

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丁目勤医協西区病院内
直通666-2877 (FAX兼用)
発行責任者 坂野 悠紀子
友の会員数 11,700人 (10月現在)

不安が広がる中での友の会月間

緊急事態宣言、人との接触を極力控える自粛生活が求められ、そんな中で「お元気でした」「困っている居ことはありませんか」と声をかけ、孤立を生まず、つながりを広めようと9月、10月「友の会月間」をすすめています。

「元気があった」とチャイムを押すと、「あらまあ、ほんとにお久しぶり」と玄関を開けて喜んでくれました。9月13日、14日、コロナ以前は毎月実施していた「いきいきお食事会」の参加者を訪問しました。敬老の日が近いとあって、お土産のおはぎを手渡すと「早くまた、お食事会によんで」と、みなさん一様にお食事会の再会を望んでいました。しかし、明らかに身体機能が落ちてしまっている方や、空き家になっているお宅、施設入所してしまつた方も5名いました。人との交流を続けることの大切さを実感した訪問となりました。



お食事会の皆さんに、おはぎをお土産に訪問

にしく歯科では「この署名しました?」「友の会に入っていますか?」と医師を先頭に患者さんに声をかけています。月間では12名(10月14日現在)、今年度すでに32名の方に友の会に入ってもらい、友の会バス「げんき号」の利

用者も増えています。歯科衛生士は受診を中断している患者さんに電話で状況を聞き取りました。「運転免許証を返納し歯科に行くのが大変。コロナで地下鉄やバスに乗りたくない」「家族を施設に入れるとコロナで面会できなくなる。自宅で介護を始めたため歯科に行く時間が取れなくなった」など、コロナ禍での影響が分かり、口腔内が悪化しないようアドバイスが続いています。

西区ひまわり薬局では、無料低額診療利用者さんに生活状況の聞き取りを行いました。薬剤師はお薬を渡す時に、来局されない患者さんへは事務が電話で様子を聞きましました。「相談にのることで、本人を取り巻く環境も病気を悪化させている要因であることが分かりました」と、薬剤師は感想を話します。

西区病院でも職員が手分けして電話かけを行いました。「かかりつなのにコロナワクチン打てなくて残念だった」などのお話しも頂きながら「わざわざ電話もらえてありがたかった」と喜んでくださる方が多数いました。

幹事会を開けない地域の友の会では、近隣の班の幹事さんが数人ずつ集まって月間について懇談しました。「介護保険を利用しようと思っても入口が分からない」「コロナが落ち着いたら学習会しようね」など意見交換しながら電話かけや訪問を具体化しました。その中でも、「いつでも元気」30周年記念誌

シリーズ身近な健康

膀胱炎の話

ひだまりクリニック 内科医 佐藤 幸文



膀胱炎の原因

膀胱炎は女性に多い病気です。腸内細菌(原因菌の約7割が大腸菌)が尿道口から入るのが原因ですので解剖学的に肛門と尿道が近い女性が罹りやすいのです。

症状は

症状は排尿時に痛みがある、排尿してもすぐに行きたくな、残った感じがする、下腹

予防が大切

予防が大切で、下半身を冷やさない、トイレを我慢しない、普段から水分を多く摂る、排便時は前から後ろに拭く、陰部を清潔に保つ、バランスのとれた食事をする、アルコールは控えめ、ストレスを溜めない等に注意しましょう。

泌尿器科での受診を

高齢になると治り難く、再発も多いと言われています。全身の基礎疾患や泌尿器科疾患を有するため(複雑性膀胱炎といいます)男性も膀胱炎になることがあります。糖尿病、ステロイド剤、抗がん剤など抵抗力の低下状態が関係しているかもしれませんし、前立腺肥大症、前立腺癌、膀胱結石、神経因性膀胱など泌尿器科疾患が隠れているかもしれません。感染症ではありませんが膀胱炎という難治性の病気もあります。長引いたり、繰り返したり、男性が膀胱炎になった場合は泌尿器科の受診をお勧めします。



『レッツ体操』は気軽にできる、やさしいと好評。宮の沢バングン班の西谷さんは

体操』を友人にプレゼントし、「いつでも元気」の魅力をアピールして購読してもらった。など、『レッツ体操』をみての読者が広がりました。10月緊急事態宣言が解除され、少しずつ人とひととの交流が広がっています。しかし、感染への油断は禁物。友の会では感染拡大状況を見極めながら、感染への備えと活動の再開を検討しています。

無料・低額診療

医療福祉課長 加藤 琢也

無料・低額診療制度をご存じですか。

体調に不安はあるけど受診を控えている方、支払いに不安がある方はご相談ください。

年金や給料が少ない、仕事をリストラされた、借金がある。就学援助世帯、等々様々な理由で制度を利用している方がいます。

判定基準。生活保護基準を用いて判定します。120%以下の世帯は医療費の自己負担なく受診することが出来ます。

目安の例：60代の単身 134,000円(借家36,000円)
70代夫婦 181,000円(借家43,000円)

