

○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。
○私達は、健康なまちづくりをめざします。
医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。

ゆきわり草

NO. 109
2022年4月1日号
発行 舞鶴健康友の会
舞鶴市上安199-30
TEL 0773-78-3201
FAX 0773-78-3202
発行責任者 迫田 薫

コロナ禍でもできるひとを探しながら
あとしばりく頑張りましょう

舞鶴健康友の会 会長 迫田 薫

○私達は、地域の人々の命と健康を守ります。
○私達は、健康なまちづくりをめざします。
医療や福祉に関する困りごとなど気軽にご相談下さい。

コロナの感染拡大で行動が制限されるようになつて2年が過ぎました。始まつ頃は2年ぐらい続くと言われ「え？」とびっくりしましたことを覚えています。事実は深刻で、2年たつた今も感染拡大は止まりません。そこで考え方を変えて、コロナでマイナスになつたこと、そしてプラスになつたことを考えてみようと思ひます。

行動の自粛は友の会の活動の致命傷

私は場合カラオケも居酒屋もダメと言われ、すっかり落ち込んでしまいました。ちよつとぐらい大丈夫かなと思ってみると、もし感染したらと考へるとおとなしくしているより仕方あります。そんな調子だから、友の

コロナの感染拡大で行動が制限されるようになつて2年が過ぎました。始まつ頃は2年ぐらい続くと言われ「え？」とびっくりしましたことを覚えています。事実は深刻で、2年たつた今も感染拡大は止まりません。そこで考え方を変えて、コロナでマイナスになつたこと、そしてプラスになつたことを考えてみようと思ひます。

行動の自粛は友の会の活動

会もみんなが集まる行事はできない…、でもこれつて致命傷でしょう。住み続けられる地域づくりをめざして、人と人とのつながりをつくることが目標の友の会。人は一人では生きられない動物。コロナだけではなく、社会から切り離され一人ぼっしり事件が相次ぎました。最近はロシアのウクライナ侵攻で、テレビのワイドショーもコロナそっちのけでそればっかりやついています。でもコロナが終息した

会もみんなが集まる行事はできない…、でもこれつて致命傷でしょう。住み続けられる地域づくりをめざして、人と人とのつながりをつくることが目標の友の会。人は一人では生きられない動物。コロナだけではなく、社会から切り離され一人ぼっしり事件が相次ぎました。最近はロシアのウクライナ侵攻で、テレビのワイドショーもコロナそっちのけでそればっかりやついています。でもコロナが終息した

オンラインの普及など、コロナのプラスの面も！！

こんなコロナも、マイナスばかりでなく、プラスもいくつかあつたと思いました。そこではオンラインで研修やシンポジュームも行われます。

これまで京都や福知山まで出かけていましたが、自分の部屋で話を聞き質問することもできるようになりました。その結果、自分

これまで京都や福知山まで出かけていましたが、自分の部屋で話を聞き質問することもできるようになりました。その結果、自分

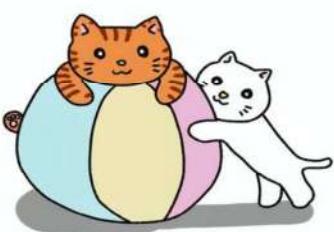
これまで京都や福知山まで出かけていましたが、自分の部屋で話を聞き質問することもできるようになりました。その結果、自分

これまで京都や福知山まで出かけたことがあります。うござん、皆さ

これまで京都や福知山まで出かけたことがあります。うござん、皆さ

では、ひきつづきコロナ禍での皆さん的生活の様子や、思い、願いなどアンケートで伺いましたのでご紹介します。

では、ひきつづきコロナ禍での皆さん的生活の様子や、思い、願いなどアンケートで伺いましたのでご紹介します。



私たち高齢者は、パソコンもインターネットの接続環境も無縁の人が多いと思いますが、スマホを持つ方は増えてきました。オンラインの世界では、技術の進歩で、スマホを使えば集会に行かなくてもコミュニケーションが取れるようになります。最近は小中学校でもオンラインで授業が行わっています。学校で友達と一緒にしゃべりができないとか遊べないということはあります。先生の話は聞くことができますが、小学生にできることが出来ます。小学生にできることが出来ます。

