

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 電話(0154)24-6811



メタボリックドミノに注意

遺伝や体質によるものもありますが、一般的に肥満の人ほど生活習慣病のリスクが高く、生活習慣病がある人は、脳卒中や認知症、心筋梗塞などの病気にもなりやすい傾向があります。こうした関連を「メタボリックドミノ」と呼び、まずは肥満にならない食生活、運動を心がけましょう。生活習慣病の予防や早期発見、重症化予防のために重要なのが健康診断です。検査項目が色々ありますが、何のための検査で、どこに注意すれば良いのでしょうか。(表1)

検査結果の数値は、現在のものだけで一喜一憂するのではなく、これまでの数値との比較が大切です。定期的健康診断を受け、結果を日常生活の改善に生かしましょう。

健診結果を活用し

健康寿命を意識した生活を

10月12日、阿寒町の北会館で友の会員など町内の住民に「高齢女性の健康と健康診断結果票の見方」をテーマに、釧路協立病院内科の澁谷仁美医師が講演しました。内容を紹介します。



釧路協立病院内科医長

澁谷 仁美 医師

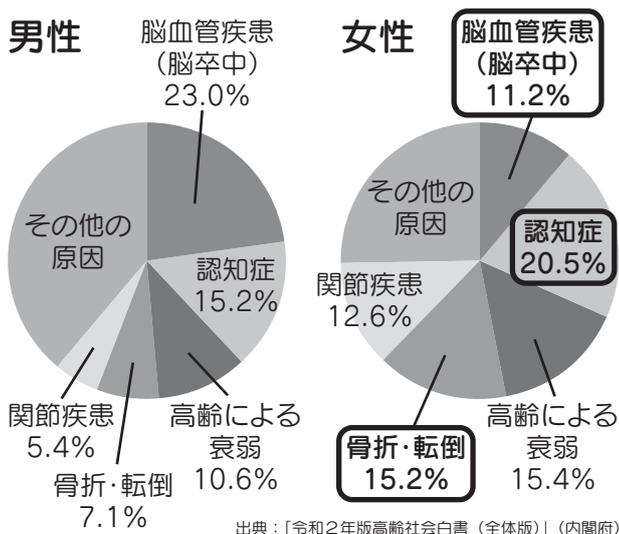
女性は骨脆く転倒リスク大

病気や怪我で寝たきりになるなど、健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」と呼びます。日本人の健康寿命は男性が72歳、女性が75歳。余命を表す「平均寿命」は男性が81



澁谷医師の話聞く参加者のみなさん

図1 介護が必要になった主な原因の構成割合



介護が必要になる原因は図1の通りで、男女ともに脳血管疾患(脳卒中)、認知症、高齢による衰弱が上位です。女性で特徴的なのは、骨折・転倒によるものが約15%と男性の倍以上の割合になっていること。女性は閉経後に女性ホルモン(エストロゲン)の減少により骨が脆くなりやすい傾向があります。脆くなった

表1 《 健 診 の 項 目 》

※項目は年齢や健診の種類によって異なります。

検査項目	検査内容	検査目的
診察等	身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)	体重は急激な増加・減少に注意。メタボリックシンドロームの基準は腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上。ただし、高齢の方は気にしすぎないように。
	理学的所見(身体診察)	聴診では、雑音がないか(心臓弁膜症のおそれ)、不整脈(心房細動のおそれ)がないかなどを確認します。
	血圧測定	74歳未満：130/80mmHg 75歳以上：140/90mmHg ※特に高齢者は持病やその方の全身状態によって目標値は変わります。
尿検査	尿蛋白	腎臓の病気や糖尿病でないか
	尿糖	
血中脂質	中性脂肪	動脈硬化を進行させる
	HDLコレステロール	動脈硬化を予防する(善玉コレステロール)
	LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール	動脈硬化を進行させる(悪玉コレステロール)
※中性脂肪やLDLコレステロールが高い脂質異常症は心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。		
血液検査	肝機能	AST(GOT) ALT(GPT) γ-GT(γ-GTP) 数値が高いと脂肪肝、肝炎、アルコール性肝障害、肝臓がんなどの疑い ※100以上の数値がある場合、急激に数値が上がった場合は受診を。
	血糖	血糖 HbA1c(NGSP値) 数値が高いと糖尿病の疑い
	腎機能	尿酸 血清クレアチニン eGFR 数値が高いと痛風や腎障害、尿路結石などの原因に。7.0を超えたら要注意。 数値が高いと腎臓の動きが悪い 数値が低いと腎臓の動きが悪い
※腎不全になると透析が必要に。腎臓が悪いと心臓が悪くなることも多いため要注意。		
血液一般	赤血球数	ヘモグロビンの数値が低いと貧血。
	ヘモグロビン	胃がんや大腸がんの疑いも。
	ヘマトクリット	※急激に数値が下がった場合、10以下の場合は受診を。

