

能登半島地震 復興支援

がれきが道ふさぐ市街 水道復旧せぬ山あい

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



釧路協立病院

佐藤 淳 技術部長

遠い復興への道のり 現状知って



北海道・兵庫・岡山・長野・愛知など全国から集まりました。
後列左端が佐藤部長。

全日本民医連は、能登半島地震で被災した石川県で診療支援のほか、地域を訪問しての実態調査や復旧支援などを行っています。道東勤医協からも2人の職員が参加しました。

「能登はやさしや土までも」という、現地の方から教わった古くからの言葉どおり、出会った人みんなに素朴な人情を感じた土地でした。石川勤医協輪島診療所（輪島市）の地域訪問行動

に4月22日から3日間参加してきました。この活動は、全国の民医連加盟施設から職種を問わず集まった10名ほどが診療所に寝泊まりし、2〜3人が組んで友の会員のさんの自宅を訪問します。

訪問時には健康状態や家の被災状況、被災証明手続きなどの困りごと、支援要望の聞き取り、物資の配達、要請された家具運びなどを行います。

輪島市の街の状況は、元旦の地震発生から4ヶ月近く経つとは思えないほどひどく、壊れた家の瓦礫（がれき）が道の半分をふさぐ所、飛び出たマンホールを砂利で応急処置した所などがそこかしこにあり、訪問対象の家が火災で無くなっているなど、現地に行かないとわからない厳しい姿を目の当たりにしました。未だに避難所の小学校から通勤している職員もいます。



被災者の家から冷蔵庫を搬出する様子

草むしりをしていた89歳で一人暮らしの女性は、「片山津の温泉に70日間避難してた。戻ってきたら草が茂ってびっくりました。水が来とらん。便所が困る。洗濯と風呂は週一回金沢の娘のところに行く。ゴミだらけでも家がいい。ジュース持っていく」など、話が尽きることなく続いて…。

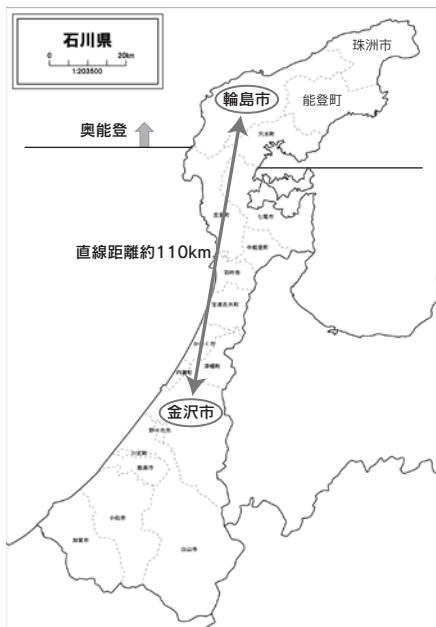
復興までの道のりがあまりに遠く感じますが、多くの人々が現状を知り、関心を失わずにいることが大切だと考えています。

4月22日から26日まで、石川勤医協城北病院（金沢市）を拠点に、発熱外来での診療支援や輪島市内の地域訪問を行いました。

同じ町内でも、復旧の進み方に差があり、住民同士複雑な感情があるようです。また、自宅へ戻った方が食糧などの物資を避難所へ取りに行くと、快く思わない避難所生活の方とトラブルになることもあるそうです。

被災者の方から「遠くから来てくれてありがとう」と感謝の言葉をいただきました。共に困難を乗り越えたいと思います。

被災者の方から「遠くから来てくれてありがとう」と感謝の言葉をいただきました。共に困難を乗り越えたいと思います。



お会いした方々はみんな、誰かに話を聞いてもらうことを求めている様子でした。山あいの地域は水道が復旧しておらず、「山水を引いている」「井戸水を使っている」なども聞かれましたが、支援物資の水を運ぶのも大変で一番の困りごとになっていました。

発熱外来では、患者さんの症状や要望に応じて、検査が必要な方を検査科に取り次いだり、待機場所に案内したりしました。検査結果が陰性だと、少しホッとして胸の内を話してくれる方もいました。かえって現場の手を煩わしてしまうのではないかと心配でしたが、とにかく人手が足りず「いてくれるだけでも助かる」と、支援に来たことを本当に喜んでくれました。

