

夏をのりきる体調管理

食事や運動で暑さに負けない体づくりを

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 ☎(0154)24-6811



みなさんこんにちは。釧路に来て2度目の夏、この季節になると夏も涼しい釧路に来て良かったと日々感じます。しかし、ここ数年は釧路でも厳しい暑さを体感する日が少なくありません。湿度も高いため、気持ち悪いうちに熱中症になるおそれがあります。そんな暑い季節の健康管理



釧路協立病院内科
渡邊 由桂 医師

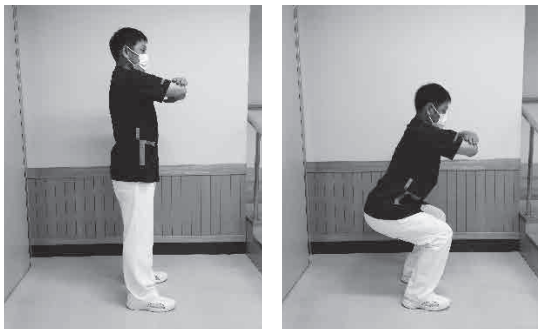
涼しい環境作り こまめに水分補給を

夏バテや熱中症の予防には日頃からの体調管理が大切です。医師・管理栄養士・理学療法士から、暑い夏をのりきつて元気に過ごすためのアドバイスを紹介します。

あまり暑くないと思っていても、7・8月はこまめに水分をとるように心がけてください。喉が渇いていなくても、冷たい水やお茶などの水分を定期的に口に運ぶことが重要です。食欲がない、水分がとれない、頭痛や吐き気、めまいがする場合には早めに医療機関を受診してください。

家の外では、帽子や日傘で頭や首を直射日光から守ることも有効です。外出中にめまいや立ちくらみを感じたら、日陰やコンビニなど涼しい場所に一時的に避難するのも効果的です。

①スクワット



痛くない範囲で膝を曲げてください。何かにつかまっても良いです

②カーフレイズ



何かにつかまりながらかかとを上げてください

③ふくらはぎのストレッチ



何かにつかまりながらふくらはぎを伸ばしてください

適度な運動で汗かいて 釧路協立病院リハビリ室

酷暑を乗りきるためには、体が暑さに慣れる「暑熱順化（しよねつじゆんか）」を意識した運動と熱中症対策が重要です。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れ、暑さに強くなります。このとき

汗で失われやすい成分はナトリウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄など。中でもカリウムは失われる量が多いため、食事で補うことが必要です。普段の食生活で大きく不足することはありませんが、大量に汗をかいたり、食事をとれなくなったりときは要注意です。ビタミンB1とビタミンCは不足すると疲れやすくなったり、だるくなったりするほか、食欲低下を招くこともあります。ビタミンB1は、糖質の代謝に必要な



釧路協立病院食養科 科長
渡邊 拓也 管理栄養士

不足しがちな栄養 しっかり補って

また、夏は紫外線が気になる季節。コラーゲンの生成に必要なビタミンCは、シミの元になる黒色メラニンの生成をおさえる効果もあると言われています。美容のためにもしっかりとりたい栄養素です。

ビタミンCが不足しやすいのは、食事が偏っている方やお酒をよく飲む方、たばこを吸う方。当てはまる方は、積極的に摂取しましょう。

栄養素です。暑いと食事が麺類ばかりになったり、アイスやジュース、ビールなどで糖質を多くとりがち。代謝に必要なビタミンB1の量が増えるため、夏場に不足しやすくなります。

ビタミンCを多く含む食品

ビタミンB1を多く含む食品

カリウムを多く含む食品

加齢性難聴、早めの気づきが鍵

5月30日、釧路町支部で総会にあわせて医療懇談会が開かれました。内容を紹介します。

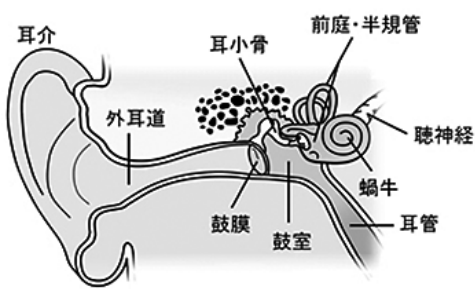


ケアコートひまわり
リハビリ室
佐々木 礼朗 のりあき
言語聴覚士

聞こえの仕組みと加齢性難聴

音は耳の穴から入り鼓膜を震わせ、その振動が耳小骨という小さな骨を伝わりカタツムリのような形をした蝸牛に届きます。そして、その信号が脳に伝わり、音として認識されます。