認知症予防

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに浮かんでこなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、認知症はこのような加齢による物忘れとは異なります。脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態が認知症です。認知症の予防には①外出

明るく規則正しい生活で

の機会を増やす②人との関わりを持つ③生活習慣病を予防し持病を治療する④聴力が低下している場合は補聴器などで対策をする⑤栄養バランスの良い食事をする、などが有効です。すぐにでも始められるのは、深酒とたばこをやめること。規則正しい生活を心がけ、明るく楽しく過ごすことが大切です。

参加者の声

●食事に気をつかっているつもりでも中性脂肪が多いのは、間食のお菓子が原因かもしれないと気付きました。

●病気を予防するには、やはり普段の生活が大切なんです。

●もうすぐ90歳になるので、あちこち不調で不安なところばかり。先生から、「気にしすぎずに明るくすごしましょう」と声をかけていただいていたので気持ちが楽になりました。

地域をケアする

ネットワークが地域を豊かに



談笑しながら率直に出し合った意見を書き留め整理します
写真右が小笠原摩紀さん

友の会は地域福祉の資源

人のつながりを資源ととらえ、まちづくりに活かす「地域福祉」について聞きました。



釧路市中部南包括支援センター
社会福祉士
認知症地域支援推進員
地域支援コーディネーター
柏木 由起子 さん

人のつながりは資源

福祉には社会が良くなるように制度で環境を整えていく社会福祉や、介護されながらその人らしい尊厳を保ち生活するための介護福祉、障がい者福祉や医療・介護など様々な種類がありますが、住み慣れた地域で

安心・安全に暮らしていくための支援をする福祉を「地域福祉」といいます。地域には多様な課題や困りごとがあり、単純に制度や専門家につなげることで解決できるとは限りません。地域に暮らす人々が地域の「資源」を活用してより良い方向に向かう支援をする社会福祉士をコミュニティ

ケアに関わる人の交流の場「ケアカフェ」

全国に広がりを見せる医療・介護・福祉・行政などのケアに関わる様々な人が交流する「ケアカフェ」の取り組みが釧路でも行われています。「ケアカフェくしろ」についてケアカフェくしろ事務局・協立病院在宅療養支援室看護主任の小笠原摩紀さん聞きました。

ケアカフェくしろの開催予定や会場はこちらから



二テイスーシャルワーカー(CSW)と呼びます。地域の資源とは、自然資源や学校や病院、包括支援センターなどの物的資源、社会保障などの制度、そして人的資源があります。地域の知識や経験を持つ人は資源であり、人と人のつながりも資源です。部活動や児童館、老人クラブ、行きつけのカラオケスナックなど、その人にとって暮らしが豊かになり、安心して暮らせるようになる小さな社会は重要な資源です。

地域の要望が実現

以前、CSWとして働いていた私は、子育て中の母

ケアカフェの広がり

釧路にケアする人のための相談する場所、みんながアイデアを出す場所があればと思っています。出会ったのがケアカフェでした。ケアカフェは、ジャズの流れる会場で参加者は飲み物とお菓子を持ち寄り、リラックスした雰囲気でのケアについて考えや困りごとを語り合う場です。

参加者はテーマについて

対等の立場で話すルールで、医師とヘルパーが情報や意見を交換するなど、普段のケアの現場とは違う形の交流ができ、課題を共有したり、よりよいケアのための様々なアイデアが生

親から「子どもたちと集える場所を作りたい」と相談を受けました。行政に伝えるだけでは実現できない問題でしたが、地域の住民が主体となり、利用できる制度や既存の建物を使って屋

友の会がまちづくりの力に

友の会の活動はまさに地域の資源です。困っている人を協立病院の相談室、包括支援センター、居宅支援事業所などに繋ぐセーフティーネットの機能を持っていますし、健康づくり活動は参加者にとって大事な居場所になっています。

また、多くの地域資源と友の会がつながり協働する

また、地域のケアに関わる人の繋がりができ、事業所間の連携に発展することや、異業種との心理的な壁を取り払い、気軽に相談できる関係ができることにも期待しています。

この旭川発祥のケアカフェの取り組みは全国100以上の地域に広がっています。

釧路でもケアのつながりを

9月の開催では、参加者は自らが感じている釧路の人々のケアに対する考え方の特徴や、ケアに関わる人々の連携を強める必要性について意見を出し合い、ケアカフェくしろが釧路の地域でどんな存在であった