地域訪問を行った輪島市へは車で移動しました。しだいに道路や家屋の損壊が目立つようになり、被害の大きさを実感しました。訪問した深見町は、土砂崩れなどで強制避難の対象になった地域です。2時間ほどの滞在で2軒から、困りごとや支援金の申請状況をうかがいました。国からの支援金を受けるには、各自がオンラインなどで申請をしなければならず、高齢者に

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



釧路協立病院 2B病棟

山森 千明 看護師

共に困難乗り越えたい

2024年

はつらつ青年医師

釧路協立病院内科

片 渕 亮 介 医 師

かた ふち りょう すけ



2020年佐賀大学卒業。福岡県の健和会大手町病院で総合診療専門医の研修中。2024年4月から9月までの予定で、釧路協立病院で研修を行っています。

臨機応変に対応できる医師に

皆さん初めまして。令和6年4月より釧路協立病院と桜ヶ岡病院で勤務させていただいております片渕亮介と申します。

生まれてから大学卒業までは、ほとんどの時間を九州の佐賀県で過ごしました。医師免許を取得してからの2年間を山口県の病院で過ごし、その後、福岡県北九州市の健和会大手町病院に就職しました。

医師を志したきっかけとしては、人様に胸を張れるような立派なものはありませんが、十数年前のテレビ番組の「ドクターG」や「コード・ブルー」などに影響されたと思います。

ある意味当たり前前に聞けるかもしれませんが、いわゆる医療の専門分野を極めるというよりは、その場で求められる知識や技能をその都度身につけることで需要に応じていく、その様な医師像を目指しています。

学び力発揮するチャンス

このたび釧路で勉強をさせていただいているのは以前の恩師の先生からご紹介いただいたという縁になります。主に医療の面では、都市部ほど医療機関がたくさんあるわけではないという環境だからこそ、学びや自分の力を発揮するチャンスに満ちていると感じています。

釧路という土地についてですが、この文章を書いているのは5月中旬で、まだ1ヶ月ちょっとです。まだまだ知らないことばかりです。ただ、九州とは気候の違いが大きく、まだまだ上着を手放せないことや5月になって桜の開花していたことには驚きました。日の出もずいぶん早いと感じています。それ以外の特徴や良さは追々知っていきたいです。

釧路での暮らしを楽しみながら

現在医師5年目で、これまではがむしやに目の前の仕事や勉強をしていれば良いという気持ちでやってきました。一人前というにはまだまだ未熟ではありましたが、最近仕事以外の時間を大事にできなかった逆の仕事を続けていくのは難しいと感じています。その一環として釧路という土地を知り、楽しみながら過ごしていければ良いと思います。

医師の育成にご理解とご協力を

道東勤医協では、全日本民医連に加盟する全国の病院と連携して積極的に研修医を受け入れ、地域医療研修や外来研修を行っています。研修医が診療に携わる際は、経験を積んだ指導医の助言のもと、「研修医が行える診療行為」の範囲で診療を行います。患者さんから同意を得た上で問診や診察を行い、必ず指導医が確認します。医師不足に悩む地域で活躍する医師を育てるためにも、みなさんのご理解とご協力をお願い致します。

ます。9月までの6ヶ月間にはなりますが、よろしくお願いたします。



7年ぶり再建 友の会緑ヶ岡支部

役員体制などの問題で2017年から休会になっていた友の会緑ヶ岡支部が、7年ぶりに再建の総会を開き、活動を始めました。緑ヶ岡に住む石川明美さんとの話し合いをきっかけに、友の会連合会が加わって今年の2月から準備を進めてきました。地域の会員名簿などから役員の担い手を探し、道東勤医協や友の会に縁のある方々から協力を得ることができ、役員体制が固まりました。

4月20日、市内のサンライフ釧路で、釧路協立病院の吉岡猛医師による医療懇談会と併せて総会を開催。30人が集まり、今後の方針などを確認しました。支部役員は、支部長に矢作雅樹さん、事務局長に石川明美さんが選ばれました。矢作さんは、「何よりも健康、そして健康寿命を延ばすことが大切です。集まって、おしゃべりして、楽しい集まりにしましょう」と挨拶しました。支部では今



30人が参加 矢作支部長（中央）石川明美事務局長（右隣り）

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/6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

