苫小牧健康友の会
友の会だより

苫小牧健康友の会
発行責任者
竹田　登紀子
電話72−3291

自宅まで来てくれて安心

友の会バス　厚真町・むかわ町コース拡大

受診を終えむかわ町・勇払への帰路に着く会員のみなさん

いよいよ今年1月、厚真町とむかわ町に友の会バスコースを拡大しスタートさせました。

1月8日待ちに待った厚真町コースは役員の吉岡年子さんが乗車。この日は吹雪で路面状況も最悪でした。「冬道を自分で運転するのは大変、運転手さんに感謝します」と吉岡さんは言います。

1月15日はむかわ町コース。むかわ町コースの乗車第1号は安藤政美さん。勤医協苫小牧病院開院当時から、毎月内科と整形外科の受診が必要なため、これまで自分で運転し通院をしていました。しかし、「白内障などで信号機がよく見えなくなり不安だった。友の会バスが自宅前まで送迎してくれるのでこれからは安心して通院できる」と笑顔で話されます。

2月19日に利用した神田和子さんは、今までは勤医協苫小牧病院までは、朝6時50分、前日に頼んだタクシーでむかわ駅まで行き、7時12分発の苫小牧行きの列車に乗り、さらに苫小牧駅からタクシーに乗り通院していました。帰りは列車の時刻がうまく合わないと一日がかりの通院でした。「病院代、交通費と合わせると一万円以上に。それが家の前まで来てくれて、病院まで無料でいけるなんて、本当に友の会に入っていて良かった。もっと多くの人に知らせたい」と感謝の言葉を寄せてくれました。

安心して通院ができると話す安藤さん

友の会バスは、苫小牧以外にも安平町、厚真町、むかわ町、白老町にも金曜日に運行しています。お電話で予約できますので、お気軽にお問合せください。

友の会事務局長　木村　眞智子

開院40周年にあたってのごあいさつ

勤医協苫小牧病院
院長　宮崎　有広（やすひろ）

二度の増改築・改修工事を経て現在の勤医協苫小牧病院

勤医協苫小牧病院は、今年2021年4月で、開院から40年を迎えます。

苫小牧に労働者のための病院を作ろうと、この地域の多くの方々の運動がきっかけとなり、1981年4月16日に勤医協苫小牧病院はオープンしました。

手術機能を持つ整形外科、かかりつけ機能を主とする内科の2科を有する病院として出発し、ベッドを50から80に増床、リハビリの充実、さらに訪問看護、在宅医療に取り組んできました。2000年以降、地域の要求に応え、回復期リハビリ病棟、地域包括ケア病床を導入してきました。

この10年間は、東日本大震災に続き、胆振東部地震があり、当院もブラックアウトを経験しましたが、地域の皆さんの支えで、医療活動を継続することができました。

医療をめぐる情勢が激動し、社会保障が切り捨てられる中で、無差別平等の医療の実践を掲げ、「無料低額診療」を行う東胆振唯一の医療機関として、患者さんの権利を守る姿勢を貫いてきました。憲法を守り、戦争に反対する綱領のもと、地域の諸団体と連携、協力を強めてきました。

今、コロナ禍という未曾有の状況下ではありますが、私たちは、変えてはいけないものを堅持しつつ、さらに進化し続ける必要があると思っています。

これまでの友の会、地域の皆さんの御支援に、深く感謝します。これがなければ、今の苫小牧病院は、なかったと思います。当面、多人数で集うことが困難ではありますが、これからも地域の医療をより良いものにしていく活動を、皆さんとともに頑張っていきたいと思います。

シリーズ19宅配者紹介

川沿町の菊谷カヨ子さん（75才）

私は８年程前から、自宅周辺の５丁目を40分かけて手配りしていました。友達から誘われ、友の会の手打蕎麦の集まりに参加したのがきっかけでブロックの世話人も引き受けるようになりました。今は、６丁目の30件程とポストおろしも４件受け持っています。

若い時からキャディの仕事を35年してきましたから、歩くのは苦になりません。山菜採りが趣味で厚真の山にも毎年行っていました。

コロナで出かけれない中、昨年11月に階段から落ちて右手首を骨折してしまいました。勤医協苫小牧病院で手術をし、退院後はリハビリ通院に友の会バスを利用させてもらっています。本当に助かります。入院中、むかわ町の同室者にも会員をすすめ、バス利用につながりました。もっと広げたいですね。

手首を早く治し、コロナが落ち着いたら、また宅配を再開したいですね。

コロナを乗り切る 口腔ケアで病気を予防

勤医協苫小牧病院
リハビリ科
言語聴覚士 日良泰徳
水上凌祐

口腔ケアで健康な毎日を送ろう！

口腔ケア、私たちが普段何気なく行っている歯磨きには様々な効果があると言われています。

長く健康な毎日を過ごすためにはとても大きな役割があることがわかってきています。注目してみましょう！

＜こんなにいっぱい！口腔ケアで予防できる病気＞

- 認知症
- 虫歯、歯周病
- 感染症
- 心疾患
- 糖尿病
- 肺炎

以上のように口腔ケアは様々な病気の予防に繋がります。また、食事に必要な口の働きを保つためにも大切です。

歯がない人でも口腔ケアは必要です。歯茎や舌にも汚れはつきやすいため、ぬめりや粘つきがあれば拭き取りやうがいをしましょう。入れ歯を使っている人は毎食後にしっかりと洗いましょう。

現在コロナ禍であるからこそ口腔ケアを大切にしてみませんか？

苫小牧の自然 ⑧

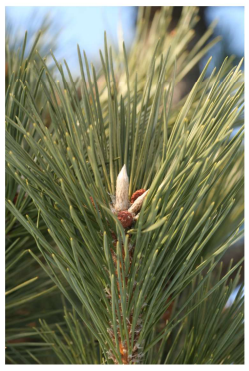
マツ

谷口勇五郎

クロマツの街路樹

マツ類は長い針葉を２本や５本を１束にします。本道には自生しないのですが、当市で身近に見られるものが２本１束のクロマツです。葉の断面は半円形です。当市の街路樹ではナナカマドに次いで多く、排気ガスに強く、常緑であることが理由と思います。

本州の海岸の風景を作り、美保の松原では天女の羽衣を干した樹木といいます。一度訪ねたことがあります。２代目とかいい、かなりの老木で、富士山の見える位置にありました。天女もその風景にすっかりみとれていたのでしょう。



冬芽

クロマツの樹皮は灰黒色、亀甲状の割れ目があります。枝先の冬芽は白い鱗片に覆われ輝いています。葉の先をそっと触ってみて下さい。葉が頑丈なので掌が痛いはずです。花は春、その年に生長した枝の先に雌花を、下部に雄花をつけ、球果（マツボックリ）は翌年10月に熟します。晴れた日に球果は開き、翼のある種子は風で散布されます。防潮林としても働いています。

マツの花

球果（マツボックリ）

アカマツ

同じ２本１束、樹皮が赤褐色で幹が曲がり、葉が軟らかく、マツタケと共生するアカマツがあります。本州内陸部の至る所に生え、道南に並木があるそうです。本州からの開拓者には古里をしのぶ望郷樹として、当市でもたまに見かけます。

散歩の途中、針葉で２本１束、長さ10㎝程のマツがあれば、葉先をそっと触り、痛ければクロマツです。樹皮は黒っぽいはずです。