

広がる総合診療の役割

釧路協立病院

地域での連携強める



佐藤南さんの診察をする澁谷医師

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

家族・生活含め多角的に診る



釧路協立病院 内科医長
澁谷 仁美 医師

釧路協立病院は2020年10月から「内科・総合診療科」を院内標榜しています。3年が経過し、市内の他院などとも連携しながら様々な患者さんを迎えています。総合診療医として診療にあたる澁谷仁美医師に話を聞きました。

総合診療科を標榜するようになり3年が経ちました。改めて総合診療についてお伝えしたいと思います。

総合診療はプライマリ・ケアと呼ばれることもあり、簡単にいうと「身近にあって、なんでも相談ののつてくれる医療」です。その3本柱は①患者さんを多角的に診る②家族・生活背景まで診る③地域全体を診るです。

受け入れに感謝

市立病院から転院の
佐藤南さん

佐藤南さん(27)は、ゴールデンハーブ症候群などの病気があり出生時から市立釧路総合病院小児科の足立医師のもとで療養してきました。足立医師の離任に伴い、今年5月に釧路協立病院へ転院しました。2か月に1回、外来で澁谷医師の診察を受けています。

母親の愛子さんは、「最初は動線の違いや、待合室の狭さに戸惑いましたが、診察の待ち時間に空いている処置室を使わせてくれたり、廊下でもできるだけ広

く落ち着いたスペースをとってくださるなど配慮があり助かっています。南が明るく愛嬌のある性格のためか、看護師さんもよく声をかけてくれて嬉しいです。同じように車いすを押している患者さんの家族が、スペースを譲ってくれることもあります。職員のみなさんや患者さんが親切で、病院全体が温かい雰囲気なのは良いですね。協立病院に受け入れてもらい、感謝しています」と話しました。

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
をご利用できます
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



この間、釧路協立病院の総合診療科外来で診療してほしいという患者さんや他院からご紹介いただいたので、その取り組みを紹介いたします。

市立釧路総合病院小児科で長年に渡りご勤務され、道東の小児科医療を支えてこられた足立憲昭先生が定年退職されることになり、一部の患者さんをご紹介いただきました。現在、協立病院の総合診療科外来と、利便性を考慮して桜ヶ岡医院に通院されています。

小児科からの紹介といっても、小児ではなくすでに成人されている方々で、その多くは「重症心身障害児(者)」と呼ばれる方々です。

重症心身障害児とは「重程度の知的障害及び重度の肢体不自由が重複している児童」と児童福祉法において定義された言葉です。その発生時期により出生前、出生時・新生児期、周産期移行に分類され、また原因として低酸素症または仮死、低出生体重児、染色体異常、感染、代謝系疾患、脳外傷などがあります。

近年、胎児医療・新生児医療を含む小児期医療の進歩により、多くの命が救われ、思春期、さらには成人期を迎える方も多くなっています。このような方々においては、もともとの病気が合併症の影響が年齢とともに変化するため、単一

困りごとは気軽に相談を

協立病院外来の田村重美看護長は、「医療・介護・生活を一体として、継続的に支援するのが総合診療科の役割。困りごとがあれば気軽に声をかけてください」と話しました。総合診療科には家族や地域の包括支援センターからも、「父の体調が優れず動きが緩慢になってきたが、他院では年齢によるものだと言われた。

常に重要です。特に、医師をはじめとした医療資源に限られている道東地域において、その役割は多岐にわたると思われ、今回新しい層の患者さんを紹介していただいたことで、道東勤医協で展開している総合診療科の役割を改めて認識することができました。これからも3本柱を意識して診療にあたっていきたいと思っております。

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/11月22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)

乳がん検診実施中 (予約制)