内に大型遊具を置き小さな子どもでも安全に遊べる常設の居場所を作ることができました。地域資源を組み合わせたことで新しい地域資源が構築された例です。

ことで、困りごとの解決につながったり、地域に必要な新しい資源を生み出すこともできると思います。道東勤医協とともに発展してきた友の会は、さらに人のつながりを広げること、地域福祉を推進するまちづくりの力になると思います。

どなたでも参加できます

ケアカフェくしろは「ケアに関わっている」ひとなどどんな人でも参加できます。家族のケアをしている人、施設や病院でケアを提供している人、など職業としてケアに関わっていない人も大丈夫です。お気軽にご参加ください。

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/11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)

古着ありがとうございます
多くの方から利用者さんの着替え用古着をお寄せいただきました。募集は一旦終了とさせていただきます。
デイサービスセンターすこやか
TEL0154-24-7961

インフルエンザ予防接種実施中
重症化予防のため、ぜひ接種を受けましょう。
インフルエンザ予防接種料金のご案内

	協立病院 すこやか クリニック	桜ヶ岡医院	ねむろ医院
接種対象	中学生以上	小学生以上	15歳以上
友の会員	2,750円	2,750円	2,800円
一般	3,170円	3,170円	3,000円

※予約などの詳細は各院所にお問い合わせください。
(院所によって対応が異なります)
※65歳以上の公費接種の料金は自治体によって異なります。

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

いつでも元気
MIN IREN 好評発売中
2024 11月号 380円
島を紡ぐ結の心 奄美医療生協
ひんご教室 直腸脱
国際エイズ会議
ケアマネの八面六臂な日々
★4のチカラ 徳島県海陽町
星と健闘 更年期を楽しく過ごす
「いつでも元気」道東販売所
☎(0154)24-6623

『新しい戦前』の日本

9月21日、医療9条の会・北海道総会で前川喜平氏が「『新しい戦前』の日本」と題して講演しました。内容を紹介します。



前川 喜平 さん
現代教育行政研究会代表
元 文部科学事務次官

憲法9条は人類の進歩の証

タイトルは新しい戦前の日本ですけども本当は永遠の戦後でいたいと思います。日本は戦争しないと決めた憲法9条は世界に先駆けて日本国民は戦争しない国を作るということを宣言した世界的な意味のある憲法で世界の人類の先駆けと言っていると思います。世界は第一次世界大戦のような戦争は2度とするまいと国際連盟を作り1928年にはパリ不戦条約という条約を結びました。戦争しないことを約束し合った多国間条約で、戦争放棄という国際法の進化の1つの到達点です。第二次世界大戦を経て国際連合がつかられ、世界は戦争を国家

の権利ではなく違法なものと位置づけ、国際連合憲章では武力による威嚇も行使もしないと定めました。つまり憲法9条は人類の進歩の証だと認識しています。

米国の核の傘は破れ傘

いざとなったらアメリカは日本のために核兵器を使うだろうか、非常に疑問だと思います。アメリカの国民、本土を守るためなら核兵器を使うことも考えるかもしれません。けれども日本を守るために核兵器を使ってしまったら今度はアメリカ本土が核兵器の攻撃の危険にさらされるわけです。合理的な指導者であれば国民を危険にさらす真似は絶対しないと思います。だから日本を守るために核兵器を使うなんていうのは単なる口約束であって、核の傘というのは破れ傘で安全だと思おう方がおかしいと思います。

軍産複合体が作られる

日本の政府はアメリカの世界軍事戦略に巻き込まれていると言っていると思います。

ます。アメリカは政府の中核に軍産産業の出身者が入り込み、政治を動かしています。戦争がなければ倒産する軍産産業は他国の主権を侵害してでも戦争を作ろうとします。

近年の日本はアメリカのいいなりに兵器を買わされ防衛省の予算は8兆円を超えようとしています。さらに政府は財界からの要求に応え防衛産業強化法を作り、国内でも軍産産業を育てようとしています。軍事研究をすれば防衛省から大学に資金が出る制度が作られました。まだほとんどの大学が応じていません。

そのため、日本の科学者の代表機関であり、軍事研究はしないと声明を出す日本学術会議を解体する法案が検討されています。軍産複合体の形成を進めるためです。

憲法改正のねらい

アメリカの戦争に加担するために先制攻撃能力を持った自衛隊は、「専守防衛のための限定的な装備で、フルスペックの軍隊ではないので陸海空の戦力にはあたらぬ」という説明が崩れ、どこからどうみても憲法違反の存在になりました。自民党は憲法9条の2（自衛隊条項）を創設し、

