

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 11300人 (10月現在)

## 友の会活動拡大強化月間

### 広範囲に友の会員さんをつながる



訪問行動に参加の職員と友の会員さん



発寒市営団地を訪問しました

友の会活動拡大強化月間(9-10月)が終了しました。長く引くコロナ禍と物価高騰の中で生活している地域の友の会員を励まし、西区・手稲区の各院所・事業所に対するご意見・要望を聞き、近所で生活に困窮している人がいないかなど、訪問・対話つながらりを重視した活動に取り組みました。今年度の取り組みの特徴は、職員が訪問する際に、多くの地域の友の会役員や宅配者さんに案内していただいたことです。中央区在住の西・手稲健康友の会の会員宅への訪問にも取り組み、昨年以上に広範な地域に訪問することが出来ました。また、4年振りに発寒地域の市営団地に一斉訪問しました。「月間」の拡大・つながり数到達は次号で報告します。

### シリーズ身近な健康

## 高血圧とは その3

西区病院 内科医師 山崎 香子

#### 治療

高血圧の治療には、生活習慣の改善と血圧を下げる飲み薬(降圧薬)による治療があります。高血圧は薬を飲んでいけば良いというものではなく、生活習慣の改善も一緒に行っていくことが大切です。まず、生活習慣を改善し血圧の改善を目指します。改善が見られない場合には薬を始めるか相談をします。高度の高血圧の場合、すぐに薬による治療をお勧めすることもあります。

#### 生活習慣の改善

**減塩** 1日の目標塩分摂取量は、6g未満です。日

**運動** 運動には血圧を下げる効果があります。散歩

**節酒** 多量のお酒は血圧を上げてしまいます。飲酒量が多いと減塩などの食事療法がおろそかになってしまいます。

#### 薬物治療

降圧薬は、利尿薬、血管



家庭で日常的に血圧の測定を

本人の平均塩分摂取量は1日10g程度です。少しでも減らすことが大切です。1日1g減らすことで血圧は約1mmHg程度低下します。減塩することで、降圧薬の効果アップも期待できます。麺類の汁や、ハムや練り物などの加工品は塩分が多いので注意が必要です。

#### 減量(体重制限)

標準体重は身長(m)×身長(m)×22で計算します。体重が減ると血圧も下がります。

安眠 睡眠不足は、血圧を上げる作用があります。ストレス 精神的ストレス、寒冷などの身体的ストレスは血圧を上昇させます。トイレや浴室の寒さには注意が必要です。

禁煙 喫煙は、それだけで動脈硬化を進めます。高血圧治療の目的は動脈硬化の予防ですので、禁煙しましょう。

拡張薬、神経遮断薬、レニンアンギオテンシン系抑制薬の4つに大別されます。これらを単独、あるいは、組み合わせで使用します。家庭血圧は、血圧を評価するうえで大切です。血圧は常に変動しており、ストレスや環境の変化(病院受診も含む)で大きく変わることもあります。ぜひ、家庭血圧を測定してください。

## 青空健康チェック開催

コロナ禍で中止していた「青空健康チェック」を10月11日(水)午後2時からコープさっぽろ二十四軒店で実施しました。西区病院と西在宅センターから職員5名と友の会役員3名が参加しました。店内で健康チェックの宣伝を兼ねて無料低額診療の案内チラシを折り込んだポケットティッシュを配布しながら血圧・体脂肪測定を看護師が担当しました。



コープさっぽろ二十四軒店で青空健康チェック

## 福井班 健康相談会開催

福井班は、9月26日(火)にふくい会館にて健康相談会を開催しました。テーマは「介護保険について」で、講師に西在宅ケアプランセンターより2名のケアマネージャーにお話ししていただきました。



当日は友の会員15名が参加。「漠然とした疑問が消えても参考になった」と好評でした。ふくい会館の介護保険の学習会に15名が参加

介護の相談は  
 《勤医協ケアプランセンターすずらん》へ  
 電話 011-669-3737

# 健歩会 11月

円山動物園の子ゾウと円山公園の紅葉

と き: 11月 1日(水)

集 合: 地下鉄円山公園駅バスセンター 10時集合  
バスセンターから歩いて動物園へ行き子ゾウを見て  
昼食、円山公園を散策して地下鉄駅に戻ります。

- 動物園入園料 800円  
※札幌市民で70歳以上は身分証明書提示で無料  
(敬老パスは使えませんのでご注意ください)
- 昼食持参・小雨決行・事前申し込み不要



女の子の子ゾウ  
名前は?