診察・検査を女性スタッフのみで実施しています。
ご予約は協立病院代表
0154-24-6811まで

他事業所などと共同して 医療・介護の拡充訴える

道東勤医協は他団体や事業所と連携し社会保障制度改善を訴えています。訪問看護ステーションエトピリカは他事業所とともに、医療的ケアが必要な人への支援の充実を求める要望書を根室市長に提出。釧路協立病院は日本病院会が提起する入院基本料引き上げの嘆願への賛同を北海道病院会釧路支部で呼びかけました。他にも介護保険制度の抜本的な改善や看護師の処遇改善など、社会保障の拡充を求め運動を展開しています。

根室市に医療的ケア児等の支援拡充を求める

根室市内の訪看ステーション「はまなす」と「エトピリカ」の両所長は、市内には医療的ケアができるスタッフが配置されている一時的な施設がないことや、災害時の避難受け入れの不安、日常のケアに使う高価な機器や消耗品といった保険制度に含まれない費用など、医療的ケアが必要な人とその家族の負担の現状を



要望書を提出する訪看エトピリカの平野麻美子所長（右）と訪看はまなすの川上京所長（左）

石垣雅敏市長に伝え、「医療的ケア児等に関する施策充実を求める要望書」を提出しました。石垣市長は懇

増える医療的ケア児

日常的に痰の吸引や経管栄養、人工呼吸器が必要な医療的ケア児は、全国に約2万人いるといわれています。医療技術の発達により、超未熟児や、障害を持って生まれてきた子どもなど、以前なら出産直後に亡くなってしまうという命が救われるようになったことから、医療的ケア児は増加しており、成長後もケアが必要になる場合もあります。

日常の医療的ケアや身体的介助は家族が担当するため、多くの場合は母親が仕事をあきらめ、つきつきりで在宅生活を支えています。預け先や入学できる学



懇談では根室市長より「どんな人も取り残さないのが行政の役割」と心強い発言がありました

談の中で「現場の生の声が聞けてありがたい。できることから始めたい」と心え、意見交換をしました。

校は限られ、医療的ケア児と家族の社会的孤立が問題になっていきます。

根室市の医療的ケア児は釧路や道央圏など遠方で受診が必要なケースもあり、ケアをしながら遠方までの車での移動は、身体的な負担に加え、交通費や宿泊費など金銭面の負担もあります。

現在は、対象者宅の浴室の改修など、個別のケースに寄り添った支援が始まっています。また市の予算に盛り込むため、必要な援助のリストアップが求められています。

訪看エトピリカの平野麻美子所長は「市の担当者が必要な助成をするため実際に見たいと、すぐ訪問してくれ、利用者さんと家族はとも喜んでいました。根室市の小児コーディネーターと情報交換しながら、誰もが住みやすい地域にしていきたい」と今後の施策に期待を寄せています。

全国の医療・介護をまもる 取り組みに連帯して



介護保険制度の改善を訴える職員

行き届いたケアや看護を

介護従事者は全国で22万人が不足し、さらに拡大していく見込みで「介護崩壊」といわれています。

特に訪問介護（ホームヘルパー）は、働き手の37.6%が60代から70才以上の世代が占め、50代以下の働き手が極端に減っている、利用者は事業所の人手不足が原因で、希望するサービスが受けられない実

態が広がっています。23年前の制度発足時から報酬を抑える政策が続いたことが介護崩壊の原因です。

介護保険制度を抜本的に改善し、誰もが必要なサービスを利用でき、職員がやりがいを持って働ける環境を求め、道東勤医協では介護職が中心となり、介護ウエーブ運動を展開しています。

道東勤医協 介護・看護

働き手不足は看護師も同様です。ももとの慢性的な人手不足に加え、コロナ禍が業務を増大させ看護師は疲弊しています。看護師の処遇を改善する診療報酬上の手当が新設されましたが、看護師全体の3分の1しか対象になりません。養成校の学費は高く、高校生が進学をあきらめたり、学生がアルバイトに追われて

いるという調査結果があります。看護師養成の環境の改善も必要です。

民医連は全ての看護師の処遇改善と高等教育の無料化を求める署名運動「ナース☆アクション」を開始し、道東勤医協では地域の事業所や看護学校を訪問して署名を集めています。