私は、地球温暖化とかエネルギー問題とかを扱う団体の活動もしていますが、そこではオンラインで研修やシンポジュームも行われます。

りました。これはコロナが終わっても続くプラスの効果ではないでしょうか。

アンケート結果から

①コロナワクチン3回目の接種について

大多数の方がすでに接種済みやこれから接種の予定と回答されています。

②自粛生活の中でも、

きり。 一万歩達成で気分もすっ
球などの運動。お散歩 キング（お散歩）・卓
間を楽しむ。 魚釣りなどの趣味の時
・読書・古文書を読む・
をされてましたか。 消のために、どんな事

・特別にありません。

- ・Netflix&TV (Netflix & TV)
- ・Amazonプライム・ビデオ (Amazon Prime Video)
- ・YouTube) で音楽を聴く

④コロナの感染拡大で何に困っていますか。

・友達と会いたい。
・3回の予防注射はしました。
平常と変わりません。

④二口十六の感樂插入で何に困っていますか。

・友達と会いたい。
・3回の予防注射はしました。
平常と変わりません。

早期発見、早期にできるなら隔離する。

・ワクチン接種の早期促進。いつでもどこでも何度でも、無料すか。

且其發見する。

・ワクチン接種の早期促進。いつでもどこでも何度でも、無料すか。

・運動・食事などで元気と健康維持。コロナ対策の基本を守る。

・国・府・市が財政支援をしつかり行い、必要な時に直ぐに検査ができ、早期発見し治療への

運動 食事から一歩先へ 健康維持。コロナ対策の基本を守る。

・国・府・市が財政支援をしつかり行い、必要な時に直ぐに検査ができ、早期発見し治療への

- ・ 猫を飼つていて、愛猫の様子を観察して楽しんでいる。
 - ・ 自宅での家庭菜園、園芸。

- ・カラオケやコーラスなどのレッツ
スンが出来ない。
 - ・身近な方の感染で、自分がど

- 充が必要。
・次々と出現する変異



方に返す、食べていける米作・農業政策。

JR西日本の西駅職員不在、特急全車両指定席化、駐車場のパーク&レール（補助）の廃止など、利用者の締め出しにも思えるやり方はひどい！そのうち廃線か！！

・年金の減額をやめ増額を。

・消費税を下げる。税金の使い方を見直して国民のために安心して暮らせる世の中にしてほしい。

・困ったときにどんな社会福祉制度があるて、どこでどうしたら利用できるのか、わかりやすく知らせることや、相談窓口で門前払いになる事がないように。

・ガソリン・灯油の値上げをストップ、食料品などもこれ以上上げないでほしい。

◆「命を守るために」

- ・JR西日本の西駅職員不在、特急全車両指定席化、駐車場のパーク&レール（補助）の廃止など、利用者の締め出しにも思えるやり方はひどい！そのうち廃線か！！
- ・年金の減額をやめ増額を。
- ・消費税を下げる。税金の使い方を見直して国民のために安心して暮らせる世の中にしてほしい。
- ・困ったときにどんな社会福祉制度があるて、どこでどうしたら利用できるのか、わかりやすく知らせることや、相談窓口で門前払いになる事がないように。
- ・ガソリン・灯油の値上げをストップ、食料品などもこれ以上上げないでほしい。

◆「地域を守るために」

- ・少数の意見を封殺する市長はいらない。
- ・市民本位の行政を。
- ・公共の福祉の充実の上で助け合い。

◆「命を守るために」

- ・病院の廃止や病床を減らすこと

とに反対。必要な医療を適切に届けられるように。

・予防医学の視点を持つ医療者の育成。

・後期高齢者の医療費の2割負担をやめさせる。

・まず、コロナ対策にもつと税金を行う。コロナ対策にもつと税金を使つてほしい。

・戦争NO！ 改憲NO！ 憲法9条を守る。

・医療体制の充実。医療制度を切り捨てるのではなく、患者の立場に立つたものにする事。

・原発再稼働反対、ヨウ素剤の各戸配布を。大地震がいつ起ころか心配。日本に住めば地震・津波は避けられない。原発災害による、原子力被害を避けるためには即時運転中止を。



