

身近にいて、何でも相談にのってくれる あなたに伝えたい、総合診療の話

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



釧路協立病院副院長、内科科長
日本プライマリ・ケア連合学会認定
総合診療・家庭医療専門医

医師 石川 晶

私は総合診療医です。総合診療医は、釧路市内でも片手で数えられる人数しかない専門医なので、聞いたことがない方も多いと思います。総合診療医がどんな医者なのか、知っていただけたら嬉しいです。

やりたい医療との出会い

医師を目指した高校生の頃の私は、「医者は患者さんの全部をみるものだ」というイメージをいただいていた。埼玉の田舎町で育った私は、大きな病院ではなく、○医院という内科・小児科・外科を標榜している無床診療所を受診していました。風邪などで体調が悪ければ、とりあえずそこにかかり、みてもらいました。しかし、高校通学時に自転車で転倒して顎がパッキリ割れた時は、母がとっさに近くの○医院ではなく、

熱、不眠、認知症： なんでも相談できます

ここで、総合診療医について解説しましょう。総合診療医は、年齢・性別・臓器・地域を問わず、よくある病気・症状の専門家です。例えば、こんな相談もあります。熱が出た、眠れない日が続く、発疹が出た、生活習慣病の相談、ガンではないか心配、認知症、転んで怪我をした、腰痛、家族の相談ごと、予防接種、介護の相談、在宅で療養したいなど、困りごとや心配ごととは人それぞれです。病気だけでなく、健康な人の予防や健康増進も、小児から高齢者までその人とずっと関わります。

ちなみに「総合内科医」と「総合診療医」は似た言葉ですが、違いを知っていますか？共通する部分は多いものの、総合内科はあくまでも「内科」の範囲に含

まれるのに対し、総合診療は内科・小児科を中心に、皮膚科・整形外科・緩和ケアまで幅広い教育を受けているという違いがあります。総合診療に含まれるけれど総合内科に含まれない分野として、小児科を含む年齢に関わらないケア、外科処置を含む治療などがあります。総合診療医は、困りごとの全てに対応できるわけではありませんが、必要があれば専門医に紹介することもあります。

総合診療医の3つの特徴

①患者を丸ごとみる②家族・生活背景までみる③地域全体をみるです。まず、人は健康上の不安や課題をいくつも抱えながら生きていくので、全方向(360度)から患者をみるのが重要です。また、病気には背景(根っこ)があります。患者・家族の生活状況を把握して、それをふまえた対応をしなければ患者を十分に理解できません。さらに、医療の守備範囲は保健や福

道東勤医協友の会連合会 第41回定期総会

日時 6月7日(土) 13時30分～16時
会場 釧路市生涯学習センターまなぼと幣舞2F 多目的ホール
※支部代議員のほか、どなたでも傍聴できます。



医療懇談会で総合診療医について説明する石川医師
患者さん一人ひとりの家族構成や生活習慣、住環境など、様々な要素が健康に影響を与えると語り、参加者との対話で地域の課題を探ります

住み慣れた地域であなたらしく暮らすために

地域の皆さまに総合診療医を知っていただき、困った相談してみようという顔が浮かぶような啓発活動を続けることは重要です。この記事を読んだ皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、これからも身近でみる・丸ごとみる・みんなで見るとみる・ずつとみる・あなたらしくみる、を実践したいと思います。さらに、学生や研修医だけではなく(他の専門医になつてから「これは自分がやりたい医者の仕事じゃないな」と思う医師も含めて)、「自分がやりたいのは総合診療医だ!」と思える



医療・介護の職業体験企画「お仕事フェスタ」では医師志望の学生に地域医療への想いを伝えます



@SHAW_ISHIKAWA

2025年

はつらつ青年医師

釧路協立病院内科

藤田 優貴子 医師

ふじ た ゆ き こ



札幌生まれ、札幌育ち。2023年埼玉医科大学卒業。勤医協中央病院での初期研修を終え、2025年4月から釧路協立病院で「釧路家庭医養成プログラム」で研修を行っています。



