

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 12,300人 (3月現在)

新型コロナウイルス感染について病院からのお知らせとお願い

西区病院 事務長

島垣 雄一

皆様には、普段の行動が制限され、大変な思いをされて日々お過ごしのことと思います。勤医協札幌西区病院と西区ひだまりクリニックでも、感染防止対策を行っています。ご不便をおかけしておりますが、ご協力をお願いします。

●症状が出て心配な場合

「37.5℃以上の発熱、強い倦怠感、息切れなどの呼吸器症状」が4日以上続いている場合や、重篤につながる基礎疾患等があり、これらの症状が2日間続いている場合は、直接、各自自治体が開設している「帰国者・接触者相談センター」に相談し受診の指示を受けてください。新型コロナウイルスの検査体制がある病院へ行くべきか、かかりつけの病院に行けばよいのかを判断してください。

札幌の場合「救急安心センターさつぽろ」272-7119 (#7119) 24時間・無休で対応しています。

●通院について

いつも飲んでいる薬がなくなる場合や、検査をするように医師から言われているなど、必要な治療や検査がある方は通院を継続してください。感染について心配な場合はご相談ください。発熱や咳・痰などの症状がある場合は、マスクを着用してご来院いただきますようお願いいたします。

●手洗いの徹底

外出の後、手洗いを徹底することで感染を予防してください。指先・手首までしっかりと洗うことが重要です。

●病棟への立ち入りを禁止しています

感染防止のために入院患者さんへの見舞いなど、病棟への立ち入りを禁止しています。病状の説明のために病院からお呼びした方以外は病棟に立ち入らないようご協力をお願いいたします。

シリーズ身近な健康

ひだまりクリニック糖尿病療養指導看護師 大槻 由美子

糖尿病を早く見つける為に
健診を受けましょう

成人の5人に

1人は糖尿病

いま日本では成人5・1人に1人が糖尿病または予備軍とされています。(3年毎の厚生労働省の統計調査) 皆さんは毎年、会社の健診や特定健診は受けていますか。まずはきちんと健診を受けて自分の身体の状態を知る事が大事ですね。そして健診結果で血糖値に異常が見つかったら早めに病院で受診して「経過観察」でいいか食事や運動に気を付けるだけでいいか、治療が必要なのかを医療者に判断してもらいましょう。

糖尿病と診断されても正しく食事療法や運動・薬物療法を続けていけば糖尿病でない人と変わらない生活が送れます。

4割の人がそのまま放置

健診で血糖値が高く「要治療」と判定されても4割の方がそのまま放置していると言われています。糖尿病の初期段階では自覚症状がありませんが、長く高血糖の状態が続くと合併症を起します。

合併症が怖い

神経障害【し】、眼の網膜障害【め】、腎症【じ】といった合併症や心筋梗塞、脳梗塞も起きやすくなります。そうならない為に早くに見つけて血糖値をうまくコントロールしていくことが大事です。糖尿病と診断されたら合併症を起こさないように生活習慣を見直し食事や運動、薬物療



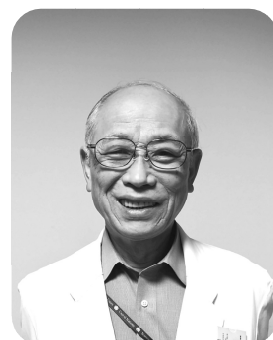
法などを組み合わせて改善を図りましょう。

早期発見が大事

先に合併症のところで書いた【しめじ】を覚えて気をつけて行きましょう。そして年1回はきちんと健診を受けて「要精密」や「要治療」と結果が書いてあったら病院に行つて早めに検査や治療をしていきましょう。

ご挨拶 ひだまりクリニック
院長の任に当たって

西区ひだまりクリニック 院長 川島 亮平



勤医協西区ひだまりクリニックは、4月で開院6年目を迎えました。3月に退職された原田利江院長の後を継いで、私が3代目の院長の任を引き受けることになりました。初代院長の佐藤幸文先生そして原田先生が築いてこられた地域のかかりつけ医として「住み慣れた地域で誰もが健康で安心して住み続けられる街づくり」に依拠した診療所を5年を経た今日の厳しい医療・介護状況と高齢化が進む

地域の変化のもとで、その役割を改めて自覚しながら、守り・発展させていくことの責任をこなしめていくところです。

慢性疾患を持つ患者さんが、これまで通り病状を悪化させないために通院・服薬を継続する事ができる。自覚症状のあるなしに関わらず、年に1度の健康診断を受ける。風邪症状や痛みや苦痛などの症状で、早めに受診して悪化させない。お金が無くてもかかれる。認知症や介護の相談に来てもらうなど、多くの患者さんや地域の方々に、もつと気楽に訪れてもらえる診療所ではなくてはならないと思っています。そして、在宅や施設で、他の介護サービス事業所と連携して「訪問診療」につないでい