これでいいのか？

2022年度の医療制度改正で患者と医療機関に負担強いる結果にまいづる協立診療所

事務 山田 真生

2022年10月から後期高齢者

の一部の方の窓口負担割合が2割に改定される改正法案が参議院にて可決されました。原則

1割負担の後期高齢者の負担はなぜ引き上げられることになつたのでしょうか。また、2022年4月と直近に迫つた診療報酬の改定は患者さんにどのような影響を与えるのでしょうか。

窓口負担2割化の対象になる人は？

現在75歳以上の後期高齢者は現役世代並みの所得がある人の3割負担を除きすべての方が原則1割負担となっています。新たな制度では一人世帯で年金のみの年収が200万円～383万円、75歳以上の人のが2人以上の年収合計が320～520万

円の世帯を対象に窓口負担が2割へと引き上げられます。

これは後期高齢者全体のうち約20%にあたる約370万人に該当し、5人に1人が窓口で負担する医療費の支払いが2倍に増加することになります。

現役世代の負担軽減とはいうものの…

では、なぜ窓口負担を増やす必要があつたのでしょうか。政府

は現役世代の払う保険料の負担上昇を抑える目的があると説明していますが具体的にはどれほど効果があるのでしょうか。

今回の改正で削減される保険の給付費は1年間で1880億円。その中で一番多いのは約半分の税金からの支出です（980億円減）。一方、現役世代の保険料で貯う支援金は720億円減で一人当たりの負担は年間約700円減に過ぎません。

さらに保険料は基本的に労使折半なので本人負担は年間350円弱、月30円ほどの抑制にしかなりません。つまり国の負担は大きく減少するが現役世代の

負担減は微々たるものでしかないのです。

2年に一度の診療報酬改定で医療現場はさらに厳しく

2022年4月に2年に一度の診療報酬が改定されます。今回の改定では診療報酬総額がわゆる「マイナス改定」され外來・入院の個々の報酬も新型コロナウイルス感染症の影響で苦戦する医療現場の要求に応えないものになりました。

主なものでは「重症度、医療・看護必要度の評価項目の見直し

により急性期一般病棟（許可病床数200床以上）などの入院料に係る算定要件を厳しくし、より安い入院料の算定を誘導します。この改定で場合によつては年収500万円計算で看護師15・3人分の減収になる可能性もあり看護体制の縮小を狙つたもので



よくなりました。

患者さんの受診機会が減り通

すが、言わずもがな医師・看護師の負担増と重症者が必要な医療を受けることができない事態が拡大する恐れがあります。また、紹介状なしで受診する場合等の定額負担の対象拡大と負担額の増額も盛り込まれており患者への負担増も決して無視できないものになっています。

さらに、患者さんへの影響が一番大きいであろう新たに導入にされる「リフィル処方せん」についてみていきましょう。

「リフィル処方せん」とは?

聞き慣れない言葉ですが英語の「refill」を日本語訳すると「補充する・詰め替える」というような意味になります。その名前の通り、医師が判断し発行した1枚のリフィル処方せんを定められた期間内・回数内（上限3回）であれば繰り返し使用でき、新たに診察を受けて別の処方せんを発行しなくても薬局でお薬を受け取ることが出来るようになります。

院負担も減らせ、医師の負担も多少は軽減されるのではないかと思いますが、これには当然デメリットも存在します。

まず患者さんの受診機会が減るということは医師による経過観察の機会も減り必要な検査も受けられなくなるため、症状の変化に気づきにくくなり重大な健康被害に繋がる可能性が増加します。また、薬局の薬剤師さんが患者さんの健康をチェックしなければいけなくなるので、責任重大で多忙な業務の中でさらには負担が増加し医療事故のリスクも増加するでしょう。

外来受診を抑制することでの医療費削減を狙い大臣折衝で一方的に決められた「リフィル処方せん」。コロナ禍での受診控えに伴う症状悪化の例も見られる中で、安全性をないがしろにした形で導入されるのは残念なりません。政府は今一度医療の質について考える必要があるでしょう。