日本病院会の嘆願に賛同呼びかけ

5月に新型コロナウイルスが5類化され、病院への補助制度が縮小し減収となる反面、光熱費や物価の高騰で支出は増大し医療機関の経営は急激に悪化しています。

しかし、診療報酬は公定価格のため、報酬の引き上げと制度改善がなくては経営が成り立ちません。道東勤医協が加盟する全日本民医連は、日本病院会や国立大学病院会議などの病院団

体と懇談。全国の民医連加盟病院に対し、日本病院会が提起する「入院基本料の引き上げに関する嘆願書」への賛同を呼びかけています。北海道病院協会釧路支部総会では、道東勤医協の

協立病院

黒川聡則理事長が賛同を呼びかけました。

全国の約8千4百の病院のうち、すでに約3千2百が賛同し、更に増え続けています。

民医連 看護のページ

<https://kirarikango.com/>

看護師をめざすあなたに役立つ情報・イベント・奨学金情報などが満載！

ナース☆アクションの詳細は上記よりご覧ください

社会から孤立した人に 寄り添う支援を

第34回
道東勤医協友の会
活動交流集会

10月7日、釧路市生涯学習センターまなほつと齋舞で第34回道東勤医協友の会活動交流集会を開催し、友の会と職員あわせて113人が参加しました。「釧路市・釧路管内生活相談支援センターくらしごと」(以下、「くらしごと」)の主任相談員を務める榎部武俊さんの講演内容を紹介します。



釧路市・釧路管内
生活相談支援センターくらしごと
主任相談員 榎部 武俊

社会参加で自己肯定感取り戻す

「くらしごと」は2015年に施行された生活困窮者自立支援制度に基づいて設立し、市役所と釧路総合振興局の委託を受けて運営しています。同制度は2008年のリーマンショックを契機にできたもので、会社を解雇され、住宅を追いやられたらホームレスになってしまったため、生活保護に至る前の段階で自立支援策の強化を図る目的があり、第二のセーフティネットの役割が期待されました。設立当初は、生活保護の一手手前であるものの、役所に行くのがはばかられるといった方や、60代・70代の方が多く相談に見えました。2018年の法改正で、憲法第13条の幸福追求権が保障する「人の尊厳の保持」を尊重し、自己肯定感を大事にする理念を掲げました。

経済的に困窮している憲法第25条の生存権保障だけでなく社会から孤立した状態を「生活困難」として、支援の対象を広げました。70代80代の両親がいて年金がそれなりにあったとしても、子どもが家で何年も引きこもっているような状態であれば、支援が受けられるようになったのです。

「くらしごと」での支援には、2004年から釧路市が提唱し、2012年から当会が継承してきた「自立支援釧路モデル」が根底にあります。公園の整備や介護施設で利用者さんの話し相手をするボランティアに参加した方から「人生やり直せると思えるようになった」「こんなわたしでも役に立ててうれしい」などの声が聞かれる実践がそれです。

社会参加を通じて自己肯定感を取り戻すための取り組みとして、センターが入るビル内に何もせず集まると雑談するだけで良い居場所や、漁網の補修、ふまねつと製作など内職をする作業場などを設けているほか、

高齢者に社会参加の場を

「くらしごと」では、弁護士会や法テラスと連携し、公共施設やショッピングセンターなどを巡回して相談会を開催しています。また、相談内容に応じた2種のウェブ広告を活用するなどして活動の周知を図ってきました。ホームページを刷新し、問い合わせフォームを簡略化するなどの工夫も行い、新型コロナウイルスの流行が始まった2020年からは、これまでの倍以上となる年間約1千人の方から様々な相談が寄せられています。コロナ禍で住居確保のための特例給付に助けられた人が多い一方、主に若年や非正規雇用の労働者で、年収が100万〜200数十万の生活困難層に支援策がないことや、釧路市の生活保護受給者7,600人の半数は65歳以上の高齢者であり、年金で暮らしているが生活保護を受けているのが実態なのです。年金制度を根本的に見直す必要性を感じていますし、70歳前後の高齢者の就労・社会参加の意欲は高く、ニーズに応える場も大切です。

