




観楓会で交流を深めた参加者のみなさん。医療懇談会では「身につまされた。生活を見直し減塩したい」と感想が寄せられました。

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



温泉・会食で交流と学び深める

10月29日、鳥取支部が鶴居グリーン・パークで観楓会・温泉小旅行を催し、友の会員と職員あわせて30人が参加しました。

鶴居で秋の行楽を満喫

鳥取支部恒例の観楓会。参加した27人の会員は送迎バスに揺られ、丹頂鶴の群れが羽を休める景色を楽しみながら会場に向かいました。開会にあたり佐藤保雄支部長は「絶好の行楽日和、大いに満喫しリフレッシュしましょう」とあいさつ。医療懇談会で学んだ後は豪華な昼食をいただき、温泉やカラオケ、ゲームを楽しみ大満足でした。学習企画で飯田尚志事務局長は「大腸がんは症状が出てからでは遅い。友の会の無料大腸がん検診を家族や知人に勧め、友の会の会員を増やしましょう」と参加者に呼びかけました。

当日、協立病院の森田優子保健師が講師となり医療懇談会がありました。内容を紹介します。

高血圧とは

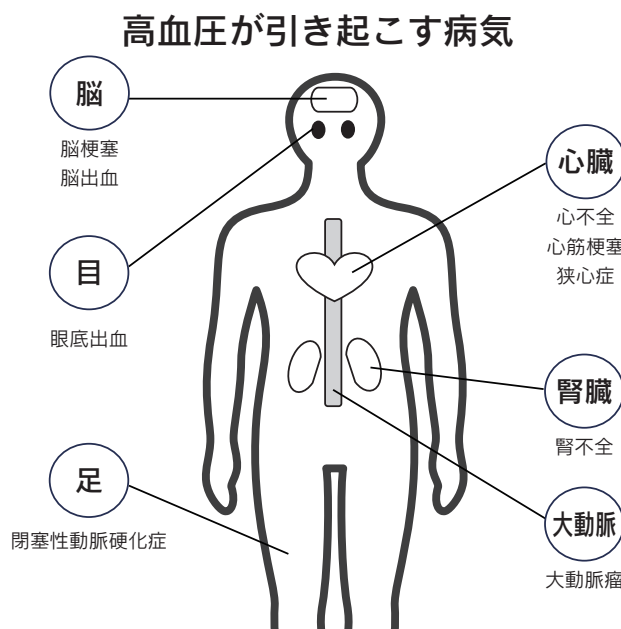
病気と対策・塩分の話

日本の20才以上の4割が高血圧、40才以上だと男性の6割、75才以上の男女では7割以上が高血圧です。50才を過ぎたら自宅で血圧を測る習慣をつけることが大事です。高めたなど感じたら、食事の見直しや減量など生活習慣を見直すことと、多いのは家では落ち着いているのに、病院で測ると血圧が高くなってしまおうと

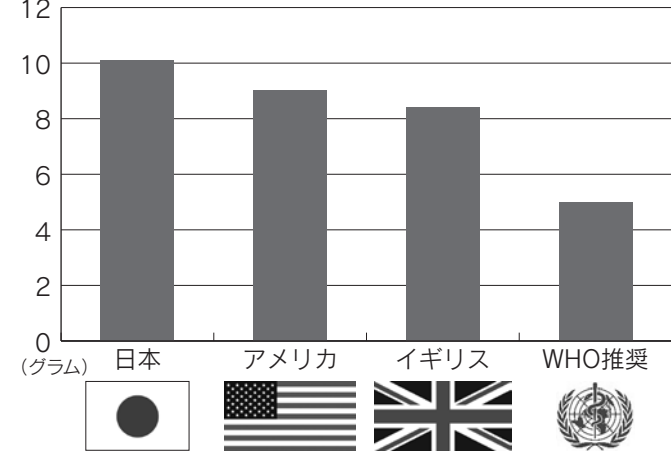
いう白衣高血圧です。緊張や不安、ストレスなどで一時的に血圧が上がる人は、持続性高血圧に移行するリスクがあるので、継続的な血圧測定が必要です。反対に普段は高いのに病院では低くなる仮面高血圧というものもあります。この場合は高血圧が引き起こす様々な病気のリスクが持続性高血圧とほとんど変わらないので治療が必要です。