く役割や、西区病院、勤医協中央病院や地域の専門病院の入院につなげていく「橋渡し」となる診療所としての役割も、もつと強めて行かなくてはと思います。そのためには常勤医師が少なく、体制としても厳しいですが、看護師集団をはじめ、事務職員、検査・レントゲン技師、さらに清掃等に関わる職員が、協力し合い「民医連医療」を一緒に追求していく診療所を目指します。私がその要になればと思っています。

地域や友の会の皆さまには、今後も日頃思っていることや気づいたこと、またご要望などを率直にお聞かせいただければ幸いです。引き続きどうぞよろしく申し上げます。

♪ 雪が溶けて川になって流れて行きます
もうすぐ春ですねちょっと歩いてみませんか

【健歩会】

4月 滝野公園の滝巡りウォーキング

と き：4月23日（木）

集 合：地下鉄真駒内駅 バス乗り場2番
9時30分 集合

※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

【のんびり歩こう会】

5月 恒例の農試公園花見

と き：5月6日（水）

集 合：農試公園 ツインキャップ
11時 集合

※昼食持参でのんびり花見

※小雨決行、事前申し込み不要

【パークゴルフ】

今年のパークゴルフは5月から始めます

と き：5月26日（火）

場 所：五天山公園（予定）

原水禁世界大会ニュー
ヨークの募金のご協力
ありがとうございました。
残念ながら大会はコ
ロナウィルスの世界的
な広がりのため中止と
なりました。
集まった募金は8月
の長崎大会に役立たせ
ていただきます。

3月2日にしく歯科診療所開院

昨年8月に着工して工事が進められていた、にしく歯科診療所が完成し、3月2日に開院しました。真新しい木の香のする待合室で開院セレモニーが行われました。セレモニーには歯科職員・社員支部・友の会・建設関係者そして新しくなった歯科の初めでの患者さんが参加しました。西田徹所長は「新しい施設で皆様のご



期待に込められるよう職員一同丸となって頑張つて行きます」と決意を込めて挨拶をされました。西田所長、横山社員支部長、高際友の会会長によるテープカットが行われ開院セレモニーが終了し、さっそく患者さんは診療室に向かいました。治療を受けた患者さんは「とても明るく、診療室も広く気持ちよく治療を受けられました」と話していました。



友の会前会長 尾張正さんを偲んで

星置班

塩谷 昭子



星置班温泉総会での尾張正さん（左側）

西・手稲友の会の前会長であり、星置班を立ち上げた尾張正さんが、2月にお亡くなりになりました。心よりお悔やみ申し上げると共にこれまでの活動に「ありがとう」を伝えたいと思います。行動的で話すことも文章を書くことも得意な尾張さんは、会長という職で忙しい中でも班を大事にし、今の活動の基礎を築いてくださいました。温泉総会、ちよと早い忘年会、月一回の友の会員を結ぶ「みずばしろう」の発行など、残してくださった行事等をこれからも大切にしながら活動が続けて行きたいと思ひます。今まで本当にありがとうございました。

フラダンスの魅力は笑顔

フラダンスサークル講師 石田 和子 先生



石田和子先生が西・手稲友の会フラダンスサークルの講師になられたのは2018年8月から1年半になります。前講師が体長を崩し、水曜日に空きがあたので講師を引き継ぎました。現在、教室を9カ所持っており、ハードなスケジュールをこなしています。友の会での教室は白石の看護サークルと西・手稲のサークルの2カ所です。ところで、石田先生にハワイアンネームがあるのを知っていますか？それは「イボラニ・オ・マイレ石田」と言います。これからはマイレ石田とお呼びしましょう。現在フラダンスサークルは14名で、みなさん一生懸命がんばっています。今後、発表の場を作り、練習の成果を多くの人にってもらいたいと言われます。先生はフラダンスの魅力について、「必ず笑顔で踊るように心がけましょう。また、踊るとストレスが分散され、楽しい日々をおくることにもなり、さらに人生を豊かにします」と話されます。

シリーズ

このひと

3月に中止になった、第26回友の会総会は5月に開催を予定しています。

患者さん送迎の「げんき号」は人数制限がありますが、運行していますのでご利用ください。

お困りのことがあれば、お気軽にご連絡ください。

友の会電話・FAX
666-2877

4月の行事中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染予防のため、3月に行う予定の友の会行事やサークル活動を急ぎよ全面的に中止とさせて頂きました。

現在（3月）も感染が拡大しており収束の気配が見えません。

つきましては、以下の活動を4月も中止致しますのでご了承ください。

お食事会 （サロンわたぼうし、サロンひだまり、喫茶）

ボランティア （布切り、車イス清掃、歌会、外来）

サークル （ふまねっと、フラダンス、囲碁、絵手紙、ちぎり絵）

野外活動の「健歩会」は実施の予定ですが、状況によっては中止することがありますので、開催の有無を友の会にお問い合わせください。