友の会を地域に開かれたつながりの場に

国は地域共生社会を謳っていますが、地域には本場に支え合いの精神や仕組みが残っているのでしょうか。地域が包摂して人を排除しない社会をつくるには、社会を変え、広げるしかありません。所得保障と社会参加の場を組み合わせ、つながりをつくるのが大事だと思っています。道東勤医協友の会には、「Friends」ともたち・集団」として、地域に開かれた楽しく愉快な場、気づきの場として、会員さん同士が支え合い、多様な地域運動を続けてほしいと願います。

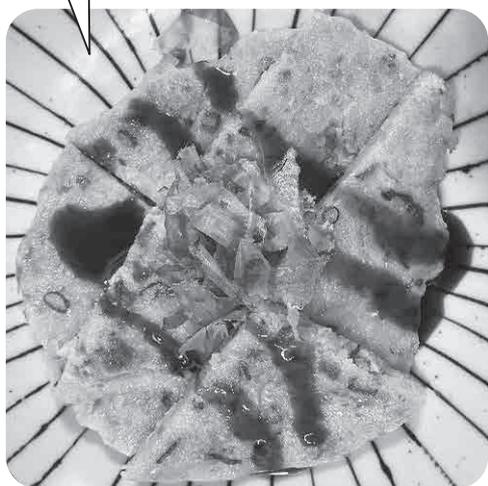


管理栄養士の 今月一品

じゃが芋の「お好み焼き」風

第57回 (1人分) エネルギー 150kcal たんぱく質 5.2g
脂質 5.6g 塩分 0.3g 食物繊維 9.0g

じゃが芋をすりおろして生地にします。もちりとした歯ごたえが特徴です。具材はチーズや海鮮など色々楽しめるとおもいます。生地に卵を加えると更にお好み焼きらしくなります。



材料 1枚分

- じゃが芋.....2個
- 片栗粉.....大さじ1
- 豚もも肉.....30g
- キャベツ.....20g
- 青ネギ.....少々
- 油.....少々
- 中濃ソース.....大さじ1

作り方(調理時間 10分)

- ①じゃが芋はすりおろしてザルで水気を軽く切っておく。
- ②豚肉は0.5〜1cmに細かく切り、青ネギは小口切り、キャベツもみじん切りに。
- ③ボウルに、すりおろしたじゃが芋、片栗粉を入れまずはしっかり混ぜ合わせる。次に具材を加え混ぜる。
- ④熱したフライパンに油を入れ、中火で両面焼く。
- ⑤カットして出来上がり。お好みでマヨネーズや花かつお、青のり、紅しょうがなどプラスするとより美味しくいただけます。

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第86回



「膝が抜けそうになる」

患者様から、「歩いていると膝が抜けそうになることがある」と相談されることが時折あります。

膝が抜ける・膝がガクツとなるという膝崩れが起こる代表的な原因は次が考えられます。

- ①膝関節周囲の靭帯、半月板などの損傷
- ②神経や血管の障害
- ③下肢の筋肉などの柔軟性の低下
- ④膝関節周囲の筋力低下

今回は、④の筋力低下の場合を少し説明します。人間の身体は非常に良く出来ていて歩く時に足が地面に着くと、ふくらはぎの筋肉が下腿が前に傾き過ぎるのを防ぐ役割があります。



もし、ふくらはぎの筋肉が十分力を出せないと下腿が前に傾きすぎてしまい体重により膝を曲げようとする力が強くなってしまいうため、膝を伸ばす太ももの筋肉が十分強くないと膝が抜ける感覚が生じてしまうのです。

次回は、ふくらはぎの筋肉の強化方法を具体的にお話しします。

矢白別演習場での監視行動に参加して



矢白別演習場での監視行動に参加して

陸上自衛隊と米陸軍による国内最大級の共同訓練「オリエン・シールド23」が9月14日から国内各地で行われました。9月20日、矢白別演習場での監視行動に事務課から4人の係長が参加。多連装ロケットシステムなどによる発射の様子を見渡せる高台に移動して、監視を行いました。約1時間の監視中にロケット砲の発射はありませんでしたが、輸送用ヘリが飛び交うなど、物々しい雰囲気が含まれました。

