

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 坂野 悠紀子
友の会員数 11600人（1月現在）

発寒西・宮の沢バンビ・西宮の沢班合同 健康相談会開催



11月19日（土）、西区病院大
会議室にて、「高血圧・心臓病
でお悩みの方へ」をテーマに健
康相談会を開催しました。講師
は西区病院内科の山崎香子先生
にお願いしました。発寒西・宮
の沢バンビ・西宮の沢班から友
の会員7名と友の会役員3名、
職員4名の計14名が参加しまし
た。参加者には看護師（2病棟）
による血圧測定も実施しました。
山崎先生から、高血圧と心臓病
についてスライドを使用しながら
わかり易く説明していただきました。
その後、参加者からは高血圧の薬の飲み方や不整脈についての質問が次々と出され、
とても有意義な1時間となりま
した。

シリーズ身近な健康

耳の話

第3回 補聴器

西区病院 耳鼻科科長 白取 謙一



ても医療機関を受診して治療を行うことで治せる場合もよくあります。

せつかく購入したのに「思ったより言葉がはつきり聞こえない」「雑音が気になつて使いこなせない」などの不満もよくきかれます。補聴器は難聴がある人すべてに適応するわけではありません。

補聴器を購入する前に 耳鼻科の診察を

く、原因をはつきりさせるためにまず耳鼻咽喉科を受診します。耳の診察や聴力検査、精密検査を行った結果、補聴器の使用が適切と診断されたり、実際につけるかどうか医師と相談し考えていきましょう。

のいる調整と練習が必要となります。値段も十万円前後～数十万円以上と高く経済的に大きな負担となります。必ずしも高額な補聴器が良いわけではなく、自分にとって必要な機能を備えて、扱いやすい補聴器を選ぶことが重要です。数週間ほど借りることができるので、

購入を考えた場合、認定補聴器専門店を紹介いたしますがその際補聴器は良いことだけでなく欠点もあり、機能には限界があることを理解しておきましょう。「雑音が気になる」「操作がわざらわい」など、期待に沿わないこともあります。言葉を際立たせる機能や雑音を抑制する機能が備わつ

補聴器は使うことによつて会話が楽しくなり社交的になつて人間関係が豊かになるなどの変化が期待できます。近年、補聴器を適切に用いることで認知症の発症リスクが低下したという報告もあります。快適にコミュニケーションをとる方法の一つとして上手に補聴器を使いこなしましよう。

健診お済みですか

「日本人の2人に1人ががんに罹り、3人に1人ががんで死亡する」と言われています。また、日本人で特に多い高血圧・糖尿病は、血管をボロボロにして脳梗塞・脳出血・心筋梗塞を発症させる原因となります。

現代は、医療技術の進歩でがんは早期発見して治療を施せば完治する確率が年々高くなっています。年に一度とくとく健診とがん検診を受け、早期発見・早期治療になげましょう。

令和4年度の「とくとく健診」「後期高齢者健診」は3月末で終了となります。3月は毎年駆け込み受診で大変混み合いい、待ち時間が長くなります。まだ受診されていない方は、



班で団体健診が受けられます

班で団体予約して友の会健診が受けられます。ひだまりクリニックでは、友の会健診を推進させるため、友の会各班で団体予約による健診の実施に取り組んでいます。団体で予約すると、来院当日の受付が簡単にスムーズに健診を受けることが出来ます。稻穂金山班は4名が団体予約し、12月10日土曜日に無料送迎車「げんき号」を利用して受診しました。他に、福井班・稻穂班・西宮の沢班・山の手南

