

# 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**を利用  
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)2416811

## 脳疾患の早期発見に有効 健康管理にMRIの活用を

みなさんはMRI検査を受けたことがありますか。受けたことがある方は、大きな機械の中に入り、検査中の音が大きい、検査時間が長いなどの印象があるかもしれません。MRI検査とはどのようなものか、特にMRI検査について紹介します。



釧路協立病院放射線室  
放射線技師  
加藤 広昭 技師長

### 脳や筋肉など 軟部組織の撮影に強み

MRIは(Magnetic Resonance Imaging: 磁気共鳴画像診断装置)の略で、強い磁石と電波を利用して体内を断面像として描写する装置です。また、MRI装置で血管の走行や血液の流れを調べる検査・画像をMRA検査・画像(Magnetic Resonance Angiography: 磁気共鳴血管撮影法)と呼びます。CTは(Computed Tomography: コンピュータ断層診断装置)の略で、X線を利用して体内を断面像として描写する装置です。MRI、CTそれぞれに得意・不得意分野があるため、どちらの検査が優れているということはありません。どちらの検査が適しているのかは臓器や器官、検査部位や症状・病状・既往などによって異なります。

### それぞれの得意分野

#### CT

- 脳・頭蓋内出血
- 肺癌や肺炎
- 尿路結石
- 腸炎や腸閉塞など
- 全身の緊急検査

#### MRI

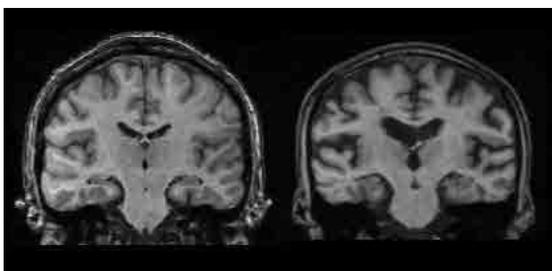
- 早期の脳梗塞
- 脳動脈瘤
- 軟骨
- 半月板
- 靭帯
- 椎間板
- スポーツ外傷
- 認知症の診断支援

### 脳疾患は

### 自覚症状がない場合も

脳MRI/MRA検査では脳卒中や脳動脈瘤、脳萎縮等の病変を見つけることができます。脳疾患は自覚症状など前触れなく発症することがあり、現在の脳の状態を確認することで、思わぬ病気の早期発見・早期治療につながることもあります。

### 脳萎縮



正常

脳萎縮  
(全体的に隙間が多い)

### 無症候性脳梗塞



丸で囲んだ部分が無症候性脳梗塞で、「隠れ脳梗塞」とも言われます。

### 未破裂脳動脈瘤



矢印の部分が動脈瘤。脳動脈瘤が破裂して起こるのが「クモ膜下出血」です。動脈瘤の部位や大きさ、形によって破裂のリスクが異なりますので、脳動脈瘤が発見された場合は、さらに詳しい検査が必要です。

### 認知症の診断支援も可能

MRI画像で脳の萎縮度を見る検査(VSRAD: ブイエスラド)によって、早期アルツハイマー型認知症の診断支援が可能です。アルツハイマー型認知症は物忘れの進行とともに脳の萎縮、特に海馬という記憶に関する部分が萎縮していきます。VSRADはこの萎縮の程度を解析する検査で、釧路協立病院でも使用しています。  
※アルツハイマー型認知症はVSRADの検査だけでは判断できません。最終的な診断には他の検査や症状、経過などを合わせた医師の総合的な診察が必要のため、単独での検査はできません。気になる症状がある方は、まずは内科を受診してご相談ください。

### 健診の個人脳ドック始めます



釧路協立病院 保健師  
森田 優子 看護長

2024年度に協立すこやかクリニックの健診で脳検査を受けた方の約5%から脳動脈瘤を疑う所見がみられました。脳血管の状態をさらに詳しく診るための精密検査(主に造影剤を使用した3D-CT血管撮影)をした結果「特に異常なし」と診断された方もいますが、治療が必要な脳動脈瘤であることがわかり、専門科で破裂を防ぐための治療を受けた方もいます。また、血管の狭窄などが発見されて治療につながる例も散見されます。  
これまで、釧路市国保特定健診の脳オプション検査、企業の脳ドックを実施してきましたが、4月から「個人脳ドック」を始め、担当医とご相談ください。