陸上自衛隊と米陸軍による国内最大級の共同訓練「オリエン・シールド23」が9月14日から国内各地で行われました。9月20日、矢白別演習場での監視行動に事務課から4人の係長が参加。多連装ロケットシステムなどによる発射の様子を見渡せる高台に移動して、監視を行いました。約1時間の監視中にロケット砲の発射はありませんでしたが、輸送用ヘリが飛び交うなど、物々しい雰囲気が含まれました。

広大な自然が広がるのかな場所、敵の艦隊を攻撃する想定が訓練が行われていると思うと、穏やかな気持ちではいられません。メディアの報道を聞き流すのではなく、現地で見て肌で感じるこの大切さを若手の職員にも伝えていければと思います。

新体制で始動

9月30日、望洋地区会館で4年ぶりに春採支部の総会が開かれ友の会と職員あわせて26人が参加しました。支部長が松永俊夫さんに交代し、松永さんから健康づくりや楽しい行事を行いたいとあいさつがありました。他にも新たに数人が役員に加わり活気のある総会



スクワットに挑戦する参加者

春採支部総会

総会後は協立病院整形外科の樋口和東医師が講師となり医療懇談会が開かれ、運動器の衰えなどで移動機能が低下した状態「ロコモティブシンドローム」の基準や予防トレーニングなどについて学びました。

ごちそうと温泉で交流 鳥取支部観楓会&温泉小旅行

10月18日、鶴居グリーンパークで鳥取支部の観楓会&温泉小旅行が開かれ、友の会31人と職員7人が参加しました。協立病院整形外科の吉岡猛医師を講師にロコモティブシンドロームとその予防についての医療懇談会を聞きました。吉岡医師は「ピンピンコロリをめ

ざして健康寿命も伸ばしましょう」と友の会の健康づくりにエールを送りました。運動器の状態を試すロコモ度チェックでは挑戦者が力強く立ち上がると歓声が上がりました。



台から片足で立ち上がれるか試す参加者

11月友の会支部の行事予定

| | | | |
|--------|------------------------|---------------|-----------|
| 標茶支部 | 医療懇談会「お口の健康について」 | 11/ 4(土)13:30 | 福祉センター |
| 鉄北支部 | ひまわりデイ見学ツアー | 11/ 9(木)11:30 | ケアコートひまわり |
| 美原支部 | ひまわりデイ見学ツアー1回目 | 11/15(水)11:30 | ケアコートひまわり |
| 厚岸支部 | 医療懇談会「癌という病気について」 | 11/18(土)13:30 | 住之江地区集会所 |
| 文苑支部 | 医療懇談会「認知症への接し方」 | 11/19(日)10:00 | 文苑会館 |
| ひまわり支部 | 医療相談会「介護保険制度の仕組みと利用方法」 | 11/25(土)14:00 | 生駒支部長宅 |
| 美原支部 | ひまわりデイ見学ツアー2回目 | 11/29(水)11:30 | ケアコートひまわり |

