

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 11,100人

各班で健康相談会を開催



宣丘班健康相談会

10月、新発寒班では「在宅医療（訪問診療）について」西区病院吉澤朝弘院長が講演。福井班と星置班では「ポリファーマシーについて」西区病院郡淳二薬剤科長が講演。曙・鉄北・前田すみれ班合同で「加齢性難聴と認知症」と題し西区病院小市健一医師が講演。富丘班では「認知症最近の動向にもふれて」と題し西区病院

11月、西野昭和理事で「認知症と物忘れたの違い」と題し西区病院栄坂朋実リハビリ科主任が講演しました。

参加者からは「日々の生活を見直すよい機会になつた」と感想が寄せられました。

各班または班合団で地域の友の会員や会員ではない方もお誘いして健康相談会（学習会）を開催しました。

塩川哲男医師が講演しました。

シリーズ身近な健康 とくとく健診・後期高齢者健診

その3 「検査項目」 後編

西区病院検査科 臨床検査技師 高橋 みすず

最終回の今回は、引き続き生活習慣病と各項目について説明します。

検査項目	検査内容とわかること
肝臓病	AST(GOT)
	ALT(GPT)
	γ -GT (γ -GTP)
腎臓病	クレアチニン
	eGFR
尿たんぱく	たんぱくは通常では尿に現れるものではありませんが、腎臓に異常がある場合に出てくることがあります。
高尿酸血症	尿酸値が高い状態が続くと、血液中の尿酸が結晶となって関節にたまり、痛風や腎障害を引き起こします。

二回に分けて説明しましたが、以上が基本健診となります。また、付加健診を追加すると、血液・貧血検査、心電図検査が（友の会員は胸部レントゲン検査も）受けられます。年に一度は健診で健康チェックをしましょう。

2024年度「友の会活動拡大強化期間」終了報告

9月～10月の「友の会活動拡大強化月間」は、友の会役員を先頭に地域の宅配者の協力を得て、西区・手稲区の民医連事業所の職員が地域訪問し、貴重なご意見を聞くことが出来ました。

今年の「月間」は、9月8日（日）に5年振りに「第34回にしく康健まつり」を開催しました。300名が参加。10月には衆議院が突然解散し、27日投票の衆議院選挙となる中での訪問行動となり、延べ63名の参加でした。健康まつり終了後、9月19日より訪問を開始し、

10月31日（木）の最終日まで8回訪問しました。昨年より行動期間が短く、会員拡大（43名）、つながり対話件数（1136件）では、昨年を下回りました。しかし、健康相談会は9回開催し昨年を上回り、青空健康チェックも昨年に続き開催しました。

今回の「月間」で得た貴重な経験を交流しながらしましょう。引き続き会員拡大・「いつでも元気」拡大の年間目標の達成にご協力を

「年末・年始休診」のお知らせ

西区病院 12月28日(土) ~ 1月3日(金)
にしき歯科 12月27日(金)午後 ~ 1月5日(日)

今年のアウトドアサークルが終了

今年は、4月の新川桜並木ウォーキングからスタートして、5月の滝野公園のチューリップ、6月の当別ローズガーデン、7月の屯田防風林のオオバユリ、9月の千歳水族館は少し遠出をし、道の駅に立ち寄り買い物も楽しみました。10月の定山渓ダムは、少し時期がずれましたが紅葉を楽しみました。

6回開催し、全て天候に恵まれ、延べ200人と多くの方の参加がありました。

参加さんは顔見知りも多くお喋りしながら歩き、外での昼食と、楽しいウォーキングとなりました。



今年も五天山公園で行いました。8月は雨で中止になりましたが、5月から10月まで5回行いました。

毎回30人程度の参加で初参加者4人を含めて延べ150人で楽しみました。10月はプレー終了後に納会として年間成績の表彰式を行いました。今年は8人がホールインワン賞を受賞しました。