午後の時間帯で脳MRI/MRAと頸動脈エコーを受けてもらい、結果は後日郵送します。費用は17,325円(税込)です。40歳以上74歳までの釧路市国保加入の方は、これまで通り釧路市の特定健診と同じ実施の脳オプション検査をご利用ください。釧路市からの補助があります。(令和6年度は18,700円のうち自己負担は5,610円。令和7年度については5月上旬に届く健診案内をご確認ください)  
過去の検査で異常が指摘されている方や、定期的に受診されており、持病によって脳血管疾患のリスクが高い方は、保険診療での検査となるため、受診の際に担当医とご相談ください。

# 高額療養費 上限引き上げ

# 負担増で治療の継続困難に 医療受ける権利守る制度へ

## 見送りになった70才未満の高額療養費制度見直し案

現在の制度		2027年8月	
年収	月の上限額	年収	月の上限額
約1160万円以上	約25万3000円	約1650万円以上	約44万5000円
		約1410万円以上	約36万円
		約1160万円以上	約29万円
		約1040万円以上	約25万3000円
		約950万円以上	約22万円
		約770万円以上	約18万9000円
		約650万円以上	約13万9000円
		約510万円以上	約11万3000円
		約370万円以上	約8万8000円
		約260万円以上	約7万9000円
		約200万円以上	約7万円
		約200万円未満	約6万1000円
住民税非課税	約3万5000円	住民税非課税	約3万6300円

※毎年8月、3回に分けて2027年まで段階的に引き上げる計画  
平均的所得370~770万円の世帯も大きく負担が増える内容です

## 高額療養費制度とは

3月7日、政府は8月から実施予定だった高額療養費制度の上限引き上げを、再検討のため見送ると発表しました。長期療養患者や低所得者層にとつて、治療断念にも繋がりかねない引き上げ案に多くの反対の声があがっています。

高額療養費制度は、高額な医療費によって家計が破綻することを防ぎ、国民が安心して医療を受けられるようにするための制度です。具体的には、同一月内(月の初日から末日まで)に、医療機関や薬局の窓口で支払った医療費の自己負担額が、年齢や所得に応じて定められた上限額を超えた場合に、その超えた金額が払

い戻される仕組みです。年収約370万円(770万円の人)が、1カ月(100万円の医療費)自己負担3割(30万円)を支払った場合、自己負担額は約8万8,000円に抑えられます。また、継続的な治療で4回目以降は4万4,400円に軽減されます(多数回該当)。

## 負担増で受診控えが増加

政府は医療費増に対応するため、高額療養費の上限額を段階的に引き上げると発表しました。所得区分を細分化し、高所得者層の自己負担額を増やすとしても負担は増加します。(表)

しかし、病院の窓口で支払う金額が増えれば患者が受診を控え、結果的に病状悪化を招く恐れがあります。特に長期療養患者は負担が増加すれば治療を断念するケースも懸念され、実際に

## 等しく医療受けられる社会に



釧路協立病院事務課

係長 平岩 里美

高額療養費制度は、かつては一時的な支出への対応が主でしたが、がんやリウマチなどの治療で長期に利用する人が増えています。そのため上限があつても毎月の医療費は大きな負担です。協立病院の患者さんでも、経済的な不安から治療や介護サービスを受けることをためらったり、上限額を下げるため家族と離れ単身の非課税世帯となることを考えるなど、お金のために望む生き方を諦める悲痛な事例を目にしています。

このように、現状でもすべての人が等しく医療を受けられる権利は守られておらず、上限額はむしろ引き下げられるべきです。国民皆保険を支えるこの制度の財源は、国庫負担率の引き上げ、防衛費や大企業優遇税制の見直しなどで確保できるはずですが、政府は、世論などを考慮し、今年8月の引き上げを見送り、制度のあり方を再検討するつもりですが、この見送りは政府の方針転換を意味するものではなく、引き続き注視が必要です。道東勤医協が加盟する全日本民医連は、引き続き患者団体や医療関係者と連携し、廃案に向けた運動を展開しています。

## 带状疱疹ワクチン公費接種料金のご案内

病院・医院	対象 (過去に接種を受けたことがない方)	接種できる ワクチンの種類	料金 (自己負担額)
釧路協立病院	釧路市・釧路町に居住 ・65/70/75/80/ 85/90/95/100歳	シングリックス	1回あたり ¥10,900
桜ヶ岡医院	・101歳以上		
ねむろ医院	根室市に居住 ・50歳以上		1回あたり ¥9,900