親しみやすい と思つていた だけの医師に

初めまして。令和7年4月より総合診療科専攻医として、釧路協立病院と桜ヶ岡病院にて勤務をさせていただいております。

生まれも育ちも札幌で、大学は埼玉の毛呂(もろ)で過ごし、初期研修医期間中は札幌の勤医協中央病院で学ばせていただきました。

医師を目指した理由はたくさんありますが、実家が診療所であったことは大きいと考えています。とはいえず、始めは獣医師を目指しており、動物アレルギーが発覚して以降は夢を断念いたしました。その後、3歳年上の姉が医師を志し、私も祖父の代から通つてくださっている地域の方々が安心してできる診療所の存続に貢献できれば良いと考え、医師を目指し始めました。さらに、家族の病気などの経験を経て、医師への夢がさらに強くなりました。

でも、病院に来ることや医師と話すことを、少しハードルが高く感じてしまう方も多くよく耳にします。確かに、自分が病院に受診するときにも、診察室に入るときに少し緊張しているなど感じることもありました。そのため、少しでも受診へのハードルを下げて、地域の方々が気軽に受診することができるような親しみやすさがある医師を目指していくことができると考えております。

地域に根差した 医療を学びに

この度は、ご縁があつて釧路で総合診療科の勉強をさせていただきましたこととなりました。

初期研修期間の2年間は、札幌という都市部の環境での診療を行っていたため、釧路というそれほどたくさんの医療機関があるわけではない環境での診療は新鮮味があり、同時に学ぶことも多いと感じております。また、かかりつけの患者様が多く受診されること

が多い当院と、これまでの急性期中心の病院との違いも感じながら日々を過ごさせていただいております。診療所での医療は、簡単にCT検査などを行えた今までの研修病院とは全く異なつた環境で、今後の自分の医師人生で大切な学びがいっぱい詰まっていると感じております。

日々の生活も 楽しんで

釧路にきてまだ1か月が経過したところですが、札幌との気温や気候の違いは強く感じています。とても霧が強い夜があり、数メートル先があまりに見えにくいことに、これが有名な釧路の霧かと、とてもテンションが上がつた日がありました。病院から見える夕日もとてもきれいで、夜の星が札幌よりもよく見えるところなど、自然の良さも感じています。

食べることも大好きなので、おいしい海鮮やジビエなど、食も楽しみたいと思つています。

プログラムは4年ですが、仕事を第一にしっかりと学びながら、私生活でも釧路ならではの楽しみを見つけ、実りのある時間を過ごしていきたいと考えております。至らない点もございますが、皆様、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

物価高騰と報酬抑制で経営は限界！

オール地域で医療機関守る運動を

「存じますか？あなたの街の病院がいま危機的状況なのを！」「このままでは、ある日突然、病院がなくなります」。これは、この3月に日本医師会と病院関係6団体(※)が発表した合同声明の説明資料の一文です。医療機関の収入源である診療報酬は公定価格ですが、物価や賃金の上昇に対応していないため、現在、多くの病院が深刻な経営危機に陥つています。また医療・介護従事者の賃上げを実現するためにも物価上昇などに対応した診療報酬の仕組みが必要になっていきます。

※病院関係6団体
日本病院会、全日本病院協会、日本医療法人協会、日本精神科病院協会、日本慢性期医療協会、全国自治体病院協議会



道東勤医協
太田 美季 専務理事

6団体が全国の病院を対象に2024年度診療報酬改定の影響を調査した結果、2023年と24年の病院の経営状況は、医療活動の経営成績を示す医療利益で赤字となつた病院は2023年の64.8%に対して24年は69.0%、事業外収支を含めた経常利益で赤字だつた病院は23年の50.8%から24年は61.2%へと、いずれも悪化しており、全国の病院の7割が赤字経営に苦しんでいることが明らかになりました。

合同記者会見では、「医療機関の経営状況は著しくひつ迫しており、賃金上昇と物価高騰への対応ができない」と指摘。このままで

641件が医療経営を停止したとの調査結果が報告されています。また、介護事業所の倒産件数も毎年過去最多記録を更新し続けています。

北海道でも4月に留萌市の精神病院が破産したとの報道がありましたが、経営改善の努力だけでは立ち行かない状況が広がつており、道東勤医協にとつても他人事ではありません。地域の公的病院なども同じ状況ですので、地域全体で力を合わせて経営を守る運動に取り組みることが必要です。道東勤医協と友の会連合会は、北海道民医連に結集して地域の医療機関を守る運動を進めていきます。