友の会事務局 電話・FAX 666-2877

【12月の行事予定】

3日（火）	ふまねっとサークル	10:00～（ひだまり会館）
3日（火）	ちぎり絵サークル	14:00～（ひだまり会館）
4日（水）	フラダンスサークル	13:30～（ひだまり会館）
5日（木）	絵手紙サークル	10:00～（ひだまり会館）
6日（金）	囲碁サークル	11:00～（ひだまり会館）
11日（水）	フラダンスサークル	13:30～（ひだまり会館）
17日（火）	ふまねっとサークル	10:00～（ひだまり会館）
18日（水）	フラダンスサークル	13:30～（ひだまり会館）
19日（木）	絵手紙サークル	10:00～（ひだまり会館）
20日（金）	囲碁サークル	11:00～（ひだまり会館）
21日（土）	いきいきお食事会	11:00～（ひだまり会館） (参加申込締切日：12/16日 参加費：500円)
23日（月）	友の会幹事会	9:30～（ひだまり会館）

健歩会

パークゴルフ



『ひだまり広場』

よこ顔 第2回

西区病院 鈴木 元則 さん



無料送迎車「げんき号」が運行され17年になります。運転手と添乗員は友の会のボランティアが行っていましたが、2020年コロナ禍により運行を休止していました。2021年2月に運行が再開され、鈴木元則さんが運転を担当することになりました。

鈴木さんは32歳の時、旧国鉄から勤医協に転職、

まだ「げんき号」を知らない方が多くいるので、「もっと広めて多くの方に利用してもらいたい」と鈴木さんは話されます。

まだ「げんき号」を知らない方が多くいるので、「もっと広めて多くの方に利用してもらいたい」と鈴木さんは話されます。

西区病院や中央病院等で勤務し64歳で退職、現在パート職員として働いています。

「げんき号」の運行範囲は西区・手稲区・錢函と地域が広く、利用者さんの要望する時間に合わせる事や、ひとりでの運行なので利用者さんと連絡を取りることが大変です。運転は安全第一を心掛け、利用者さんが安心して乗つてもらえるよう心掛けています。

西区病院や中央病院等で勤務し64歳で退職、現在パート職員として働いています。

「げんき号」の運行範囲は西区・手稲区・錢函と地域が広く、利用者さんの要望する時間に合わせる事や、ひとりでの運行なので利用者さんと連絡を取りることが大変です。運転は安全第一を心掛け、利用者さんが安心して乗つてもらえるよう心掛けています。

無料送迎車『げんき号』運行中

【利用条件】

- 西・手稲健康友の会の会員であること
- ご自身で安全に乗り降りできる方

【運行】

- 月曜日～金曜日（平日）の午前
- 西区・手稲区・錢函地域

【申し込み】

- ご利用日の3日前までに友の会事務局まで電話で予約してください
- 電話受付け時間は午前中です



こんな言、あんな事（第43回）

夫は82歳で高血圧の治療中で、痛風の心配もあるが、「俺の辞書には休肝日はない」「先が短いのだから」と毎晩痛飲していた。

8月、息子家族と墓参りに行く日曜日の朝、夫から「左足に力が入らない、ふらつく、脳梗塞じゃないか?」と言われ私も一瞬そう思つたが、様子を見ようという事で墓参りに。翌日も休日で特に変化もなかつたので受診せず、連休明けに脳外科を受診。やっぱり脳梗塞だった。医師より、「脳梗塞は時間が勝負、いつもと違うと思ったら、救急車を呼んで直ぐ受診しなければ

ダメですよ！」と、お叱りを受けた。また、「初めは軽症で済んでも、再発する人が多いし、後遺症も重くなりますよ！」幸い、3週間の入院で後遺症もなく退院出来た。夫も今のところは控えめに飲酒している。「みなさん、くれぐれも脳梗塞かな?と思つたら直ぐに救急車を呼んで受診しましょう!」



後悔、先に立たず

新発寒班 K・K