※乾燥組み換え带状疱疹ワクチン「シングリックス」(筋肉内注射)は2回接種(1回目の接種から2か月後~6か月以内に2回目を接種)です。  
※釧路市・釧路町・根室市以外にお住まいで、公費接種をご希望の場合、詳細はお住まいの自治体にお問い合わせください。

## 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23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

みんなで笑顔  
MIN IREN  
2025 4月号 380円 好評発売中

響き合う健康観 国際HPHカンファ

けんこう教室 作業療法士の仕事(下)

新連載 消えたまち それでも

映画 104歳、哲代さんのひとり暮らし

まゆのチカラ 静岡県西伊豆町

食と健康 ワンハンドおつまみで集まろう!

「いつでも元気」道東販売所  
☎(0154)24-6623

# 地域の温もりに励まされ 再びねむろ医院へ

## 寺前医師からの メッセージ



ねむろ医院 院長  
寺前 晃介

4月からねむろ医院に着任することとなりました寺前と申します。  
以前に約3年間、根室で医療活動に携わらせていただきました。その際には、職員一丸となって電子カルテと予約外来制の導入を行い、コロナ禍であったため地域の集団予防接種にも参加しました。  
その後、タイのマヒドン大学に留学いたしました。私の専門分野は感染症であり、熱帯医学を学ぶことは以前から目標の一つでした。現地では、マラリア、 Dengue 熱、狂犬病、寄生虫感染症、HIV感染症、結核、海外渡航前に必要なワクチンなどについて最先端の知識と技術を学ぶことができました。日本では症例数が少ないMPOX（サル痘）と性感症の共感染症についての貴重な研究を終え、大学院を卒業いたしました。その中で、世界中の医療関係者の仲間ができたことは人生の財産です。  
また、タイの人々の笑顔、ゆつたりとした雰囲気も大きな魅力でした。「笑顔でいることは、周りの人にも

2019年4月から桜ヶ岡医院、2020年4月から2023年3月までねむろ医院で院長を務めた寺前晃介医師が、タイへの留学を経て今年の4月からねむろ医院の院長に着任します。寺前医師からのメッセージを紹介します。

幸せをもたらす」、「人前で相手を叱責しない」などの考えにも感銘を受けました。「マイペンライの精神」にも感心しました。「大丈夫」「仕方がない」「なんとかなるさ」「気にしない」「自分が全力を出したなら、物事が思い通りにいかなくても大丈夫。楽しめる。前向きに生きよう」「自分の常識からかけ離れていたとしても、まずは相手の存在や考え方を認める」などです。自分の心に余裕がないと、ついつい焦ったり、途方にくれたり、相手を責めてしまいうこともありますが、そういうときは少しだけ立ち止まってこの言葉を思い出したいです。

友の会根室支部 事務局長 神田雄一さんへのしるので  
2月に道東勤医協友の会根室支部事務局長の神田雄一さんがご逝去され、突然の訃報に、非常に深い悲しみを覚えました。長年にわたり地域の健康福祉の増進に取り組みされてこれ、我々の大きな支えとなるお方でした。ご生前のご厚情に深く感謝し、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。  
私も職員一同は、そのご意思を受け継ぎ、これまで以上に結束を深め、一層精進してまいる所存でございます。何卒、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

当は根室を楽しみたかったな」という気持ちになりました。当時、ねむろ医院を受診された方々から「体調に気を付けてください」、「しっかり休んでください」、「私や他の職員に温かい言葉をかけていただき、かえって励まされることが度々ありました。そのことがありがたく、嬉しく、根室の方々の優しさを感じたことが思い出されました。そこで、もう一度根室で医療活動を行いたいと思い、今回着任させていただくこととなりました。

健康レシピ 管理栄養士の 今月一品

### 第73回 ささみときゅうりの中華和え

(1人分) エネルギー 33kcal  
たんぱく質 3.7g  
塩分 0.6g

火を使わず簡単に作れる「手間抜き」料理です。  
・ささみの代わりにカニかまぼこやツナなどで代用できます。  
・きゅうりの代わりに茹でたもやしや生の野菜などで代用できます。  
・マヨネーズとねり辛子の味付けでも美味しくできます。

