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 12,200人（5月現在）

年に１度の健診のたいせつさ！

ひだまりクリニック　原田　利江　院長

健康な人に行う健診は別名メタボ健診と呼ばれます。さらに、友の会健診や癌検診を追加すると、場合によっては即座に命に関わる病気が見つかることも有ります。

ここに、心に残る事例を紹介します。

☆日常生活が多忙なAさん。

特定健診で貧血（血液がうすくなること）の進行がみつかり、大嫌いな胃カメラを急遽することになりました。そこで進行性胃癌が見つかりました。外科手術を無事におえて、元気に通院継続中です。

☆定期通院を欠かさないBさん。

全く無症状で、いつもの健診をうけました。すると採血で異常が見つかり、白血病と判明。血液内科で内服治療通院中。もちろん几帳面に当院の定期通院も継続中です。

☆たくさんの持病がありいろんな病院に通院されているCさん。

心電図で知らぬ間に心筋梗塞になっていたことが判明。循環器科紹介。ステント治療で、再発防止につながりました。

☆土曜、友の会健診を受けられたDさん。

病院とは全く無縁な方です。胸部レントゲン健診で異常発見。呼吸器科へ紹介し肺癌手術となりました。幸い、早期で完治につながった事例でした。よかったです。

限りある命を生きている私たちは、悲しいかな・・・良いことばかりではありません。しかしながらこのように「不幸中の幸い」ということもあります。だから、私はいつも患者さんには「せめて年に一度の健診を受けてください」と声を掛けさせてもらっています。私の仕事は、患者さんが少しでも長く健康な生活を続けられるようにサポートすることだからです。

皆さん、どうか元気でいてください。

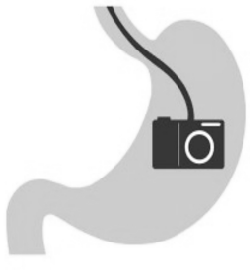
特定健診受診券お忘れなく

４月には、『とくとく健診受診券』、
７５歳以上の方は『後期高齢者健診受診券』が届きます。
特定健診を受ける時は、『保険証』と、
この『受診券』が必要です。
無くされた方は区役所で再発行を受けてください。

胃がん検診で胃カメラ検査が受けられます

札幌市では胃がん検診に、胃バリュウム検診と
胃カメラ検診の選択ができるようになりました。

対　象　：札幌市在住者　５０歳以上で偶数年齢
料　金　：胃バリュウム　2,200円
　　胃カメラ　　3,500円
　　（友の会員は補助があります）
健診予約：西区病院



シリーズ 身近な健康

認知症について　ケア編 その２

認知症ケアの基本は、その人のニーズに合わせたケアを行う事です。

行動心理症状のケア

行動心理症状には、陽の症状（徘徊、妄想、暴言暴力など）と、陰の症状（抑うつ、不安、食欲低下など）があります。

陽の症状には具体的に「外出したけど帰ってこない」「浮気をしていると思う」「急に怒り出す」「暴力行為に及ぶ」など本人も困っていますが、例えば浮気の嫌疑のように周囲の人がそれ以上に困ることが多いのです。

陰の症状には「まったく外出しなくなり引きこもっている」「食事をとらない」などがあります。このような症状は初めのうちは周囲は直接困らないのですが、徐々に生命に危険が及ぶようになるので早期に対応しなければならない状態です。

行動心理症状には必ず原因があるので、その原因が何かをキャッチして解決の方向に導くことが必要になります。そうすることで時間はかかりますが治る症状と言われています。しかし悪化すると大変な事態を招くこともあるため、早めに認知症外来や精神科の受診が必要になります。

（西区病院外来
認知症看護認定看護師
澤野　亜矢子）

健歩会　のんびり歩こう会

６月　一緒に滝野すずらん公園

ヒマラヤの青いケシ（メコノプシス）を見に行きます。

と　き　：６月１１日（火）　※小雨決行
集　合　：地下鉄真駒内　バス乗り場２番
　　９時３０分　集合（バス９時４５分発）
※身分証明書持参　昼食持参（公園内に食堂あり）