9条は残しつつ自衛隊の存在を明記する条文を加えるという案を主張しています。この条文案には「前条（9条）の規定は自衛隊のために必要な措置をとることを妨げず」とあります。この「妨げず」によって9条はすべて骨抜きにされてしまいます。

「必要な自衛の措置」という言葉の範囲はどこまでも広がります。ロシアもイスラエルも自衛のためと言っている、ガザでの非人道的な行いも政府が自衛のためと正当化できる。非常に危険です。

希望をつなぎとめる

学校では愛国心を強調し、個人より国を大事にする価値観が教えられています。幹部OBが靖国神社の宮司になり、部隊単位で参拝するなど自衛隊は旧日本軍化しているように見えます。大手メディアは官房機密費をもらう評論家に世論を誘導させています。戦争できる国づくり、戦争できる国民づくりが進んでいると思います。

政府の行いが正しいと刷り込まれ民主主義が崩壊されたいにも、9条の会のように市民が集まって活動し世の中を変えていくことで、まだ希望をつなぎとめることができるのではないかと思います。

健康づくり

リハビリ技士のワンポイントアドバイス 第96回

高齢により体の機能が低下することで車の運転が難しくなる方がいらっしゃいます。

安全に運転するためには、目で見える力や耳で聞く力、手足の力などがしっかりと機能し、連携している必要があります。

最も運転に影響するのは筋力の低下で、単に力の問題だけでなく運転操作の正確さや素早さにも影響します。また、運転操作には関節の可動性や柔軟性も必要となります。さらに、手や足の感覚も重要で、感覚機能が低下すると正確な運転ができなくなってしまいます。

加齢による機能低下は個人差が大きいだけでなく、それぞれの特徴や個性があります。自分の運転に関する認知や運動機能の特徴を知るために、同世代で相互に振り返ることや、医師や作業療法士などの保健医療従事者、教習指導員などに相談することも良いと思います。

当院作業療法科では、車の運転が安全にできるかどうかの検査も実施しております。生活の中での困り事がありましたら、お気軽にお問い合わせください。



健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

南瓜と水切りヨーグルトのデザート

第69回 (1人分) エネルギー 192kcal たんぱく質 6.5g
脂質 2.9g 塩分 0.0g 食物繊維 3.3g
ビタミンA(レチノール活性当量) 260μg



・不足しがちな栄養を補えるおやつです。育ち盛りの子どもや食が細くなった高齢者にもピッタリです
・ヨーグルトは水を切ることでクリームチーズのような濃厚な味わいになります
・水切りの時に出た液(ホエイ)にも栄養が含まれているので捨てずにカレーやシチューなどのお料理に混ぜて使いましょ

材料 4人前

- 南瓜 350g (1/4玉)
- 無脂肪プレーンヨーグルト 400g (1パック)
- レーズン 30g (大さじ2杯)
- くるみ(素焼き) 15g (大さじ1杯)
- はちみつ 40g (大さじ2杯)

作り方

- ①ボールにざるをのせ、キッチンペーパーを敷き上からヨーグルトを半分入れ、その上にレーズンを加え、さらに上から残りのヨーグルトを加えます
- ②ラップをかけ冷蔵庫で2~4時間水を切ります
- ③南瓜は種とワタを取り、耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジで加熱します(目安600W・約8分) 柔らかくなったら、冷まして皮を取り一口大に切ります
- ④水切りが終わったヨーグルトとレーズンはボールに移し、はちみつを加えてよく混ぜ合わせます
クルミは荒く刻み、南瓜と一緒に加えてざっくりと和えると完成です

いっしょに歩こう！いっしょに歩こう！いっしょに歩こう！

平和への願い自転車であつなぐ

道東勤医協青年ジャンボリー
 9月28・29日、日帰り二日間で開催されたジャンボリー主催の「反核平和自転車ラリー」を開催。初日は納沙布岬をスタート後、ねむろ病院前で横断幕を掲げてスタンディングを実施。時おり雨が降る中、懸命にペダルをこぎました。二日目は初日の終着地点、浜中からス

タート。天候にも恵まれ、昼過ぎには釧路協立病院へ到着。二日間でのべ43人が参加して160キロの道のりを走破しました。初めて参加した釧路協立病院事務課の柴田都月さんは、「他職種の方と交流しながら楽しく走ることができ、充実した二日間でした」と話しました。



