大通まで歩きながら、道行く市民にアピール。行進後は、栄町平和公園で集

会が行われました。根室・札幌間を通して行進する札幌市西区在住の小川基弘さんは、「核兵器使用の危険性が高まり、戦争か平和かが鋭く問われています。これまで何回も道内各地を行進してきました。1日も早く核兵器をなくしたいという被爆者の思いを表現するために、体が動く限り歩き続けたい」と決意を表明しました。



声・こぼれ・VOICE

釧路市 高橋ひろみさん
「緊急保護でつないだ命」の記事は、私にも何かできることがないか、考えるきっかけになりました。



釧路市 佐藤恵子さん

釧路市 谷口正四さん
住んでいる地域の支部活動がなくなり残念です。

釧路市 菅原和子さん
身近に難聴の方が多数おり、補聴器の必要性を感じています。購入に補助があるところが少ないですね。署名に協力します。



釧路市 高橋明子さん

釧路市 勝山真由さん
春を迎え、様々な花を見られるようになりました。暖かく、日が長いと体も楽なように感じます。

釧路市 小西順子さん
診療案内がわかりやすくて良いですね。



苫小牧市 佐藤和枝さん

根室市 村越やよいさん
白と紫のクロッカス、水色のムスカリ、黄色の水仙が咲き、春一色です。たんぽぽも遠慮がちに仲間入りしています。

※掲載の方に図書カード贈呈。

6月友の会支部の行事予定

友の会連合会	第39回定期総会	6/ 3(土)13:30	まなぼつと
阿寒支部	総会	6/ 4(日)10:30	阿寒町公民館
ぬさまい支部	総会	6/10(土)11:00	富士見会館
愛国支部	総会	6/10(土)10:00	愛国会館
厚岸支部	総会・医療懇談会	6/10(土)10:00	住之江会館
鶴居支部	総会・親睦パークゴルフ大会	6/11(日)13:30	幌呂農村環境改善センター
興津支部	総会	6/18(日)10:00	晴海会館
鉄北支部	総会	6/22(木)14:00	くしろの森

定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと	6/15(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねつと	6/ 5(月)・6/18(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	ふまねつと	6/ 9(金)	14:00	第2金曜	若草会館
		6/24(土)	14:00	第4土曜	駒場会館
ひまわり支部	陶芸教室	6/ 1(木)・6/15(木)	18:00	第1・3木曜	生駒支部長宅
		6/ 2(金)・6/16(金)	13:30	第1・3金曜	
		6/ 3(土)・6/17(土)	13:30	第1・3土曜	
		6/ 7(水)・6/21(水)	13:30	第1・3水曜	
鳥取支部	百人一首の会	6/ 8(木)・6/22(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	6/19(月)・6/27(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン(童顔)	6/12(月)・6/26(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	6/ 5(月)・6/19(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
		太極拳	6/12(月)・6/26(月)	10:00	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	6/21(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルティックウォーキング	6/ 8(木)・6/22(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	6/18(日)	13:00	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	6/21(水)	13:00	第3水曜	はんの木公園
ぬさまい支部	パークゴルフ交流会	6/27(火)	10:00	第4火曜	太平洋PG場
ぬさまい支部	ふまねつと	6/19(月)	14:00	第3月曜	富士見会館
桜ヶ岡支部	ふまねつと	6/27(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
武佐支部	武佐の森ウォーキング	6/ 9(金)	10:00	第2金曜	武佐の森
興津支部	ふまねつと	6/13(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	6/10(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	6/ 9(金)・6/23(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
釧路町支部	ふまねつと例会	6/12(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		6/28(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	6/20(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	6/ 7(水)・6/14(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
		6/21(水)・6/28(水)			
根室支部	健康サークル・ITの力	6/10(土)・6/24(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・ITの力	6/10(土)・6/24(土)	14:00	第2・4土曜	

●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。

おたのしみパズル

ヒント…しばし軒先へ避難
締切り 6月10日。発表は2023年7月号の本欄で。

① ○○○キ○○○
代表作は『破戒』『夜明け前』

② ○○○○
首都はヘルシンキ

③ ○○○
英語で「バーバー」

④ ○○○王
シェイクスピア四大悲劇の一つ

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。

※掲載の方に図書カード贈呈。

【4月号の正解発表】
正解 一教科書キョウカシヨ
当選者(敬称略)山本綾子、織田勝洋、土肥稔、加藤順子、赤川陽子、森田眞理子、吉川幸子、岡本裕美、三林恵子、清野幹男

応募94通 正解87通



E-mail: tomokai-news@dotokin-medwel.or.jp

道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-22-0275