

札幌西・手稲健康友の会ニュース て い ね や ま

発行所：札幌西・手稲健康友の会
札幌市西区西町北19丁目1-5 勤医協札幌西区病院内
直通666-2877（FAX兼用）
発行責任者 高際 一男 友の会員数 10,800人



第35回にしく健康まつり開催

9月21日（日）、「第35回にしく健康まつり」を勤医協札幌西区病院内で開催しました。当日はあいにくの雨模様でしたが、友の会員や地域の方、職員合わせて250人が参加しました。病院内での開催は6年振りです。ステージ会場（リハビリ室）では、今石院長の医療講演「嚥下障害について」や友の会サークルによるフラダンス、恒例の医局コラス、にしく歯科による健口体操とリハビリ技士による健康体操で体を動かし、最後にお楽しみ抽選会で盛り上がりました。ロビー会場では、各種パネル展示（訪問診療・健診・睡眠時無呼吸症候群、友の会絵手紙サークル、原水禁世界大会参加報告）や健康チェック・体力測定・お口の健康チェック・こどもお楽しみコーナー・友の会コーナーが設けられ、バザーは友の会琴似班・福井班や3病棟・栄養科・西手稲在宅・勤医協本部が野菜・雑貨・古着・手芸・飲料水等の販売で大盛況でした。



シリーズ身近な健康

北海道保健企画

西区ひまわり薬局 その2

一般用医薬品（OTC薬）とは

薬局長 丸山 春恵

一般用医薬品は医師に処方してもらった「医療用医薬品」とは異なり、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品の事です。薬剤師などの専門家がカウンター越し（Over the Counter）に説明したうえで販売するので、「OTC医薬品」と呼ばれています。一般的には市販薬とも呼ばれ、自己判断で購入する薬です。

一般用医薬品はリスクに応じて「要指導医薬品」「ロキソニン総合かぜ薬など」、「第一類」ガスター10 S錠、一般用SARSコロナウイルス抗原キットなど、「指定第二類」液体ムヒアルファEXなど、「第二類」アンメルツゴールドEXキンカンやオロナインH軟膏など、「第三類」ソフトサティア（点眼薬）やインソジンきず薬などに分けられています。要指導医薬品は医療

各班で健康相談会開催

【福井班】
10月7日（火）ふくい会館にて、「難聴と補聴器のはなし」を西区病院耳鼻科の白取謙一医師が講演し19人参加。加齢に伴い聴力が低下し、難聴は認知症の要因となることを知り補聴器の装着が重要となることを学びました。

【富丘班】
10月8日（水）富丘西宮の沢会館にて、「介護認定について考える」を西在宅センター長の廣瀬みづほケアマネージャーが講演し13人参加。介護保険制度や介護認定の基礎知識を学びました。



富丘班



福井班

用医薬品から一般用医薬品に移行したばかりで、リスクの程度が見通せない状況にあります。そのため、薬剤師が対面により書面を用いた情報提供及び薬学的知見に基づく指導を行う必要があります。第一類医薬品は副作用などのリスクが高く、薬剤師による情報提供が義務付けられています。また、適切な医薬品を販売するため、事前の情報収集が義務付けられており、症状によっては販売せず、医療機関の受診を勧める場合もあります。

購入時の確認事項

使用者の体質、病状、生活習慣などにより、服用してはならない場合や注意が必要な場合があります。

購入時には、薬を使用する本人であることを確認します。使用者の年齢、性別、妊娠・授乳の有無、他の薬の使用状況、現在の症状、受診歴、副作用の経験などをお伺いします。

使用時の注意点を記載した書面を用いて説明し、理解の状況と質問の有無を確認します。販売記録は保存され、担当薬剤師の氏名や連絡先をお伝えし、購入後も相談を受け付けます。

西区ひまわり薬局では様々な一般用医薬品を取りそろえています。購入する際、医療機関から処方された薬を服用されている方は、お薬手帳を提示いただくと、薬剤師がより安心して選べるようご案内します。