定例の健康づくり、文化活動の予定

| | | | | | |
|----------|-------------|---------------------|-------------------|-----------|------------|
| 鉄北支部 | ふまねっと | 11/16(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 | 11/ 6(月)・11/19(日) | 13:30 | 第1月曜・第3日曜 | 愛国会館 |
| たんぼぼ支部 | ふまねっと | 11/ 4(土) | 14:00 | 第1土曜 | 駒場会館 |
| | | 11/10(金) | 14:00 | 第2金曜 | 若草会館 |
| ひまわり支部 | 陶芸教室 | 11/ 1(水)・11/15(水) | 18:00 | 第1・3水曜 | 生駒支部長宅 |
| | | 11/ 2(木)・11/16(木) | 13:30 | 第1・3木曜 | |
| | | 11/ 4(土)・11/18(土) | 13:30 | 第1・3土曜 | |
| | | 11/ 6(月)・11/20(月) | 13:30 | 第1・3月曜 | |
| 鳥取支部 | 百人一首の会 | 11/ 9(木) | 12:45 | 第2木曜 | 鶴風荘 |
| | ふまねっと | 11/20(月)・11/28(火) | 13:00 | 第3月曜・第4火曜 | |
| | 健康サロン(運動) | 11/13(月)・11/27(月) | 10:00 | 第2・4月曜 | |
| 大楽毛支部 | ふまねっと | 11/ 6(月)・11/20(月) | 13:00 | 第1・3月曜 | 大楽毛生活館 |
| | | 太極拳 | 11/13(月)・11/27(月) | 10:00 | |
| 芦野支部 | 芦野けんこう体操クラブ | 11/15(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 | 11/ 9(木)・11/23(木・祝) | 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 | 11/19(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 | 11/15(水) | 13:00 | 第3水曜 | はんの木公園 |
| ぬさまい支部 | 春採湖ウォーキング | 11/11(土) | 10:00 | 第2土曜 | 旧柏木小学校裏口集合 |
| | ふまねっと | 11/20(月) | 14:00 | 第3月曜 | |
| 桜ヶ岡支部 | ふまねっと | 11/28(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 | 11/ 9(木) | 10:00 | 第2木曜 | 武佐の森 |
| 興津支部 | ふまねっと | 11/14(火) | 10:00 | 第2火曜 | 晴海町内会館 |
| 白樺支部 | ふまねっと | 11/11(土) | 10:00 | 第2土曜 | 桜ヶ岡会館 |
| 阿寒支部 | ふまねっと | 11/10(金)・11/24(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 | 11/13(月) | 10:30 | 第2月曜 | 別保日の出会館 |
| | | 11/22(水) | 13:30 | 第4水曜 | 北見団地地区会館 |
| 標茶支部 | ふまねっと | 11/21(火) | 10:00 | 第3火曜 | 開発センター |
| 別海支部 | ふまねっと | 11/ 1(水)・11/ 8(水) | 13:00 | 毎週水曜 | 川上町会館 |
| | | 11/15(水)・11/22(水) | | | |
| | | 11/29(水) | | | |
| 根室支部 | 健康サークル・イトビカ | 11/11(土)・11/25(土) | 9:30 | 第2・4土曜 | ねむる医院 |
| | 健康サークル・イトビカ | 11/11(土)・11/25(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。

声・こぼれ・VOICE

釧路市 柴由美子さん
10月から色々な物が値上がりし、野菜も高値が続いています。ささやかな年金暮らしの身なので、暖かい日が続いてくれると灯油代が助かります。

釧路市 前谷典弘さん
患者さんに合わせた対応の記事を読み、ちよつとした工夫が治療効果を高め、生活の質の向上につながると感じました。

釧路市 松永徳子さん
めつきり寒くなってきた。夏の暑さのような異常気象で大雪にならないか心配です。今から体力をつけて備えます！

おたのしみパズル

ヒント・ゆっくり時間に余裕を持って

- ① クク
- ② ○○○
- ③ ○○○○
- ④ ○○○○○

代表作は『鬼平犯科帳』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。

10月号の正解発表

正解「防災(ボウサイ)」
当選者(敬称略)能登光子、新名幸夫、増田均、馬場千代子、宮原綾子、花見久美子、佐藤正子、宮嶋富士雄、伊澤由美子、高嶋春美

応募89通 正解75通

※絵手紙や本紙への意見・要望地域の話題などを寄せください。

✉ E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp
FAX 0154-22-0275
道東勤医協本部パズル係
釧路市治水町3番5号
あて先 〒085-0055
2024年1月号の本欄で締切り 12月10日。発表は2024年1月号の本欄で。



釧路市 高橋明子さん



釧路市 佐藤和枝さん