それぞれの状況に応じて個別で適応となるか担当の相談員が対応させていただきます。

※現在の制度は、薬局の医薬品は対象外となります。

フラダンスサークル練習再開

コロナ禍でフラダンスサークルは練習場所を確保するのに大変苦労しています。西病の大会議室が使用出来なくなり、「ちえりあ」を一時使って居ましたが改修工事のためになり、白石区民センターで始めたのですが、コロナ緊急事態宣言で区民センターが閉鎖され五ヶ月間練習が中止となりました。10月から白石区民センターが使えるようになり練習が再開されました。コロナ禍が収まり、また西病大会議室で練習出来る日が早く来ることを皆さんは待っています。



健歩会とパークゴルフは10月で今年の行事は無事終了しました。来年は4月から始められるよう検討していますので、元気で再会いたしましょう。

友の会 電話 FAX 666~2877

全日本民医連共同組織 活動交流集会in山梨

昨年、コロナ禍で中止になった共同組織（友の会）活動交流集会が9月6日山梨からのリモートで開催されました。全国1500カ所からの参加となり、西・手稲友の会も密を避けるため分散して友の会室と個人宅2カ所で役員を中心に8名が参加しました。全国の7つの共同組織からコロナ禍での活動経験の報告があり、全国の友の会活動を知ることが出来、北海道中央健康友の会からは「つながろう、一万人対話作戦に取り組んで」が報告されました。記念講演は「コロナ禍における民医連のとり組」と題してコロナ禍での民医連の役割と取り組みについて全民医連副会長根岸京田医師の講演が行われました。文化

企画として山梨で取り組んだ第五福竜丸をテーマとしたミュージカルの取り組みが紹介されました。また、「いつでも元気」30周年の動画もありました。山梨からのアピール「コロナ禍を乗り越えて平和、いのち、



友の会室でのリモート参加の様子



高際会長宅でのリモート参加の様子

人権のつながり強めるまちづくり、全国どこでも共同組織と民医連が力をあわせ「」を確認して終わりました。

シリーズ

このひと

昭和班 吉田 悦子さん



吉田悦子さんは西・手稲健康友の会の役員と昭和班の世話人として友の会活動を支えているメンバーです。また、地域の民生委員、札幌市社協の有料ボランティアや「ふまねっと」サークルの活動を日常的に行っています。その行動力とネットワークの良さには感謝します。

吉田さんは35年前十勝清水からご主人の転勤で札幌へ来て、これを期に西区西野に定住しました。

札幌に来て介護の資格を取得して、2002年から13年間、勤医協西在宅センターで働きました。その時友の会に入会し2011年に西在宅センターで勤務しながら友の会の幹事さんになり昭和班の活動を進めてきました。

西在宅センターを退職後は社協の有料ボランティアに参加して、現在週4日調理、清掃などの活動が続いています。家事援助をしながらお年寄りの話あいてなるのも大切な仕事です。また、子供のころ祖母から「お年寄りや弱い人に親切する」ことを教えられてきた事が身についており、お年寄りに寄り添う事は楽しく、性格的に合っている仕事だと吉田さんは言います。

現在、「ふまねっと」のサークルの活動を西・手稲友の会（現在休止中）・昭和地区サークルと北区の3カ所でサポーターとしてサークル運営や居場所作りに参加しており、「ふまねっと」でもお年寄りとおふれ合えることは楽しいと言います。体が動く限りお年寄りに寄り添って行きたいと吉田さんは笑顔で話されます。

お年寄りに寄り添って

こんな言あんな事(第15回)



トドノネオオワタムシ

2019年は平年の10万倍の雪虫が発生。

正式名は「トドノネオオワタムシ」と言い漢字で「椴根大綿虫」と書きアブラナ科で普通は羽根は有りません、晩秋になり産卵する羽根のある成虫が現れ飛び回ります、これが雪虫です。5ミリ程の小さな虫で飛ぶ力も弱く風になびくので雪のように見え、熱にも弱く人の体温でも弱ります。産卵して一生を終え、この時期季節を告げる虫です。俳句では冬の季語です。ここで一句「雪虫が飛びはじめれば冬じたく」。

冬は突然にやってきました。寒くなってきたなと思っていたら初雪が降り冬となり、札幌の初雪は平年は11月1日だそうです。ところが初雪前に冬のきざしを感じさせるものが雪虫で飛び始めて2〜3週間程で街にでも初雪が降ると言われており、雪虫は冬の使者なのです。

北海道では雪虫と言いますが全国各地では、綿虫、雪虫、ゆきんこ、など色々な呼び方があり、「しろばんば」とも呼ばれ井上靖の小説のタイトルになっているのもこの虫です。

雪 虫
鉄北班 K・T