**作り方**

- ①きゅうりは洗ってヘタとおしりを切ります。
- ②千切りスライサーできゅうりを千切りにします。
- ③ボールに千切りしたきゅうりとささみ水煮缶を汁ごと加えます。
- ④味付けポン酢とごま油を加えて和えると完成です。

**材料 2~3人前**

- きゅうり.....2本
- ささみ水煮缶.....1缶
- 味付けポン酢.....大さじ1杯
- ごま油.....少々



健康づくり

## リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第100回 最終回 その1

『リハビリは続く、あなたのペースで...』

長い間、本コーナーをご愛読いただきありがとうございました。協立病院リハビリ室のスタッフで約9年間コツコツと連載を続け、今回で第100回を迎えることができました。楽しみにして下さる声や、感想をいただけることも多く、スタッフ一同の励みになりました。なによりもこの連載を通して、伝えることの大切さと難しさという私たち自身の学びと、大変貴重な経験になりました。これまでの連載を振り返り、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のそれぞれの職種から、もう一度知ってほしい記事をピックアップし、3回に分けてお届けします。

**【作業療法士】2019年7月号（第38回）**

### 自動車の運転適性の話

昨今、高齢者の自動車運転による事故がテレビや新聞で話題となっていますが、皆様はどうお考えでしょうか？もしかしたら、自分の運転に自信が無くなってきた方や身内の運転が心配だという方も中にはいらっしゃるかと思います。

若い方であっても脳卒中等により、判断力・注意力が低下した患者様が今後運転を続けていいのか判断を求められることがあります。しかし、医師から運転を控えるようにその方へ話をしたとしても何の強制力もありません。最終的には当人の意思次第なのです。

筆者もそのようなケースで困ることがあったのですが、ある時他の病院から「うちは運転適性の問題になった際に公的な手続を利用している」という話を聞きました。その手続きとは、各都道府県警察が設けている「運転適性相談窓口」です。大々的に宣伝されているわけではないので知らない人が多く、リハビリで行っている活動ではないのですが、ぜひ皆様を知っていただければと思います。

警視庁Webサイトには『加齢に伴う身体機能の低下等のため自動車等の安全な運転に不安のある高齢ドライバーやそのご家族、身体の障害や一定の症状を呈する病気等による症状のため自動車等の安全な運転に支障のある方等が、担当の職員に相談することができる窓口を設けています。』とあり、運転者本人かその家族が直接窓口にて相談を受ける、という利用方法となります。（「運転適性相談窓口について」と検索すると警察庁Webサイトに詳細をご覧いただけます。）

専門家の意見を必要としている方は活用してみてください。

釧路管内にお住まいの方は以下の窓口を利用できます。

釧路方面本部釧路運転免許試験場適性審査係（0154-57-5913 内線315）

（受付時間：月曜～金曜 8:45～17:00）

# いっしょにぼんぼん

## 矢白別演習場から報告

**友の会九条ネット交流会**  
2月21日、友の会九条ネット第33回交流会が開かれ、36人が参加しました。昨年5月末に矢白別演習場内に移住した寺川真幸さんを招き、写真や動画を見ながら、演習場で日常的に行われている自衛隊の活動や、日米共同演習の監視行動で目の当たりにした米軍



のルール違反の様子を紹介してもらいました。寺川さんは、「今年の矢白別平和盆おどりは、第60回記念、ステーションを一新し、Tシャツなどの新しいグッズも作ろうと思う。ぜひ8月9日は矢白別に集まってください」と呼びかけました。

## サプライズのコンサート

**くしろの森カフェ**  
2月27日、旧くしろの森カフェでの「くしろの森カフェ」では、シンガーソングライターの佐藤シンさんを招いてミニコンサートが開かれました。佐藤さんは参加者も口ずさめる曲を、「選んだ「知床旅情」「レット・イット・ビー」など5曲を演奏。事

前に知らされていなかった参加者は「来てみたらコンサートでびっくり」「素敵な声に思わず聞き入ってしまった」と喜んでいました。会場ではすてっぷのお菓子販売もあり、コーヒーとお菓子、音楽を楽しみながら、参加者とボランティアの約30人が交流しました。