受付から検査、診察まで
全て女性スタッフで対応

休日乳がん検診

完全予約制 定員32人

6月15日(日) 9:00~14:00

- ・39歳以下：エコー検査、視触診
- ・40歳以上：マンモグラフィ検査、視触診

電話予約受付中(1回の電話で2人まで予約可)

釧路協立病院 TEL:0154-24-6811

定員になり次第受付終了

※料金は年齢やお住まいによって異なります。詳細はお問い合わせください。自治体の無料クーポンをお持ちの方はぜひご利用を。
※お子様連れ可。(マンモグラフィ検査のとき以外は一緒にいられます)

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をお聞かせください～

日時/6月25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
問合せ先/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (代表)

「新しい戦前」の足音

5月3日、憲法施行78年集会在、小樽商科大学名誉教授の荻野富士夫さんが「治安維持法は今も生き続けている」と題し講演しました。内容を紹介します。



下にあったことが明らかに
なりました。

そして岸田政権下で
2024年に重要経済安保
情報保護活用法という法案
ができます。これは特定秘
密保護法の経済版、いわば
経済機密法といえるでしょ
う。

そして「自由で開かれた
インド太平洋」などという
言葉を使い、オーストラリ
アとフィリピンを日米軍事
同盟に加え、中国を囲い込
むという動きが加速しまし
た。これで中国あるいはロ
シアの進出に対抗する構図
ができあがってきました。

治安維持法の 機能を補う

治安維持法は非常に悪法
であるということは一応定
着して、もう一度作る
のは困難です。

現在、治安維持法に相当
するのは団体解散という大
鉈を振ることが出来る破壊
活動防止法です。しかし、
治安維持法の再来だと反対
運動が高まったこともあり、
当初の予定のように機能
していません。

これから「能動的サイバ
ー防衛法案」が衆議院を通
過し参議院で審議される段

多喜二の警鐘

ここで、治安維持法と深
く関わりのある作家、小林
多喜二について触れます。
多喜二は国家権力の恐ろし
さを、当時の社会の矛盾や、
労働者の過酷な状況、治安
維持法による容赦ない弾圧
の現実を作品を通して告発
しました。多喜二自身も共
産党へのわずかな資金援助
という理由で逮捕され、特
高警察によって拷問を受
け、非業の最期を遂げまし
た。彼の短い生涯は、治安
維持法がいかに思想や言論
の自由を奪い、人間の尊厳
を踏みつけるものであった
かを、私たちに強く訴えか
けています。

多喜二は、潜伏中に書い
た評論の中で戦争の本質を
鋭く見抜きました。戦争の
新しい段階では、経営者に
よる賃下げや大量解雇、労
働の強化という「搾取」と、
国家権力が言論や社会運動
を封じ、特高警察などによ
り革命的な組織は弾圧され
る「抑圧」が強まるとしま
した。

また、戦争は平和主義者
を必要としている。戦争は
巧妙な平和という形式をと
り、平和主義は大衆の警戒
心を眠らせて戦争の準備を
するとも書いています。

この言葉は、現代社会に
も通じる警鐘と言えるでし
ょう。多喜二の視点を通し
て、私たちは現代社会の状
況を深く考察する必要があ
るのではないのでしょうか。

この言葉は、現代社会に
も通じる警鐘と言えるでし
ょう。多喜二の視点を通し
て、私たちは現代社会の状
況を深く考察する必要があ
るのではないのでしょうか。



管理栄養士の 今月一品

アサリと春野菜のチャウダー

第75回 (1人分) エネルギー 181kcal
たんぱく質 9.6g
脂質 9.6g 塩分 2.0g
食物繊維 1.0g 鉄分 2.0g



チャウダーに旬の野菜を入
れてみました。たんぱく質
の他、野菜の栄養や鉄分も
摂れる簡単なスープです。



- 材料 2人前
- アサリ(殻付) 5~6個
 - 新玉葱 1/4個
 - 人参 20g
 - アスパラ 2本
 - ベーコン 1枚
 - 薄力粉 大さじ1
 - アサリの茹で汁 200ml
 - 固形コンソメ 1個
 - 牛乳 200ml
 - バター 10g
 - 塩 少々
 - コショウ 少々
 - パセリ 少々

作り方(調理時間 10分)