年を重ねるにつれて蝸牛（かぎゅう）の中の有毛細胞がダメージを受けて減ってしまうことが加齢性難聴の主な原因です。この難聴の特徴は、高い音から聞こえが悪くなることです。若い頃は低い音も高い音も同じように聞こえますが、年齢とともに特に高い音の聞こえが悪くなっていきます。



引用：一般社団法人
日本耳鼻咽喉科学会

一度壊れてしまった細胞を元に戻すのは難しく、加齢性難聴は、残念ながら根本的な治療法はありません。だからこそ、早めに気づいて医療機関を受診したり、自分に合った補聴器を使うなど、早期の対応が非常に大切です。また、血液の循環を良くするビタミンEや、神経に必要なビタミンB12を多く含む食品を摂ることも良いでしょう。

フレイルの原因にも

フレイルとは、年を重ねることで心身の機能や社会性が低下し、健康な状態と介護が必要な状態のちょうど中間にある時期のことです。運動不足や栄養不足、そして人との関わりが減る「社会参加の不足」などが原因になります。

耳の聞こえが悪くなると、どうしても周りの人とのコミュニケーションが難しくなります。そうすると、人との会話を避けたり、好きだったテレビを見なくなったり、家に閉じこもりがちになったりします。

さらに厄介なのは、相手に悪くて聞こえたふりをし

てしまうことです。これが続くと、家族から「認知症が進んだのかしら」と誤解されかねません。

孤立感や心理的なストレスを生み、結果として認知症やうつ病、要介護状態になるリスクを高めてしまいますので、難聴に早期に気づき、適切に対応してコミュニケーションを改善させることが、フレイルの予防にも繋がる非常に大切なポイントです。

聞こえが悪いなど感じたら早めに受診しましょう。難聴は総合診療医にも相談できます。

簡単！耳体操 耳スクワット

簡単にできる難聴予防法です。椅子から立ち上がる時に上半身を30度ほど前に傾けて立ち上がると内耳にある耳石が動き、有毛細胞が活性化されます。ついでに肩回しをして血流を良くすることも効果的です。



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

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/8月27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）

未来の地域の担い手へ

「お仕事フェスタ」今年も開催

道東勤医協では、今年も地域の未来を担う子どもたちに向けた「医療・介護お仕事フェスタ」を8月30日（土）に開催します。

お仕事フェスタは、「釧路地域の未来を担う子どもたちのために何ができるだろう」という職員の想いから始まりました。

イベントでは、「ひとつの職種だけでは医療・介護の仕事はできない」という、チーム医療の重要性を肌で感じてもらうことを大切にしています。希望する職種だけでなく、それを支える他の専門職の仕事にも触れることで、医療現場への理解を深めています。

地域まるごとを診て、治し、支える「コミュニティホスピタル」として、まちづくり積極的に関わること、参加者のご家族などにも協立病院の活動を知ってほしいです。



スタッフとして参加する事務課の佐藤彩乃さん(左)と柴田都月さん

第64回社員総会を開催 創立50周年に向け決意を新たに

6月21日、社会医療法人道東勤労者医療協会の「第64回通常社員総会」が、釧路市内の主会場とねむる医院などをオンラインで結ぶハイブリッド形式で開催されました。

総会では、前年度の業務報告と総括、今年度の事業計画や予算案、新しい理事の選任など、法人の今後の運営に関わる全ての議案が、出席した社員の満場一致で承認されました。全体討論では、社員や職員16名から活発な発言があ

りました。特に友の会との関わりについて多くの報告があり、「友の会連合会結成40周年の歩みと展望」や、「友の会と共同した健康増進や健診普及のとりくみ」、「後継者問題に対する職員の参加呼びかけ」など、友の会の活動の重要性も共有されました。

太田専務理事は、「厳しい状況下でも、地域への愛着と『不断の努力』で着実に前進していることが確認できた」と討論をまとめました。

第5回 医療・介護お仕事フェスタ 2025

日時：2025年8月30日（土）8:45～12:30

会場：道東勤医協会館（釧路協立病院横）

対象：釧路地域の中学3年生～高校3年生

定員：70名（先着順）

申込方法：電話、または2次元コードからお申し込みください。

※参加希望の方は、LINE公式アカウントにぜひ登録ください。

お問い合わせ：事務員：斉藤（TEL：0154-24-6811）



LINE登録



申込フォーム

戦後80年

軍拡と排外主義に危機感

不戦貫いた父の姿に思うこと



道東勤医協

太田 美季 専務理事

軍国少年だった父

私の父・太田省三は、日本が軍国主義に突き進み始めた昭和4（1929）年、秋田県角館町で生まれた。生家は先祖代々、国家神道を司る神主の家で、猛烈な国粋主義者であった祖父と父（私の曾祖父と祖父）の影響を受けた父は、天皇を「現人神（あらひとがみ）」と信じ、その天皇を守り御国のために死ぬことに何の疑いも持たない軍国少年へと成長した。