## おいしい「手間抜き」料理

**春採支部**  
3月12日、望洋地区会館で協立病院の管理栄養士2名が講師となり「高齢者の食事と健康」をテーマに医療懇談会が開かれ31人が参加しました。小場冨香栄養士は、タンパク質と野菜を取り入れた主・副菜をとり、体力と筋力を維持する必要性につい

て講義。関美香子栄養士は手抜きでなく「手間抜き料理」を紹介。缶詰や乾物、冷凍野菜を使って頑張らずに作れる、食べてホッとする味のレシピを実演しました。試食では「簡単なのにおいしい」「安い食材で助かる」と大好評でした。



### 4月 友の会支部の行事予定

たんぼぼ支部	総会・医療懇談会「ロコモティブシンドローム」	5(土) 13:00	若草会館
鳥取支部	総会・医療懇談会	18(金) 13:30	鳥取北会館
標茶支部	総会	20(日) 10:00	福祉センター大広間

### 4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&ポッチャ	17(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&ポッチャ	7(月)・20(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	モルック	11(金)	14:00	第2金曜	若草会館
	ふまねつと	25(金)	14:00	第4金曜	
ひまわり支部	陶芸教室	2(水)・16(水)	18:00	第1・3水曜	生駒宅
		3(木)・17(木)	13:30	第1・3木曜	
		4(金)・18(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	ポッチャ鳥取	9(水)・23(水)	13:00	第2・4水曜	鶴風荘 (祝日は休止)
	百人一首の会	10(木)・24(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	21(月)・22(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがお)	14(月)・28(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	7(月)・21(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	14(月)・28(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	けんこう体操	16(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	10(木)・24(木)	13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
美原支部	美原さんぼ会	16(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	12(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
	ふまねつと+ポッチャ	21(月)	13:00	第3月曜	
桜ヶ岡支部	ふまねつと	22(火)・29(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	ふまねつと	25(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
	ポッチャ	11(金)	13:30	第2金曜	
興津支部	ふまねつと	8(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
	ランチ・カレーの会	8(火)	11:15	不定期	
	ポッチャ・お茶会	22(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふまねつと	28(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白樺支部	ふまねつと	12(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	11(金)・25(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	14(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		17(木)	13:30	第3木曜	
		23(水)	13:30	第4水曜	
標茶支部	ふまねつと	15(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	2(水)・9(水)	9:30	毎週水曜	川上町会館
		16(水)・23(水)	13:00		
根室支部	ふまねつとストレッチ	A 5(土)・19(土)	9:30	第1・3土曜	ねむろ医院
		B 5(土)・19(土)	10:30		
白樺・桜ヶ岡支部	ポッチャ	20(日)	10:00	第3日曜	桜ヶ岡中央会館

●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・心・VOICE

**釧路市 山本浩子さん**  
「釧路空襲の記憶」大変な思いをされたことが伝わってきました。今も戦争でたくさんの方の命が奪われているのが悲しいです。早く世界に平和が訪れることを願っています。



釧路市 平かおりさん

**厚岸町 渡邊美穂さん**  
周りに戦争体験者がいないので、釧路空襲の生の声を知ることができありがたいです。

**釧路市 鈴木茂子さん**  
带状疱疹は恐い病気と聞いており、すでに昨年ワクチン接種を受けました。費用が高額なので、公費で補助されるのは助かりますね。

**紋別市 榎本昭子さん**  
带状疱疹を発症した方から、大変さを聞いていました。わかりやすい記事に少し安心しましたが、今後に備えたいです。

**釧路市 蛸子美江子さん**  
先日の朝、隣の木にシマエナガが1羽とまっていた。とても幸せな気分になりました。



平取町 服部肇さん



帯広市 山口京子さん

※掲載の方に図書カード贈呈。

## おたのしみパズル

ヒント：十八番をひくと

①◎○○春

小林一茶の代表作

②○○○ン

首都はアムステルダム

③◎ラ○

競技種目は「形」と「組手」

④○○○イ

[watch] [clock] どちらでもこれです

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「オーロラ」

当選者敬称略 渡辺恵子、菅原幸江、古屋榮子、能登キミヨ、伊東くに子、佐藤千津子、小鹿優子、小川順義、高橋かよ子、森本淳 応募85通 正解80通



※絵手紙や本紙への意見・要望地域の話題などをお寄せください。

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

道東勤医協本部パズル係

道東勤医協本部パズル係

あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号

締切り 5月10日。発表は2025年6月号の本欄で。