- ①玉葱、人参は1cm角に切り、アスパラは2cm程度の長さ
に、ベーコンは1.5cm程度の幅に切っておく。パセリはみじん
切りしておく。
- ②アサリは一度茹で、貝が開いたら取り出して身を取り分
ける(汁はこの後、使用します)
- ③鍋にバターを熱し、弱火で野菜とベーコンを炒め、軽く
火が通ったら薄力粉を加えゆっくり炒める。薄力粉がな
じんだら、アサリの茹で汁を加え2~3分程度煮る。
- ④アサリの身、牛乳を加え、一煮立したらコンソメ、塩、
コショウで味を調える。器に盛り付け、あればみじん切
りしたパセリをかけます。

リハビリ技士の

第100回 最終回 その3

ワンポイントアドバイス

『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。約9年間コツコツと連載を続けることが出来ました。楽しみにしてくださる声や、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。

最終回はこれまでの連載を振り返り、もう一度知ってほしい記事をピックアップし、お届けします。

【理学療法士】2021年2月号(第55回)

肩こりの解消・予防、猫背、巻き肩の解消など、肩の痛みに悩まされている人に対しての運動方法、「キャット&ドッグ体操」を紹介していきたいと思ひます。

- ①よつばいになります。両手は指先を開いて肩の下、膝は股関節の真下にくるようにします。
- ②息を吸いながら、腰から胸に向かって、ゆっくりと背骨を反らしていきながら(ドッグポーズ)顔を上げましょう。
- ③息を吐きながら、腰から胸に向かってゆっくりと背骨を丸めていきます。(キャットポーズ)



④ ②③の動きを繰り返し、10回を目安に行いましょう。

キャット&ドッグ体操のコツは、呼吸に合わせてゆっくりと行うことです。また、痛みや違和感があるときは無理のない範囲で行いましょう。

今回で最終回となりますが、リハビリは、一步一步の積み重ねが大切です。「無理せず、自分のペースで」を忘れず、これからも健康な体と心を大切にしてください。皆さんの健康で文化的な生活と、前向きな歩みを心から応援しています。

釧路協立病院リハビリ室 一同

「すずらん会」発足!

「すずらん会」発足!

高齢者住宅すずらん(釧路市治水町)の入居者で、「道東勤医協友の会すずらん会」を結成。5月14日に結成総会を開きました。この日は職員や友の会連合会も併せて23人が参加。この



各支部で総会開く

今年も各支部で総会が開かれ、健康づくりの取り組みや仲間ふやしの方針などを話し合いながら親睦を深めています。



釧路町支部



ひまわり支部



標茶支部



鳥取支部



白糠支部



芦野支部

6月 友の会支部の行事予定

Table with 4 columns: Branch Name, Meeting Type, Date/Time, and Venue. Lists activities for various branches like Kamikari, Himawari, etc.

6月 定例の健康づくり、文化活動の予定

Large table with 5 columns: Branch Name, Activity Name, Date/Time, Frequency, and Venue. Lists regular health and cultural activities.

声・心・VOICE

釧路市 花巻俊雄さん 「フレイル予防運動と栄養のおはなし」とも参考になりました。5つの運動を意識して毎日をすごしたいと思っています。



釧路市 佐藤恵子さん

札幌市 仲野恒雄さん フレイル予防の記事が大変参考になりました。

別海町 高橋美子さん 不眠や食欲不振、もの忘れなど年々多くなる不調がフレイルに関連すると思い、サークル活動に参加させてもらいました。思考がポジティブになり、物忘れも若干減った気がします。



釧路市 高橋明子さん

釧路市 鈴木千夜子さん フレイル予防に大切な3つの習慣が勉強になりました。これから毎日考えて生活します。

標津町 出口諒さん 新入職員のみなさんの成長と活躍を心より願っています。

根室市 西館寿美子さん いつも楽しく拝読しています。活字を追うことが認知症の予防になると思っています。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント: お好みは食事系?スイーツ系? 締切り 7月10日。発表は2025年8月号の本欄で。

- 1. ○○○○ト 演奏会や歌謡ショー
2. ○○○○○○ 大阪・関西万博の公式キャラクター
3. ○○○ハ チェコ共和国の首都
4. ○○○イ 「鱈」何と読む?

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。 4月号の正解発表 正解「カラオケ」 当選者(敬称略) 佐藤千津子、有岡慶士郎、清水涼子、熊谷千歳、森山とあ子、野村登志子、牧野高吉、竹内享二、林栄子、松橋清子 応募89通 正解82通



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。