血圧の高さが引き起こす病気

高血圧は全身の血管に常に強い負担をかけ続けます。脳梗塞や脳出血など脳の血管の病気で年間10万人が亡くなっています。その多くに高血圧が関係しています。また、高血圧は心臓にとっても負担を与えます。強い圧力で血液を流そうと、心臓が大きくなり壁が厚くなる心肥大という状態になります。心肥大は心臓の機能を下させ心不全や不整脈などを引き起こします。医師は健康診断の胸部レントゲンで、肺の状態だけでなく心臓の大きさもチェックしていますので、定期的に健診を受けましょう。腎臓は細かい血管がたくさんあるので、高血圧と密接な関係があります。釧路市は腎不全で亡くなる率が全国平均の1.6倍と高いです。



食塩摂取量



日本人の食塩摂取量は1日当たり約10gと他国と比較し大きく上回っています。その量は世界保健機関 (WHO) が推奨している量 (1日5g未満) の約2倍にあたります。

減塩が効果的

血圧を下げるのに効果的なのは、減塩、減量です。また、アルコールも血圧を高くするので、日本酒なら1日1合までにしましょう。昔から塩分は高血圧の原因と言われています。塩分を摂りすぎると血管の中のナトリウムが濃くなります。ナトリウムは血管の内側を傷つけるため、薄めるために血管の中の血液を増やそうと血圧が高まってしまいます。そのため、ナトリウムと血圧の両方から血管を守るために減塩が必要です。しかし、日本は外国と比べて塩分の摂取量がとても高いです。実際に何から塩分を取っているかというところ塩や醤油、味噌などの調味料です。このことは調味料を工夫することで、確実に塩分は抑えられるということでもあります。調味料を減らすと物足りないと感じると思いますが、調査では7〜10日くらいで薄味に慣れるという結果があります。また、薄味が物足りない場合は減塩の調味料を使うのも良いと思います。厚生労働省も企業が減塩製品を生産することを後押ししていますので、さまざまな減塩食品が販売されています。お買い物の際に探してみてください。



第35回 道東勤医協友の会活動交流集会

21支部 105人が集まり 交流深める

10月26日アークアールくしろで道東勤医協友の会活動交流集会が開かれ、友の会員と職員あわせて105人が参加し、交流を深めました。

全体会は医療講演「人生会議」

開会にあたり役員一子会長は「友の会が大きくなり、健康づくりの活動を広げることがはまちづくり。仲間を増やし新しいつながりを作っていくましよう」とあいさつ。道東勤医協の黒川聰則理事長は「ここで暮らす人達がその人らしく生ききるのを医療・介護を通じて支える、そのためのシンボルとなるみんなの病院を作りたい」と新病院の構想に触れました。

全体会では道南勤医協の川口篤也理事長が「人生会議(3面)」について講演し、実践したいという感想が多く寄せられました。友の会連合会田中事務局長からは月間終盤の状況が報告され、全体としては目標に届いていない中でも元気に活動し成果を上げている支部の事例を紹介しながら、年間目標に向けての奮闘を呼びかけました。

分散会と体験講座で交流

午後からは3班に分かれて分散会を開き、職員や各支部がそれぞれの活動を紹介しながら交流しました。自治体や他団体とのネットワークづくりや、支部役員の世代交代の課題など、まちづくりについて活発な意見交換がありました。



ペタンク体験



モルック体験

認知症の症状や接し方学ぶ 認知症サポーター養成講座



講師を務めた赤間さん

11月16日、桜ヶ岡中央会館で、桜ヶ岡医院と友の会桜ヶ岡5支部協議会の主催による認知症サポーター養成講座を開催。釧路市東部南地域包括支援センターの所長を務める赤間諭(あかまさとる)さんが、認知症の症状や認知症の方との接し方について話し、33人が学びました。