のんびり歩こう会

７月　豊平館見学と中島公園散策

と　き：７月３日（水）
集　合：地下鉄中島公園駅　３番出口　１０時集合
※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要
公園内に文学館があり65歳以上無料、身分証明書持参

パークゴルフ

６月　再開！

と　き：６月２５日（火）
場　所：五天山公園
集　合：９時30分　各自現地集合　10時スタート
参加費：プレー代　300円　運営費　100円
申込先：友の会　　締め切り：６月１５日（土）
代表世話人：渋谷　徳男
世話人：佐々木　成之　　樫山　光子

合同ウオーキング

西・手稲友の会と東友の会で

道央にはウオーキングサークルがある友の会がいくつかあります。西・手稲友の会「健歩会」や東友の会ウオーキングサークルは札幌近郊を活動の中心にしており、同じような内容になっています。２つの友の会が合同で行事が出来ないか検討し、同ウオーキングが実現しました。

５月14日（火）に西区発寒川ウオーキングで快晴に恵まれ西・手稲24人・東26人が参加、総勢50人の大行事となりました。

地下鉄発寒南駅に集合して、発寒川沿いの遊歩道を福井緑地まで約７キロのウオーキングです。今年は桜の開花が早く、梅もほぼ終わっていましたが、八重桜が満開で見頃、西野緑道にある珍し「ウコン」「ギョイコウ」桜が咲いており目的の１つが果たせました。２つの友の会が協力して行事を行なったのは今回が初めてで、皆さん無事楽しんで帰途につく事ができました。

第90回メーデーに参加

５月１日大通公園８丁目広場で2,000人が参加し、メーデーが行われました。
西病や友の会からも多くの人が参加しました。
行進後、恒例のビール園でジンギスカンとビールで交流を深めました。

シリーズ　この人に聞く

みんなで歩けばこわくない！

健歩会世話人
髙松　政子（福井班）

自然の息吹を感じる森や公園、生命力あふれる花々や小動物、そして歴史を感じる建物、そんな道をのんびりゆっくり歩く、それも一人じゃなくて、しゃべり声の聞こえる集団のなかで歩みを進める。終わってみると一万歩以上は歩いている。それが健歩会です。

私は30代の頃から山登りを楽しんできました。体力の衰えと共に、頂上を目指すだけでなく道端の花や昔の人が造り上げた建造物などに気持ちを添わせながら歩くのも良いと思うようになりました。そんな時にめぐり合ったのが健歩会です。

近隣の街にも良い所が沢山さんあります。なかなか一人では不安で行けなくても、一緒に歩く人がいたら行ってみたい、そんな思いで参加している人が多くいます。予約もないので気楽に参加できます。『みんなで歩けばこわくない』そんな楽しい会にできたらと思っています。

ご一緒に歩きませんか、お待ちしています。

友の会　電話・ＦＡＸ　６６６-２８７７　お気軽にご参加ください　今月の行事予定

【友の会室】
ちぎり絵　6月4日（火）　14時～　会費３００円
絵手紙　6月7日・21日（金）13時半～　会費月　１２００円
綿ぼうしの会　車椅子清掃・布切り　6月27日（木）　布切り　毎週水曜日　13時～
囲碁　6月6日・20日（木）13時～

【西区病院３階大会議室】
ふまねっと　6月5日・12日・19日（水）　10時～会費１回１００円
フラダンス　6月5日・19日（水）　13時半～　会費１５００円

【新発寒在宅たんねの里】
布切り　6月6日・13日（木）13時半～
ふまねっと　6月24日（月）
ふれあい喫茶　6月27日（木）13時半～

【サロンわたぼうし】
お食事会　6月15日・29日（土）　11時～　参加費５００円
※希望者は事前にお知らせください
ふれあい喫茶　6月3日・17日（月）　13時～16時コーヒー代１００円

【サロン新発寒ひだまり】
お食事会　6月21日（金）　11時～　参加費５００円