お薬以外でも、消毒用綿棒やお薬カレンダーなど、日々の健康管理に役立つアイテムをご用意しています。ぜひ西区ひまわり薬局でお買い求めください。

※次回は「OTC類似薬の保険適用除外の動きについて」

ふまねっとサークル紹介

「ふまねっと」で雪道で転ばない身体をつくりましょう！



「冬到来、転ばない身体づくり」にふまねっとを体験してみませんか？」

「ふまねっと」はリズムに合わせてネットを踏まないように歩く運動です。指示に従い注意深く歩くことによりバランスが良くなり、歩行機能が鍛えられる、フレイル予防につながり、認知機能の向上も期待できます。

友の会「ふまねっとサークル」の活動は十数年続けており、多くの友の会員が参加しています。

健康相談会のご案内

冬道でころばないために

日時：11月13日(木) 13:30～15:00
会場：勤医協札幌西区病院 地域健康課(ひだまり会館)
講師：勤医協札幌西区病院 理学療法士
問い合わせ先：西・手稲健康友の会事務局 Tel 011-666-2877
※どなたでも参加できます

【11月の行事予定】

4日(火)	ふまねっとサークル	13:00～
5日(水)	フラダンスサークル	13:30～
6日(木)	絵手紙サークル	13:30～
7日(金)	囲碁サークル	12:00～
10日(月)	ふれあい喫茶	13:00～
12日(水)	フラダンスサークル	13:30～
14日(金)	麻雀サークル	12:00～
15日(土)	いきいきお食事会	11:00～
【参加申込締切日：11/10(月)】		
18日(火)	ふまねっとサークル	13:00～
19日(水)	フラダンスサークル	13:30～
20日(木)	絵手紙サークル	13:30～
21日(金)	囲碁サークル	12:00～
26日(水)	友の会幹事会	9:30～
28日(金)	麻雀サークル	12:00～

※ちぎり絵サークルはお休みします。

友の会事務局
電話・FAX 011-666-2877



『ひだまり広場』

(第10回) ～よこ顔～

琴似班 野村 靖子 さん



野村靖子さんは生まれも育ちも札幌市琴似で、根っからの琴似の人です。5人兄妹の2番目で長女です。お母さんは体が弱く中学生の頃から家事と下の姉妹の面倒を見て家を支えてきました。一番下の妹さんとは16歳離れていて、

美恵子さんの二人の幹事と会

計の清水真知子さんを中心に17人の宅配者があり、地域のほぼ全域を宅配しています。「班を支えている宅配者さんを大切に、決めた事は実行する」をモットーに班活動を進めています。毎年春のお花見会と8月の余市果樹園ブルーベリー狩りを恒例行事としており、18年続いています。

西野第二班 H・Y

こんな言、あんな事 (第52回)

スタートしたときは、不安げに参加していた新一年生も高学年になって、受付をしてテーブルにつき、同席の友だちに配膳が行き渡ると大きな声で「いただきます」と音頭をとって食事開始。「どう、おいしい？」と声をかけると「ウン、おいしい」と満面の笑みで応えてくれます。

お世辞でもうれしいですね。スタッフのみなさんにもすぐそのことを伝えてうれしさを共有します。中には家族そろって三代で参加して下さる家族の方もいます。家族そろって口をそろえて「おいしい」と言って食べてくださいます。食べることは生きていくうえで基本です。こんなに楽しく、おいしく食べてもらえることを目の当たりにして子ども食堂の存在に自負しています。

あなたと家族をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MINHREN

2025 11月号 380円 好評発売中

60回目の盆おどり 北海道

けんこう教室 胃がんの内視鏡治療

毎日に元気をプラス

友の会が会員倍増計画 東京

まちのチカラ 群馬県下仁田町

食と健康 家庭でできる介護食

発行＝青森県弘前市 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター2階 TEL 03(5642)5556 FAX 03(5047)5657