**友の会無料送迎車
「げんき号」をご利用ください**

西・手稲健康友の会会員であること。
ご自身で送迎車に乗り降り出来ること。
(「家族が介助で同乗可1名まで）
車椅子でのご利用は出来ません。

乗車時、不織布マスクを着用願います。

運行日は、月～金曜の午前中です。

ご利用日の3日前までに友の会事務局に
電話で申し込み願います。

申し込みは午前中にお願いします。

迎えのみ、帰りのみの利用も可能です。

絵手紙サークル再開しました

【ご利用方法】

西・手稲健康友の会では、無料送迎車「げんき号」で西区病院・ひだまりクリニツク・にしく歯科診療所を受診する友の会員を送迎しています。

シリーズ 宅配ありがとう！

第12回 宅配を始めて28年

曙班 阿部袖子さん

曙 班 阿部 袖子さん



阿部袖子さんが今の所に住んで30年になります。向かいにいた勤医協の社員さんに勧められ社員になりました。1994年の友の会発足時に友の会に入会し、友の会の草分け的存在です。友の会が宅配を始めた時から宅配に参加して、始めた頃は15部有ったのですが現在は6部となり、少しづつ減っていくの

が寂しいと言います。
阿部さんは、日高の浦河町
の生まれで、高校を卒業して
地元で働いていました。
お父さんを小さい頃に亡く
され、お母さんと15歳年上の
お兄さんに育てられました。
お母さんはお琴の名取りで
教室を開いていました。気つ
く風が良く面倒見の良い人で、
物事にくよくよしない性格で
麻雀の大好きでした。

阿部さんは、小学校の頃からお琴と麻雀を教え込まれ、お琴の名取りで自分の教室を持つていました。性格は母親譲りだと笑います。

1972年に道職員の旦那さんと浦河で結婚し、道内各地を転々と移動しました。6年前旦那さんを亡くされ、今

は一人暮らしですが、新婦人、町内の老人会の会長、町内会館の管理人など地域の活動を幅広く担い、老人会の麻雀やフラワーロードの花壇などの手入れで積極的に活動しています。

勤医協との繋がりは浦河診療所からで、「子どもが熱を出すと夜中でも親切に診てくれ、その当時からずっと勤医協のファンです」と語り、地域での繋がりを強く感じていました。今は患者さんとの繋がりも薄れているように感じ、以前の様な勤医協らしさが欲しいと言います。「ていねやま」が、病院と友の会を繋ぐ役割を担つてくれたら…、との思いで宅配を続けていたる阿部さんには感謝です。

口一カル線廃止を憂う

西区病院
W.
M.

「久々に、あんな事（第24回）

北海道の線路がまた消える。悲しい・・・
JR北海道は留萌本線を段階的に廃止することを決め、地元自治体も了承した。函館本線も小樽→長万部間が廃止されようとしている
2年前に、長期間不通となっていた日高本線の鶴川→様似間が廃止となつた。
私は昭和47年から7年間日高管内の門別町に住んでいた。中学校には沙流川橋を渡つて通学していたが、夕陽を背に沙流川鉄橋を渡

るS」はとても美しい。今でも情景が浮かんくる。また、町内にある厚賀診療所のすぐくを流れる厚別川河の厚別川橋梁は絶景ポイントで、多くの「撮り鉄」が三脚を立て待ち構えていたものだ。そしてその次駅「大狩部」は日本の中境駅として全國からマニアが訪ねていた。

北海道新幹線が10年後札幌まで延伸される。函館まで1時間、仙台まで3時間



日高線厚別川橋梁を渡る列車

【2月の行事予定】

- 1日（水） フラダンスサークル 13:30～（ちえりあ）
7日（火） ちぎり絵サークル 14:00～（サロンわたぼうし）
9日（木） 絵手紙サークル 14:00～（サロンわたぼうし）
15日（水） 幹事会 10:00～（手稲記念館）
15日（水） フラダンスサークル 13:30～（ちえりあ）
21日（火） ふまねっとサークル 13:30～（手稲記念館）
22日（水） フラダンスサークル 13:30～（ちえりあ）

※ふまねっとサークルは2月3月は月1回の開催です

友の会事務局 電話・FAX 666-2877