認知症には、発症の原因となる疾患により様々な種類があり、現れる症状も異なります。脳の病気によるもの忘れ、理解・判断力の低下など「認知機能障害」のほか、行動と心理に関する「行動・心理症状(BPSD)」があり、その症状は、不安や不眠、いらなど多岐にわたります。「認知症の方は多くの方が、変わっていく自分自身

に大きな不安を抱えています。失敗や間違いを責めるのではなく、なぜそのような行動をするのか、本人に寄り添って考えることが大切。本人が一番不安であることを忘れないでください」などの話がありました。



参加者のみなさん

講義の後半では、同居の祖母が認知症を発症するショートドラマのDVDを視聴。参加者から共感の声やため息がもれました。主催者側で参加した、さくらいきいきデイサービスセンターの大島由依所長は、「認知症の方がその人らしく暮らすには、地域のサポートが必要。地域全体で認知症の方を見守る仕組みができるとうれいですね。困っている人がいたら声をかけ、様子がおかしいと感じたら、ぜひ地域の包括支援センターなどに相談してください」と話しました。

大腸がん無料検診

誕生日に合わせてお届け

～誕生日を過ぎた方・初めての方はお気軽に連絡を～
前年に大腸がん無料検診を受けていただいた方を対象として、**誕生日の前月に検査キットを郵送**します。

誕生日を待たずに検診を受けたい場合や、誕生日を過ぎた方、初めての方は、最寄りの院所にお申し出いただくか、道東勤医協本部に電話などでお申し込みください。

お問い合わせは

- 道東勤医協法人事務局 TEL 0154-25-6479
- 釧路協立病院 TEL 0154-24-6811
- すこやかクリニック TEL 0154-24-8405
- 桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111
- ねむろ医院 TEL 0153-22-2563

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/12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

年末年始診療日のご案内

	協立病院	すこやかクリニック	桜ヶ岡医院	ねむろ医院
12月				
27日(金)	通常診療	通常診療	通常診療	通常診療
28日(土)	予約透析のみ		休診日	
29日(日)			休診日	
30日(月)	予約透析のみ		休診日	
31日(火)	予約透析のみ		休診日	
1月				
1日(水)	予約透析のみ		休診日	
2日(木)	予約透析のみ		休診日	
3日(金)	予約透析のみ		休診日	
4日(土)	通常診療(予約のみ)	通常診療(予約のみ)	通常診療(予約のみ)	休診日
5日(日)			休診日	

2025年1月4日(土)より通常診療となります。

「人生会議」を重ね、

最善と思える選択を

10月26日、第35回道東勤医協友の会活動交流集会在開かれ、道南勤医協理事長の川口篤也医師が「人生会議〜自分と家族の人生を生きるために〜」をテーマに講演しました。内容を紹介します。



道南勤医協理事長
函館稜北病院副院長
川口 篤也 医師

人生会議とは

厚生労働省は「人生会議」を、必要に応じて信頼関係のある医療ケアチームの支援を受けながら、本人が現在の健康状態や今後の生き方、さらには今後受けたい医療について考え家族と話し合うこと、としています。将来の心構えをしましよ

うということですが、死を前提に話し合うと思うとなかなか難しいと感じると思います。「そのときが来たら考える」と思っている、その時が来たら手遅れということが多い、終末期には約70%の人が意思表示できません。みなさんピンピン

コロリを願っているかと思いますが、そんな人は1割もいません。現実ほとんどどの人が最後の約10年を要もし自分が具合が悪くな

つたときには誰が呼ばれるのか考え、その人と思いを共有しておくことが必要です。人に伝えるために話す

ことで考えがまとまったり、新しい考えや気付きが生まれることもあります。

考えは変わって良い

結果、未来がどうなるかは確実にはわかりません。9割良くなるという場合でも自分が1割のほうに入ってしまう、やり直しができないこともある。そのため「どう選んだ」かが重要なので