昭和19年3月に中学を卒業した父は、当時の少年たちの憧れの戦闘機乗りになるため海軍飛行予科練習生（予科練）へ入隊を志願。成績優秀だった父は試験には無事合格したが、入隊後の身体検査で視力が不合格となる。意気消沈して実家に戻った父は、その後半年間、夜な夜な星空を眺めて目を治し、昭和19年秋にようやく予科練に入営した（結果的にこの半年間のずれが父の命を救った）。

しかし、予科練には入ったものの、数少ないゼロ戦は米軍機が飛来すると「空中疎開」と称して逃げ回り、訓練用の飛行機もなく、食糧確保のための農作業に明け暮れる毎日。さらに教官や上官たちは父の同期生の一人に対して訓練を口実にいじめを繰り返していた。そうした日々疑問を持っていた父はある日、「本当に神風は吹くのか」と教官に詰

問して怒りを買ひ、気絶するまで数十発もの往復ビンタを受ける。純粋だった父は次第に軍隊に不信感を募らせていく。

昭和20年8月、終戦。自分が信じ込まされていたことがすべて嘘だったと知った父は、真実の歴史を学び



昭和19年秋 予科練入営の朝

今、歴史を学ばなければ

今、生きづらさの原因を外国人のせいだとする主張を多くの若者が支持し「日本人ファースト」の言葉に熱狂している一方で、差別を助長し隣国を敵視して軍備拡大を正当化する政治が続いている。為政者が自分たちの利権を守るために国民の不満を煽り、意図的に

敵を作り出し叩くことで国民の支持を得ようとするのは、父の時代も今も変わらない。軍備拡大と排外主義が支持される今の日本は、新しい戦前などではなく、すでに戦争前夜と言っても言いすぎではない。過ちを繰り返さぬため、歴史を学ぶことが求められている。

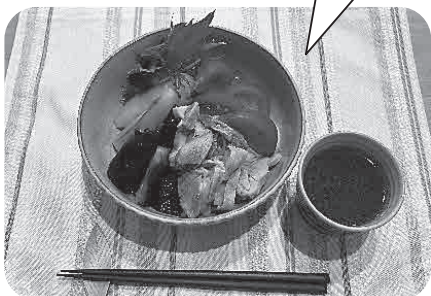
健康
レシピ

管理栄養士の 今月一品

冷やしカレーうどん

第77回 (1人分) エネルギー 574kcal たんぱく質 29.0g
脂質 20.4g 塩分 4.9g 食物繊維 6.2g

- ・糖質に偏りがちな麺類ですが、肉や野菜をしっかり加えることでバランスが良くなります。
- ・カレー粉やめんつゆは味をみて加減してください。
- ・塩分が多くなるため汁は残すようにしましょう。



材料 2人前

干うどん 160g
鶏もも肉(皮なし) 1枚
トマト 1個
茄子 1~2本
黄パプリカ 1/2個
水菜 40g
めんつゆ 40ml
だし汁(冷ましたもの) 適量
カレー粉 小さじ2杯
オリーブオイル 大さじ2杯

作り方(調理時間 30分)

- ①だし汁は冷ましておく。
鶏肉はレンジで蒸して冷ましておく。
なすは一口大、パプリカは縦長、トマトはくし形、水菜は5cmの長さに切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを大さじ1引き、なすとパプリカを素焼きにする。火が通ったら冷ましておく。
- ③鶏もも肉はそぎ切りにしておく。
- ④うどんは茹でて水に取り、ぬめりが取れるように流水で洗って冷ましておく。カレー粉に少しずつめんつゆ加えて混ぜ合わせ、冷やしただし汁とオリーブオイル大さじ1を加えて付けつゆを作る。
- ⑤器にうどんを盛り付け、上に野菜や肉をのせて完成。

広島の高校生が描いた原爆の絵展

戦後・被爆80年 被爆者の声を世界に

高校生と証言者が共同で制作した「原爆の絵」を展示します。

期間/開催中～8月11日(月祝)