2022年に変更される医療制度の改正は医療現場と患者さん、言うなれば当事者にとって厳しいものになりました。

新型コロナ感染症が流行してから初めての診療報酬改定でしたが、政府は疲弊する医療機関の診療報酬引き上げを求める声を無視し5回連続の引き下げに踏み切りました。安全・安心の医療を提供するためにはそれに応じた適正な診療報酬と患者の目標に立った改正を進めていく必要があります。

間違つても今回のようない現場・審議会・患者さんを顧みず、国庫の負担だけを軽減するようなやりたい放題の政治を繰り返させてはいけません。



透けて見える医療の軽視

～舞鶴健康友の会総会のご案内～

日時：6月19日（日）午後

場所：西公民館（予定）

コロナ禍のため、2年間総会ができず、書面での議案承認となっていましたが、今年は、zoomによるオンライン併用で回債を計画しています。

zoomのIDとパスコードをお知らせしますので、ご希望の方は、「友の会総会zoom参加希望」と書いていただき、お名前とともに次の

アドレスに送信してください。（6月15日までにお送りください）

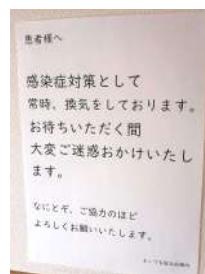
mai-tomonokai@trad.ocn.ne.jp

（友の会事務所のアドレスです。QRコードもご利用ください。）

コロナ禍の折ですので、zoom環境のある方は、ぜひzoomでの参加をお願いいたします。



二酸化炭素測定器を設置！！



季節を問わず、新型コロナウイルス感染症対策には、こまめな換気が重要だと言われています。しかししながら、冬場の寒い時期にはどうしても換気が不十分になります。厚生労働省は、「冬場における『換気の悪い密閉空間』を改善するための換気の方法」として、「暖房器具を使用しながら、一方の窓を常時開けて、連続的に換気を行うこと」が室温変化が抑えられよいとしています。まいづる協立診療所でも、常時窓を開けて換気をする（写真掲示）ようにしています。

それでも待合室の空間はどれだけ換気ができているのか、又はできていないのか、見えて化しようと、二酸化炭素測定器（写真）を買ってカウンターに置いてみました。ちなみに、厚生労働省は、「室内の二酸化炭素濃度が1000ppmを超えていないかを確認すること」としています。この間チラチラと足底器の数値を見ていましたが、500ppm近く800ppm台です。なんとか必要な換気ができているようです。

が、それでは窓際は風が吹き込んだりして寒いのです。常時換気するか、隨時にするか…。

ありがとうございました

玉井 斎

2020年12月にまいづる協立診療所に異動になってから、1年3ヶ月という短い期間でまた異動することになりました。雪の多い年だったので通勤がたいへんでしたが、診療所の先輩方や患者さんにもあたたかく見守っていただき、楽しく過ごすことができました。

異動してきたときはすでにコロナ禍だったため、毎月の地域訪問や健康まつりなどができず、舞鶴の皆さんと触れあう機会をほとんど持てなかつたことが心残りですが、その想いを忘れず、異動先でもがんばりたいと思います。ありがとうございました。



はじめまして

まいづる協立診療所事務 山田 真生

はじめまして。令和4年1月から配属になりました山田真生と申します。

これまで京都市の民医連中央病院で勤務していました。初めての土地と環境でわからないことばかりですが、一日でも早く皆さんのお役に立てるよう頑張ります。まだまだ頼りないですが、皆さんから多くを学び成長してより良い医療に携わっていけたらと思っております。

長引くコロナ禍ですが私たちと一緒に乗り越えていきましょう。よろしくお願いします。



コロナ禍の中でも安心して受診していただくなために

まいづる協立診療所 看護師 柳田こず江

急性期疾患の方の受診は、一般外来か発熱外来かを区別

新型コロナウイルス感染症流行に伴つて、まいづる協立診療所の外来診療も大きく変化してきました。急性期疾患の方の受診は一般外来か発熱外来か区別しなくてはなりません。

風邪症状やコロナ陽性者との接触歴を事務が聞き取りをして、医師がトリアージ（治療の優先順位・患者の選別）をしています。これは、一般診療枠の中で紛れ込みを予防しています。感染拡大をしないためです。