人生会議は一度ではなく何度も話し合いを続けていくものです。病気になるって気づいたことや、変化した気持ちを記録しておきましょう。できれば信頼できる医療者と共有できるといいですね。

手術や経管栄養など、受ける医療の選択をせまられる場面があります。選択の

かを共有しておくといでしょう。

話し合うタイミング

私は関係性が確立できている患者さんには誕生日の月に「何歳まで生きたいですか?」と意向を聞き出しています。ご家族であれば

断つても大丈夫です。重要な決断はそのときになつてみないとわからないものです。医療者側の価値観にと

正月やお盆、親戚の不幸があったときや、軽い病気を乗り越えた時などがチャンスだと思えます。

また医療者が意向を聞いてきたときに、本人や家族の準備ができていなければ

健康づくり

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第97回

障害の有無に関係なく使える自助具

今回は、先日開催されたくしろ健康まつりの作業療法ブースで反響の大きかった「オープナー」を紹介します。

特に病気や怪我が無くても、年齢とともにペットボトルや瓶の蓋を開けるのが大変になってきたという方も多いのではないのでしょうか? そういった方にぜひ使ってほしい自助具です。

オープナーにはいくつかの種類があり、ペットボトル用の「ボトルオープナー」、飲料缶用の「プルトップオープナー」、瓶用の「ピンオープナー」が代表的です。複数の用途を兼ねた物もあります。

「自助具」というと何か障害のある方が使う特殊な道具と思う方もいるかもしれませんが、今回紹介したオープナーについてはいずれも100円ショップで購入できますので、気軽に試してもらえたらと思います。



健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

トマト缶なしで作れるトマト煮

第70回 (1人分) エネルギー 305kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.6g 塩分 1.6g 食物繊維 5.5g



普段のお食事にもイベントにも合う一品です。トマト缶を使わないため塩分も控えめで、肉を変更したり、パプリカやキノコを加えるなどアレンジも自由にできます。



作り方(調理時間 20分)

- ①肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。玉葱とトマトは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②中火で熱したフライパンに油とおろしにんにくを入れ、肉を炒め、表面の色が変わったら玉葱を加えて再度炒める。
- ③トマトとブロッコリーを加え、軽く炒めたら★を加えて蓋をする。
- ④途中でトマトを崩し、再度蓋をして3分程火を通す。
- ⑤蓋を開け、水分を飛ばしながら軽く炒めたら皿に盛り付けパセリをのせて完成。

材料 1人前

- 鶏もも肉 100g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 小麦粉 小さじ1/2
- トマト 中1個
- 玉葱 1/4個
- ブロッコリー 小房5個

- ★水 50g
- ★ケチャップ 大さじ1.5
- ★中濃ソース 小さじ1
- ★コンソメ 1.5g
- オリーブオイル 小さじ1
- おろしにんにく 適量
- パセリ 適量

いっしょに健康づくり

悪天候でも大盛況！健康まつり

10月19日、ねむろ医院で健康まつりを開催しました。今年、ねむろ医院開院25周年、友の会根室支部結成40周年です。雨風が強まる悪天候の中、地域から130人が集まりました。開会のあいさつでは山崎雅勇院長がアカペラを披露。「ジュニアアンサンブルねむろ」のみなさんによるバイオリンとチェロの演奏もあり、大いに盛り上がりしました。

医療企画では山崎院長がロコモについて講演したほか、握力測定や頸部エコーの体験コーナーも好評。6年ぶりに開店した「喫茶ほつと」は、野点や海産物の販売などで大賑わいでした。