※4日は休館日、11日は15:00まで

場所/釧路市中央図書館7階展示室

「はだしのゲン」映画無料上映会

期間/8月6日(水) 10:00

場所/同図書館多目的ホール

後援/釧路市・釧路町・釧路市教育委員会・釧路町教育委員会

主催/新日本婦人の会釧路支部

TEL0154-25-1121

道東勤医協 第37回健康まつり

2025年9月21日(日) 10時～14時

釧路市治水公園(雨天中止)

※企画等の詳細は9月号でお知らせします。

健康まつり川柳募集 お一人3句まで

お申込みは、郵送・持参・FAX・メールで(用紙・体裁は問いません)

※雅号での応募も歓迎ですが、必ず本名もお書きください。

〆切 8月31日(日)

●郵送 085-0055 釧路市治水町3-5
道東勤医協友の会連合会 宛

●FAX 0154-22-0275

●mail: doto-soshiki@dotokin-medwel.or.jp

事前に審査をし、まつりの当日に入選者を発表。会場で記念品をお渡しします。入選作品は友の会ニュースに掲載します。



厚岸支部



鉄北支部



阿寒支部



興津支部



根室支部



別海支部



緑ヶ岡支部

各支部で総会開く

4月から6月までに23支部が総会を開催。そのうち10支部では医療懇談会を同時に行うなど、学び合い、親睦を深めました。



❖8月 友の会支部の行事予定

別海支部	医療懇談会「薬の正しい飲み方」	21(木) 14:00	ぶらと2階大会議室
------	-----------------	-------------	-----------

❖8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	21(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	4(月)・17(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	8(金)	14:00	第2金曜	若草会館
	ふまねつと	22(金)	14:00	第4金曜	
ひまわり支部	陶芸教室	1(金)・15(金)	13:30	第1・3金曜	生駒宅
		6(水)・20(水)	18:00	第1・3水曜	
		7(木)・21(木)	13:30	第1・3木曜	
鳥取支部	たんぼぼ会	7(木)・21(木)	13:00	第1・3木曜	鶴風荘 (祝日は休止)
	ポッチャ鳥取	13(水)・27(水)	13:00	第2・4水曜	
	百人一首の会	14(木)・28(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	18(月)・26(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)	11(月)・25(月)	10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつと	4(月)・18(月)	13:00	第1・3月曜	
芦野支部	太極拳	11(月)・25(月)	10:00	第2・4月曜	芦野会館
	けんこう体操	20(水)	10:00	第3水曜	
美原支部	美原さんぽ会	20(水)	13:00	第3水曜	はんの木公園
	春採湖ウォーキング	9(土)	10:00	第2土曜	
ぬさまい支部	パークゴルフ交流会	26(火)	10:00	第4火曜	太平洋PG場
	ふまねつと+ポッチャ	18(月)	13:00	第3月曜	
	ふまねつと	22(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
春採支部	ポッチャ	8(金)	13:30	第2金曜	
興津支部	ふまねつと	12(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
	ポッチャ・お茶会	26(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふまねつと	25(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白樺支部	ふまねつと	9(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
釧路町支部	ふまねつと例会	11(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		21(木)	13:30	第3木曜	
標茶支部	ふまねつと	27(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
		19(火)	10:00	第3火曜	
根室支部	ふまねつとストレッチ	A 2(土)・16(土)	9:30	第1・3土曜	ねむろ医院
		B 2(土)・16(土)	10:30	第1・3土曜	
白樺・桜ヶ岡支部	ポッチャ	17(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。



釧路市 高橋末子さん

釧路市 和田アツさん
久しぶりにカッコウの声を聞きました。透き通る声で5回も鳴きました。食糧難の時代のダイコン植えを思い出しました。

声こそ・VOICE



釧路市 亀井勝子さん



釧路市 高橋明子さん

白糠町 加藤憲子さん
安価な食材で簡単にできるので、健康レシピを楽しみにしています。



釧路市 平かおりさん

釧路市 木下タ美子さん
足指の簡単トレーニングは、家の中でできるのが良いですね。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント…暑さを吹き飛ばそう！
締切り 9月10日。発表は2025年10月号の本欄で。

① ○○○○
日本では「フーサイド」で試合終了

② ○ズ○○○ウ○
代表作は『高野聖』

③ ○ユー○共和国
首都はハバナ

④ ○○○○
剣道の道具「竹刀」

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。

【6月号の正解発表】
正解「クレゾー」
当選者敬称略 関谷聖子、伊藤香理、佐伯美佐子、三林恵子、藤原代志夫、千葉治、金倉孝志、今井千恵子、河内秀夫、瀧谷洋子 応募90通 正解85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: 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

2025年10月号の本欄で。

う！

は、家の中でできるのが良いですね。