発熱外来はドライブスルー形式で

風邪症状のある方や濃厚接触者になつた患者さんは発熱外来に誘導し、ドライブスルーフォームでPCR検査をします。

我々医療者は防護具に身を包みながら物々しいでたちで検査にあたります。防護具を着用するとこれがまた暑く夏は5分もすると滝のように汗が流れ非常に大変でした。

PCR検査結果は、翌日の

朝に結果が返つてきます。感染者が増えると結果は数日を要します。

このように、最初の聞き取りからPCR検査するまで非常に大変な過程を経て実施しています。

これまでにない医療活動に戸惑いながらも、患者様に寄り添える医療をめざして

もちろん、患者さん側もこれまでにない対応をされるわけなので皆さん戸惑いを感じておられる様子がうかがえます。実際にPCR検査を受けた患者さんからは「検査結果がすぐにわからないので困る」「しんどいのにPCR検査結果が出ないと診てもらえないのはどうなのか」などの意見も聞きました。このような状況が2年近く続いており、地域の要求に応えながら新生児から問合せがあります。紛れ込み防止の聞き取りを電話受付と看護師の問診で実施しています。発熱者があれば速やかに隔離するなど、様々なことを予測しながら対応しています。患者さんと職員の接触を最小限にし、ソーシャルディスタンスを保てる

安心して受診していただけるよう感染対策を徹底！！

診療所内は、アルコールや次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）でベッドやイス・ドアノブなど定期的にしっかりと拭き掃除をしています。感染拡大防止に効果があるとされている換気も実施しています。思います。ご迷惑おかげしていません。

時々、診療所内での感染を恐れて受診を控える方、心配で行きたくないといった患者さんから問い合わせがありまます。紛れ込み防止の聞き取りを電話受付と看護師の問診で実施しています。発熱者があれば速やかに隔離するなど、様々なことを予測しながら対応しています。患者さんと職員の接触を最小限にし、ソーシャルディスタンスを保てる

アフターコロナに対応できる医療活動を

これまで当たり前にしていた医療活動を新たな形で対応していますが、正直どれが正確なのかわかりません。患者さんへの接触を極力避けていたため、以前よりコミュニケーションやスキンシップが不足しがちです。気になる患者さんの家庭訪問も安易にできないう状況にあります。しかし、感染症流行以前の生活に戻ることはないと言われている中、地域の要求に応えながら新生児様式を含めた医療活動の展開が必要と考えています。

先の見えない不安はまだあります。ですが、友の会・診療所・地域・行政が一体となつてアフターコロナに対応できるよう活動ができます。

是非、地域の要望をお寄せください。



★ 7面下 (誤) 遊走 (正) 郵送
 ★ 8面中 (誤) 笑読 (正) 消毒
 ★ 8面下 (誤) 尋ねた (正) 訪ねた
 ★ 8面下 (誤) 乾燥 (正) 感想

出題者としては、間違いは3か所のつもりでしたが、なんと、4か所もありました。

しかも、出題ページ以外の

★ 2面下 (誤) コロナ鍋 (正) コロナ禍

もちろん、7・8面の間違いのうち、3か所を指摘していただいた方を正解としました。

今回は、始年末の事もあり、帰省中の方なのか、他府県からの応募もありました。

多くの方から応募をいたしました。抽選の結果、当選者にはクオカードを発送しました。



読者の声

舞鶴市富室 Y・Kさん
 今号は「霜尾さん」「西方寺の野菜」「ビーガンカフェ」と、私の住んでいる岡田中地域にゆかりの名前が多く出ていました。

私も家庭用ながら野菜作りをしていますが、農薬を使わないよう、白菜・キヤベツなど毎日虫をさがして駆除していました。

今はナバナやブロッコリーと共に雪に埋まっていますが、安心して食べられる自家野菜は最高です！

舞鶴市今田 I・Tさん

西舞鶴市内を車で走つてみると、「ステーションゆきわり」の車をよく見かけます。気持ちはほっこりして嬉しくなりますね。ご活躍をお祈りします。

舞鶴市大俣 K・Sさん

舞鶴市上福井 E・Hさん

今回もしつかり読ませていただきました。毎回、執筆編集ご苦労様です。

(編集部)