介護職の処遇改善求め声あがる

介護ウエーブ

道東勤医協では、例年11月11日「介護の日」にあわせて、街頭宣伝を行っています。今年も11月9日、イオン釧路店前に介護事業所の職員など30人が集まりました。

訪問介護の報酬引き下げにより、訪問介護を行う事業所の倒産件数が過去最大規模に膨らんでいます。労力に見合わない賃金が原因

生活習慣見直しロコモ予防を

ひまわり支部

11月13日、道東勤医協会館で医療懇談会を開催し、15人が集まりました。釧路協立病院の吉岡猛医師が「ロコモティブシンドローム」について講演。「高齢者が要介護・要支援の状態になる原因で最も多いのが、骨折や関節の疾患、脊髄の損傷など運動器の障害によるもの。健康寿命を延ばすには、

日頃の食事や運動が大切」との話にうなずく参加者のみなさん。「グルコサミンなどのサプリメントには、すり減った軟骨や腱板そのものを修復する効果は期待できない」と言葉にショックを受ける姿もありました。講演の後半には、片脚立ちやスクワットなど、ロコモ予防の運動も実践。あっという間の1時間でした。



◆12月 友の会支部の行事予定

標茶支部	医療懇談会「ロコモティブシンドローム・脊柱管狭窄症について」	7(土) 14:00	福祉センター2F
根室支部	医療懇談会「寺前医師タイ留学報告会」	11(水) 14:00	根室 医院
大楽毛支部	医療懇談会「認知症予防で元気にいきいきと」	16(月) 10:00	大楽毛 生活館
ぬさまい支部	医療懇談会「腰・膝・肩が痛いあなたへ」	18(水) 14:00	富士見 会館

◆12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	19(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	2(月)・15(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	13(金)	14:00	第2金曜	若草会館
	ふまねつと	27(金)	14:00	第4金曜	
ひまわり支部		4(水)・18(水)	18:00	第1・3水曜	生駒宅
	陶芸教室	5(木)・19(木)	13:30	第1・3木曜	
		6(金)・20(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	ポッチャ鳥取	11(水)・25(水)	13:00	第2・4水曜	鶴風荘 (祝日は休止)
	百人一首の会	12(木)・26(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	16(月)・24(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	ふまねつと	2(月)・16(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	9(月)・23(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	けんこう体操	18(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
ぬさまい支部	ふまねつと+ポッチャ	16(月)	13:00	第3月曜	緑風荘
桜ヶ岡支部	ふまねつと	24(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	ポッチャ	13(金)	13:30	第2金曜	望洋湖上会館
興津支部	ふまねつと	10(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
	ポッチャ・お茶会	24(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふまねつと	23(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白樺支部	ふまねつと	14(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	13(金)・27(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	9(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		25(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	17(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	4(水)・11(水)	9:30	毎週水曜	川上町会館
		18(水)・25(水)	13:00		
根室支部	ふまねつと	A 14(土)・28(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	ストレッチ	B 14(土)・28(土)	14:00	第2・4土曜	
白樺・桜ヶ岡支部	ポッチャ	15(日)	14:00	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・こえ・VOICE



釧路市 平香さん

根室市 西館寿美子さん 「健康寿命」の記事がとてもわかりやすかったです。感謝の気持ちを忘れず、元気に暮らそうと思います。

別海町 高橋美子さん 医療懇談会に参加しました。認知症予防には、脳トレだけでなく、運動や食事が大切だとわかりました。

札幌市 館京子さん もう一品ほしいときにちょうど良い「健康レシピ」。簡単で美味しいです。



釧路市 柳沢由美子さん



釧路市 平井洋子さん

江別市 佐竹義和さん 12月から紙の保険証の発行をやめるようですが、マイナンバーには多くの問題が指摘されています。高齢者には不向きなので現行通りを望みます。

おたのしみパズル

ヒント・飲みすぎ食べすぎ要諦切り 1月10日。発表は2025年2月号の本欄で。

あて先 〒0855-0055 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: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

- ① ○○ク○○
- ② ○○○
- ③ ○○○○
- ④ ○○○ズ○○○

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。

11月号の正解発表

正解「ヤマノボリ山登り」当選者(敬称略)富樫洋美、今野さわ子、村川政美、相馬良隆、石岡美也子、藤島雄二、橋君子、佐藤正一、亀山佳子、遠藤守 応募91通 正解86通