問い合わせ先/釧路協立病院・望月

TEL0154-24-6811（代表）

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



総会の前に行われた医療懇談会では、釧路協立病院の吉岡猛医師が口コモ予防をテーマに講演。一緒に体を動かしました。

後、健康づくりの取り組みとして、毎月1回「ふまねつと」を開催することを決めました。

緑ヶ岡・貝塚・材木町の3地域には、約500世帯、1千人の会員がいます。すでに支部の役員を中心とした9人で200軒ほどに「友の会ニュース」の手配りを始めているほか、「いつでも元気」の販売所も新設しました。

ヘイトスピーチと闘う

憲法施行77年釧路集会

5月3日、コーチャンフォー釧路文化ホールで憲法施行77年釧路集会が開かれ、神奈川新聞の石橋学編集委員がヘイトスピーチについて講演しました。内容を紹介します。



神奈川新聞社
川崎総局編集委員
石橋 学さん

の使用許可を申請すれば、死ね殺せとヘイトデモができ、許可を出した警察はデモ隊を警備し、ヘイトに抗議する人々を排除するのです。

ヘイトの被害者の訴えが国会に届き、2016年にヘイトスピーチ解消法ができました。当事者に苦痛をあたえ、地域社会に深刻な

亀裂を生むヘイトスピーチを無くすための施策を、国や自治体に求めるという法律です。国が差別の存在を認め、反差別の立場にたった画期的なものです。禁止、罰則の規定がない理念法のため抑止力が弱く、制定後も差別を扇動する街宣が行われています。

川崎市で罰則付き条例が誕生

ヘイトデモが繰り返された川崎市は在日コリアンをはじめ、様々なルーツを持つ人々が暮らす地域です。ヘイトに傷ついた子ども

たちの「禁止するルールがないなら大人が作って」という言葉に突き動かされた地域の人達が粘り強く運動を続け、日本で初めて差別を犯罪とし罰則を設けた「川崎市差別のない人権尊重のまちづくり条例」が2019年に制定されました。

繰り返される確信的なヘイトに対し段階的に対応を強めていく仕組みで、恣意的な言論の規制はできません。行政がマイノリティを差別から守る盾となることと表現の自由を両立させる条例です。

各地で行われるヘイトデモ

「朝鮮人をたたき殺せ」「日本から出ていけ」「犯罪者」など凶悪で差別的な言葉を叫ぶ「ヘイト(憎悪)デモ」は日本中で行われ、ピーク時には年間120回にも及びました。

ヘイトの対象は在日外国人やLGBTQなどの社会的少数者の人々です。差別をしている人たちは社会的に「多数者」であり、弱い立場の人たちに何を言つて

「表現の自由」の壁

公然と差別を繰り広げるヘイトデモが許可されるのはなぜか。そこには「表現の自由」という問題があります。政府は、そもそも日本には法律で規制するほど

の差別はなく、言論をヘイトスピーチとして規制できるといふことが表現の自由を萎縮させかねない、という態度をとっています。このため、差別者たちは道路

差別と向き合い食い止める

イスラエルの国防相はパレスチナ人を「動物」と呼び虐殺しています。差別は放置すると拡大し、暴力が始まり、やがて虐殺、戦争にまで進んでいくのです。

日本でも朝鮮人の集住地区への放火事件や脅迫状の送付など、憎悪による犯罪が発生しています。しかし私達が差別に向き合えば、

差別を食い止め社会を変えることができます。

札幌ではアイヌの人たちがアイヌに対する差別を無くす条例を求め運動しています。この釧路でも、あるいは北海道全体で差別を無くす条例を作り「共に生きよう」と言いあえる社会にしていきたいと思います。



管理栄養士の 今月一品

健康レシピ

もずくのかき揚げ

第64回 (1人分) エネルギー 339kcal たんぱく質 18.5g
脂質 17.4g 塩分 0.5g 食物繊維 2.3g

沖縄で親しまれている郷土料理です。もずくは食物繊維が豊富で、鉄分などのミネラルやビタミン類も含まれています。かき揚げにすると他の野菜の栄養も一緒に取り入れることができるのでお勧めです。



材料 3人前(8~9個分)