# いきいきお食事会 11月

と き: 11月18日 (土) 10時~12時

場 所: サロンわたぼうし

会 費: 500円 申し込み: 友の会事務局 締め切り: 11月13日 (月)

※げんき号の送迎有ります。 ※11月もお弁当になります

9月26日、コロナ禍で中止していた班のウォーキングを4年ぶりに再開しました。

場所は牧野富太郎博士の影響もあり北大植物園に出かけました。

8人が参加しました。園内を2時間半かけ散策路を歩き、施設の中の珍



## 平和班ウォーキング 4年ぶりに再開して植物園を散策

しい植物や植物園の歴史を学びました。

帰りに近くの旅館で美味しい昼食を食べ、工事中の赤れんが庁舎を見て帰って来ました。

色々な物を見ることが出来、勉強になったウォーキングでした。

(小野嘉春)



福井班の会員さん  
『いつでも元気』の写真家 金子美智子さんの  
《日本の風景》を毎号とっておいて  
ブックカバーにしています

友の会事務局 電話・FAX 666-2877

### 【11月の行事予定】

- 1日(水) フラダンスサークル 13:00~ (サロンわたぼうし)
- 1日(水) 健歩会
- 2日(木) 絵手紙サークル 10:00~ (サロンわたぼうし)
- 7日(火) ちぎり絵サークル 14:00~ (サロンわたぼうし)
- 8日(水) フラダンスサークル 13:00~ (サロンわたぼうし)
- 10日(金) 囲碁サークル 13:00~ (サロンわたぼうし)
- 14日(火) ふまねっとサークル 10:00~ (西区病院3階大会議室)
- 15日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)
- 16日(木) 絵手紙サークル 10:00~ (サロンわたぼうし)
- 16日(木) 西・手稲健康友の会幹事会 10:00~ (西区病院3階大会議室)
- 17日(金) 囲碁サークル 13:00~ (サロンわたぼうし)
- 18日(土) いきいきお食事会 10:00~ (サロンわたぼうし)
- 21日(火) ふまねっとサークル 10:00~ (西区病院3階大会議室)

## シリーズ 宅配ありがとう 第21回 現役の看護師さん

星置班 福盛田 恵美子さん



福盛田恵美子さんは現役の看護師さんで、40年のベテラン看護師さんです。

福盛田さんは小樽市の生まれ、小樽の高校を卒業後、北海道大学の看護学校に進みます。看護学校は全寮で北大構内であり、当時は女子だけの寮生活で楽しい青春だった

と言います。卒業後、北大病院に勤務、大学の職員だった夫さんと知り合い、24歳の時に結婚します。

27歳の時、現在の星置に家を建て、子供さんが生まれてからも北大の保育園に子供を預けて共働きを続けました。「夫は子供の送り迎えなど面倒を見てくれ、看護師の夫そのものでした」と言います。34歳で夫さんが函館に転勤となり、これを期に北大病院を退職します。6年間主婦業

に専念しましたが、子供が小学生になり、近くのクリニックでパート看護師として働き始めます。

今は札幌駅近くのクリニックにパートとして週4回午前中働いています。

特別な趣味はないのですが、夫さんが退職してから二人で旅行に出かけています。

看護師になろうと思っただのは、医療従事者として長く働くことが出来ると考えて選びました。家に居るより働くのが好きなのと、患者さんとの触れあいが性格に合っていたと言います。

「いつまで続くかわかりませんがもう少し続けます」と笑います。

43歳の時に星置班の塩谷さんに進められ友の会に入会します。働いているため、なかなか班会に参加出来ないのですが、友の会新聞の宅配を始めて18年になります。

### こんな言、あんな事 (第33回)

猛暑の最中の新聞記事が目にとまった。

「訪問看護師さんが利用者宅を訪問したところ、室内温度が40度を超えるような暑さで、エアコンが作動せずアラームランプが赤く点灯していた。室内は密閉状態で熱中症の危険大だった。原因はエアコンのフィルターにホコリが溜まり作動しなくなっていた為」という内容だった。

我家も2年前にやっとエアコンを設置したが1

### エアコン

度もフィルターを掃除した事がなかったため、慌てて取扱説明書を見たら2週間に1回は必要とあった。

早速、掃除することにしたが簡単ではなかった。真下にある長椅子を動かして、脚立はやめて、安定感のある椅子に乗って掃除したが、掴まる物もなく両手での作業は不安定で、おっかなびっくりだった。ホコリがいっぱい溜まっていたので横着を反省した。

### 新発売班 K・K

もつと年を取ったら絶対この作業は危険で出来ないと思った。後日、新聞で訪問介護の仕事内容が載っていたが、首から上の作業は出来ないと思った。次に買換える時は自動的に掃除してくれる機種にしよう。絶対!



掃除は忘れずに