みなさん の声、ありがとうござります。大いに励みになります。また、いろんなご意見など、お寄せください。

年のは内は、残念ながらボチボチだった認知症が、既往症の再発に伴って進んだようで、ご苦労様です。「ゆきわり草」

今は入院しております。
お世話になっていた娘も、介護施設に入所し、私は今一人暮らしです。私がまだ車に乗っていて、高塚先生に三人がお世話になっていたころが、一番いい毎日でした。

コロナのため家内には全く面会ができずかわいそうです。娘には屋外で会うことが出来ましたが、今度はわかりません。

高塚先生によろしくお伝えをお願いいたします。お元気を

表紙には高塚先生や迫田会長の顔写真を入れ、診療所の「歩み」を判り易く伝えるなど中々の工夫だと思います。又、最後に「誤変換」クイズを加え、斜め読みから熟読に変えせる努力も評価します。小生も漢字クイズは書店で漢字パズルクイズの本を購入し毎月楽しんでいますので、はまつてしましました。



島根県しまちがいさがし

応募して クオカードをもらおう!

この今月号の新聞「ゆきわり草」の、5・8ページの中の、漢字の変換間違いを3か所、または、絵のまちがいさがし、6か所を書いていただき、お名前、ご住所、年齢をご記入の上、はがき、ファックス、メールでご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをお送りします。もちろん、両方解答いただいても結構です。

余白に、舞鶴健康友の会の活動や「ゆきわり草」に対する感想やご意見、日ごろ思っておられることなど書いてくださるうれしいです。

締め切りは、4月30日です。

〒624-0912 舞鶴市上安199-30

舞鶴健康友の会

FAX 0773-78-3202

メールアドレス

(QRコードも活用ください)

mai-tomonokai@trad.ocn.ne.jp



能
向

球春やファインプレイに大拍手
畠立てや蛙もつさり腹を見せ
鳥曇り船中古車を満載し

河合紀代子

齋藤
裕靖

山柳

早よ死ねと言いたいのかね年金減
イエスマン揃えてロシア腐りだす

千龍子

家々の籬の客待つ浜の町
春萌すカーテン越しの気配かな
蕗味噌の香り残りし皿洗ふ

A black and white line drawing of four children playing soccer. One child is kicking the ball towards a goal. The ball is shown in mid-air entering the net. Other children are running around the field.

A black and white line drawing of four children playing with a large ball pit. One child is reaching up towards a ball in a hoop, while others are playing around the base of the hoop.

発行済みの
「ゆきわり草」が
見られます



この、QRコードを読み込んでいただくと、「まいづる協立診療所」のホームページが開きます。その中の、「健康友の会」の「詳しくはこちら」を開いていただくと、過去の「ゆきわり草」が掲載されています。

ぜひお読みください。

◆ まず言わねばならぬことは、
「戦争やめよ」の一言。どんな理
由があつても…。
◆ がらつと変わつての話題。◆ 知
人の娘さんが結婚、正しくは入籍
されるとのこと。入籍前に両家の
親同士の顔合わせを計画してくれ
たという。が、コロナで中止。仕
方なくズームを使つてテレビ電話
での顔合わせになつたららしい。◆
つながつたと思つたら、向こうの
ご良心は、バックが明るい障子。
もろに逆光で、顔は真つ黒。全く
顔が見えない初顔合わせ。180度
回つてもらいようやく顔が見れ
た。緊張がほぐれる、つかみばつ
ちりのスタート。子どもが進行し
てくれるなか、和やかな顔合わせ
となつたと聞く。◆ 仲人もなく、
結納もなく、ズームでの顔合わせ。
全く今どきの結婚と、戸惑い気味。
◆ 何はともあれ、いつまでも幸せ
にと願う。