- もずく 120g (小麦粉) 大さじ1
- まいたけ 50g
- 長ネギ 5cm(20g)
- ★小麦粉 100g
- ★卵 1個
- ★水 100ml
- ★かつお節 ひとつまみ
- 揚げ油 適量
- 塩 お好みで

作り方(調理時間 40分)

- ①まいたけはほぐし、長ネギは小口切りにします。もずくの水を切り、折り畳んだキッチンペーパーを押し付けて水気を吸います。ペーパーを広げて押し付けるともずくが張り付いてしまうので要注意です。
- ②★を混ぜ合わせ、ダマが無くなるまでかき混ぜます。水は冷水を使用しましょう。
- ③もずくに小麦粉をまぶし水気を抑えてから、①②と合わせます。スプーンですくい取って180℃の油で表・裏各2~3分ずつ揚げます。
- ④お好みで塩をつけてお召し上がりください。

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第92回



水分とろみはなぜつける？

嚥下障害(えんげしょうがい)は、食べ物や飲み物を飲み込む際に問題が生じる状態で、特に液体は誤って気道に入るリスクが高くなります。嚥下障害には、飲み込む際の安全性を向上させるため、水分にとろみをつけることが有効になることがあります。



1. 誤嚥のリスクを軽減：液体はサラサラしているため、喉を通過させるコントロールが難しく気管に入りやすくなります。とろみをつけることで液体がまとまり、ゆっくりとした速度で喉を通過するため、誤嚥のリスクが減ります。
2. 飲み込みやすさの向上：とろみがあることで液体が舌や喉にまとまりやすくなり、飲み込む動作がスムーズになるので嚥下の際の負担が軽減されます。
3. 感覚の向上：とろみのある液体は、サラサラの液体に比べて口の中で感じやすくなるので飲み込むタイミングを適切に計りやすくなります。
4. 安全な栄養・水分補給：嚥下障害のある人が安全に水分を摂取できるようになるため、脱水症状や栄養不足を防ぐことができます。

とろみをつけることで安全かつ効果的に水分を摂取できるようになるため、医療や介護の現場で広く用いられています。具体的なとろみの程度や使用する製品は、その人の嚥下能力に応じて調整します。最近では薬局やドラッグストアでも気軽に買えます。これから暑くなる季節を迎えますが、むせるのが嫌で水分を制限していると脱水のリスクが高くなってしまいます。まずはポタージュ状など薄めのとろみをつけるところから始めてみるのも良いでしょう。

いっしょにいっしょに歩こう

核兵器廃絶願い行進

国民平和行進 根室

5月6日、納沙布岬で原水爆禁止国民平和行進「根室コース」の出発式が行われ、市内各団体から16人が参加しました。出発式のあと、一行は市街地を進行して「核兵器のない世界を」と道行く市民らに呼びかけました。

今回の通し平和行進者は、静岡県平和委員会的小林和江さんと愛知県平和委



楽しく歩き健康づくり

文苑支部

5月9日、文苑中央公園で今年最初のノルディックウォーキングを開催し、11人が集まりました。釧路協立病院食養科の科長で健康運動指導士の渡邊拓也さんを講師に迎え、ストックの持ち方や身体に負担のかからない歩き方をおさらい。10℃を下回る肌寒い天気でしたが、休憩をはさみ、各自のペースで1周320メートルのコースを6周しました。初めて参加した方からも、「気持ちよく歩いて気分転換にもなった」と笑顔が見られました。山内勲事務局長は「ウォーキングは健康づくりの基本。今年もみんなで楽しく歩きましょう」と話しました。

笑顔で創立40周年祝う

釧路町支部

創立40周年を迎え、5月18日に町内の誉会館で総会・医療懇談会と併せて記念の式典を開催。25人が集まりました。

医療懇談会では、老人保健施設ケアコートひまわりの田澤篤作業療法士が、認知症と脳科学をテーマに講演。笑顔と前向きな気持ちで脳を活性化させる秘訣と

話し、一緒にソーラン節で体を動かしました。軽妙な語り口に参加者は大爆笑。会場が笑顔に包まれました。40周年記念の式典では、支部のあゆみを振り返り、功労者を表彰。転居のため幹事を退任する橋本政夫さんは、創立当初の思い出を話し、「転居先でも友の会の活動を頑張りたい」と力強い言葉がありました。