マイナ保険証に不安の声も

愛国支部地域訪問

10月2日、友の会員と職員が一緒に地域を回り、紙の保険証の継続や改憲反対を訴えました。3グループでのべ53軒を訪問し、13軒と対話が実現。新たな会員も2人増えました。「現行の保険証を残して」の署名には10人が賛同。マイナンバー制度について、「個人

情報が何に使われているかわからず、おっかない」との声があつたほか、すでにカードを作った94歳の女性は「使い方がわからず持ち歩いていない」と話しました。支部では10月5日にも会員6人で58軒を訪問。署名18筆を集め、会員が3人増えるなど成果をあげています。

「ボケてたまるか！」認知症予防は生活習慣から

別海支部医療懇談会

10月15日、町内の青少年プラザで医療懇談会を開催し、37人が集まりました。釧路協立病院内科の渡邊由桂医師が講師を務め、「ボケてたまるか！」と題して認知症について講演。症状や予防法について学び、脳トレと一緒に頭と体を動かしました。参加者の4分の1がひとり暮らしの高齢者

で、「もし認知症になっても最期まで家で過ごしたい、施設に入りたいなど、自分の意思を周囲に伝えておくことが大切」との話しうなずく姿も。参加者からは、「運動不足の自覚があるので、無理せず散歩から始めたい」「認知症を恐れず、生きがいを持って楽しく暮らしたい」などの声がありました。



声のこぼれVOICE

別海町 中澤麗子さん
 年齢的に認知症に対する恐怖心が増しています。リスクを減らす生活を心がけようと思いましたが。

釧路市 平岩美代子さん
 パークゴルフが楽しくて、あちこちに出かけています。11月までは楽しみです。



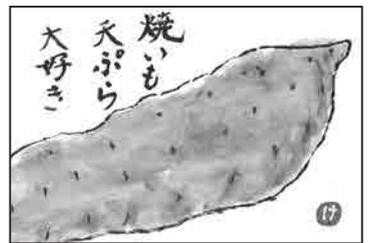
上富良野町 谷口君子さん

釧路市 鈴木静江さん
 「健康レシピ」いつもありがとございます。一人分のカロリー表示があるので助かります。

中標津町 日下春美さん
 お米や郵便代の値上がり、この物価高に驚き。年金生活者には苦しいです。



帯広市 山口京子さん



釧路市 佐藤恵子さん

❖11月 友の会支部の行事予定

鳥取支部	秋のウォーキング交流会	7(木)10:00	鳥取ドーム駐車場集合
興津支部	ランチ・カレーの会	12(火)11:15	晴海町内会館
ひまわり支部	医療懇談会「膝が痛い、肩が痛い、腰が痛いあなたに」	13(水)14:00	道東勤医協会館2階
厚岸支部	医療懇談会「ストレスへの気づきとその対策」	16(土)13:00	住之江地区集会所
文苑支部	医療懇談会「がんという病気について」	17(日)14:00	文苑会館
釧路町支部	医療懇談会「骨粗鬆症について」	30(土)10:00	誉会館

❖11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	生駒支部長宅
		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	ポッチャ鳥取	13(水)・27(水)	13:00	第2・4水曜	鶴風荘 (祝日は休止)
	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	
	健康サロン童顔(えがお)	11(月)・25(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	4(月)・18(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	11(月)・25(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	けんこう体操	20(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
美原支部	美原さんぼ会	20(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	9(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	18(月)	13:00	第3月曜	緑風荘
桜ヶ岡支部	ふまねつと	26(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	ふまねつと	22(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
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
阿寒支部	ふまねつと	8(金)・22(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	11(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		27(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	19(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	6(水)・13(水)	9:30	毎週水曜	川上町会館
		20(水)・27(水)	13:00		
根室支部	ふまねつと	A 9(土)・23(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	ストレッチ	B 9(土)・23(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。

※掲載の方に図書カード贈呈。
 ※本紙新年号(フルカラー版)に掲載する絵手紙をお寄せください。
 (12月10日締切り)

おたのしみパズル
 ヒント：飛び始めると冬の気配
 締切り 12月10日。発表は2025年1月号の本欄で。
 あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号
 道東勤医協本部パズル係
 FAX 0154-22-0275
 E-mail: tomokai-news@dotokin-medwel.or.jp

④○○○シ
 「娘」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。
 【6月号の正解発表】
 正解「タイフウ(台風)」
 当選者(敬称略)早川雅人、佐藤勝司、舟見タカ子、中原多加子、加藤千津子、荒内久子、二越淳、今村和江、佐藤和彦、田中美喜子
 応募92通 正解88通