友の会連合会	総会	1(土)13:30	まなほつと幣舞多目的ホール
--------	----	-----------	---------------

❖6月 友の会支部の行事予定

鶴居支部	総会	2(日)10:00	酪農改善センター
ぬさまい支部	総会・懇親会	2(日)11:00	富士見会館
阿寒支部	総会	8(土)10:30	阿寒町公民館
厚岸支部	総会・医療懇談会	8(土)11:00	道の駅コンキリエ
文苑支部	総会	9(日)10:00	文苑会館
鉄北支部	総会	20(木)13:30	共栄ふれあいセンター
根室支部	総会	23(日)11:00	ベルコ会館
春採支部	総会・医療懇談会	29(土)10:00	春採望洋団地集会所

❖6月 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと	20(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねつと	3(月)・16(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんばば支部	ふまねつと	14(金)・28(金)	14:00	第2・4金曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	5(水)・19(水)	18:00	第1・3水曜	生駒宅
		6(木)・20(木)	13:30	第1・3木曜	
		7(金)・21(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	ポッチャ鳥取	5(水)・26(水)	13:00	第1・4水曜	鶴風荘 (祝日は休止)
	百人一首の会	13(木)・27(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	17(月)・25(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン童顔(えがお)	10(月)・24(月)	10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつと	3(月)・17(月)	13:00	第1・3月曜	
	太極拳	10(月)・24(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	けんこう体操	19(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルディックウォーキング	13(木)・27(木)	13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
美原支部	美原さんぽ会	19(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	8(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
	パークゴルフ交流会	25(火)	10:00	第4火曜	
	ふまねつと+ポッチャ	17(月)	13:00	第3月曜	
桜ヶ岡支部	ふまねつと	25(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	13(木)	10:00	第2木曜	武佐の森
春採支部	ふまねつと	28(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
興津支部	ふまねつと	11(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ポッチャ&お茶の会	25(火)	10:00	第4火曜	桜ヶ岡会館
	ふまねつと	8(土)	10:00	第2土曜	
阿寒支部	ふまねつと	14(金)・28(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	10(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		26(水)	13:30	第4水曜	
標茶支部	ふまねつと	18(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	5(水)・12(水)	9:30	毎週水曜	川上町会館
		19(水)・26(水)	13:00		
根室支部	ふまねつと	A 8(土)・22(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	ストレッチ	B 8(土)・22(土)	14:00		

●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。

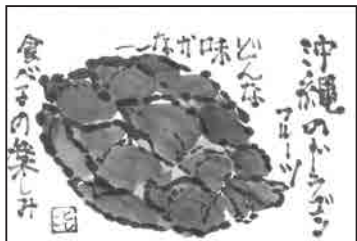
声・こえ・VOICE

別海町 高橋美子さん
自力での行動が難しくなってきた人は、望んでも自宅での生活が困難です。在宅医療インテグレーターとしての役割が広がるよう期待します。



純白のウェディングドレスでまにまに 平取町 服部肇さん

釧路市 内田ミツ子さん
今月の一品「新玉葱の簡単レンジ蒸し」を早速作ってみました。レンジでチンするだけなのに、すごく美味しかったです。



釧路市 西田俊子さん

釧路市 上田梨絵さん
燃料代や電気代、食料品価格の高騰、何とかありませんかね？

中標津町 根本亜輝子さん
野菜の値段が高く、毎日の献立を考えるのにひと苦労です。畑を始めて3年目。今年はずっと上達するぞ！

恵庭市 北口毅さん
ゴーデンウィークは家庭菜園に没頭しました。夏から秋冬の貯蔵用に、手起こし作業なので85歳の老体には厳しいです。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント：梅雨に大活躍

締切り 7月10日。発表は2024年8月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号

FAX 0154-22-0275

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

① ◎〇二つ

② ◎〇〇ゲ

③ ◎テ◎◎

④ ◎ウ〇〇サ〇

代表作は『ぼくらの7日間戦争』

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。

正解「ネクタイ」

当選者(敬称略) 佐々木幸江、山崎順一、宮原綾子、青木いく子、佐藤正道、伊東理奈、澁谷洋子、鈴木千夜子、飯塚路子、福永久子

応募87通 正解82通

4月号の正解発表

※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。

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード

QRコード