



健康あらかると 動脈硬化と血管年齢

検査技師 高橋 司

4面

3面

料理教室 No.137

かぼちゃと豚肉のミルク煮 131kcal



道南 勤医協 だより

第500号

2025年11月

☎ 041-0853 函館市中道2丁目51番1号
発行責任者 堀岡 純 ☎(0138)32-6136
発行：社会医療法人 道南勤労者医療協会
・ホームページアドレス： https://ryohoku-h.hakodate.jp/honbu/dounan_k@donank.jp
・Eメールアドレス：
民医連道南ブロック友の会
041-0853 函館市中道2丁目51番1号
☎(0138)56-2063

地域・職域の人びとと共に、医療機関、福祉施設などとの連携を
強め、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます

—全日本民主医療機関連合会綱領・中文第2項から—



函館市町会連合会第60回大会会場にて

町会 連合会の 大会で

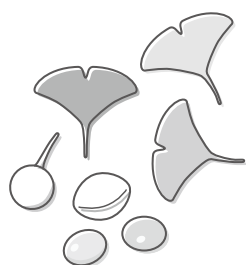
霜田医師が

医療講演を行う

9月26日(金)、市内ホテルにて
函館市町会連合会第60回大会が
開催されました。

この大会は市内全域の町内会
会長や役員、町会員が一同に集
まり町会活動功労者の表彰や講
演、交流会等が行なわれます。
町会連合会の事業方針の一つに
は関係諸機関との連携を厳密に
して福祉の推進充実に取り組む
ことがあります。私たち道南勤

医協では、町内会へ働きかけ、
一緒に何か協力できないかと考
え、そのひとつとして大会での
医療記念講演に総合診療科霜田
英見医師がフレイル（加齢によ
り心身が衰える状態）の予防に
ついて講演をしました。また、
町会連合会に加盟する町会へ稜
北クリニックでの特定健診受診
の案内や各種の医療懇談会の内
容等を説明させていただき病氣
の早期発見の大切さ等を訴えさ
せていただきました。私たちは、
今後、地域へ足を踏み出し沢山
の声を聞き地域にとって魅力の
ある取り組みをしていきます。



大会で講演する霜田医師



いさりび

現在、米の価
格高騰や、備
蓄米の放出な
で「令和の米騒
動？」なるワ
ードも悪い意味で
定着してきたよ
うに思えます。

また、「平成の米騒動」を
思い出す方も多いのではな
いでしょうか▼先日、休日
に、好きなコミックのひと
つ「美味しんぼ」を取り出
し読んでみると1988年
から1994年の間に発売
されていた日本の米政策に
関する話が3回出ており、
現代の農業政策問題と同じ
ような題材を誇張し描いて
はいますが、話を読み少し
驚きました▼作者は、数十
年後にまた米の問題がおき
ると予測していたのではよ
うか？16巻と36巻にはアメ
リカが自国の米（カリフォ
ルニア）を日本に何とか輸
出したい、それをどう阻止
するかという話、当時の日
本は農家の保護目的なども
あり、米を「聖域」として
全面輸入禁止していた時代
背景を描いていました。49
巻ではスーパーで米が突然
なくなり購入できなくな
り、社員食堂でも提供する
米が無い、対策とし輸入米
のタイ米を使用しようとし
たところ、不味い、汚い、
家畜の餌だと新聞社の副部
長が発言し問題が起きる話
▼当時の輸入自由化を求め
る海外との交渉と冷夏など
による記録的な米の不作が
重なったことなどについて
も描かれ、日本の農業政策
問題と重なるようにも思え
ます。コミックですが、ぜ
ひお読みになってはいかが
でしょうか。

料理教室 No.137



かぼちゃと豚肉のミルク煮

1人分 131kcal



たんぱく質 6.5g 塩分 0.2g
脂質 5.1g

●材料 2人分●

かぼちゃ	60g
豚肉	20g
しめじ	15g
サラダ油	2g
だし汁	40g
(煮干し・こんぶ・カツオ)	
みりん	1.5g
薄口醤油	1g
牛乳	20cc

- ①かぼちゃと豚肉は食べやすい大きさに切る
- ②しめじはばらす
- ③鍋に油を熱し、豚肉としめじをさっと炒める
- ④かぼちゃを加え、だし汁で煮る
- ⑤煮えたらみりん、醤油、牛乳を入れて温める



煮干し、こんぶ、カツオの濃いめに取っただし汁で季節のかぼちゃを煮ます。調味料を最後に入れることで煮詰まらず、風味良く仕上げます。



道南勤医協各院所診療案内

稜北クリニック											☎0138(54)3116	
クリニック予約センター											☎0138(52)4890	
		診療時間		月	火	水	木	金	土			
内 科	午前	9:00～11:30		○	○	○	○	○	○	※1 土曜胃カメラは原則第2・4で実施。		
	午後	14:00～16:00		○	○	休診	○	○		※2 大腸カメラは木曜日午後(予約制)です。		
	夜間	17:00～19:30			※3 〇							
物 療 労 災	午前	9:00～11:30		○	○	○	○	○	○	※3 2025年7月より夜間診療は火曜日のみとなります。		
	午後	13:30～16:00		○	○		○	○				
胃 カ メ ラ		午前		○		○		○	※1 〇			
大腸カメラ		午後					※2 〇					

函館稜北病院						☎0138(54)3113			
		診療時間	月	火	水	木	金	土	
整 形 外 科	午前	9:00～11:30			○		○		整形外科は完全予約制となります。 土曜日は休診です。
	午後	14:00～16:00			○※2				
リハビリテーション科 ^{※1}	午前	9:00～11:30	○	○		○	○		※1 是予約制。週の日曜によつては休診の場合もあります。 事前にご確認ください ※2 6/4から水曜日午前、午後の診療が開始となりました!

							☎0139(52)1366		
		診療時間	月	火	水	木	金	土	
江差診療所	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○	※1は第2・第4土曜日は休診です
	夜間	17:00～18:30	○					※1	

							☎0137(62)2878			
		診療時間		月	火	水	木	金	土	※1は第2・第4土曜日は休診です
八雲ユーラ ップ医院	午前	9:00～11:30		○	○	○	○	○	○※1	
	夜間	17:00～18:30					○			

友の会拡大月間で署名のお願いをする野村事務員



9月7日(月)〜8日(月)に札幌にて友の会活動交流集會が開催されました。全道各地の共同組織と職員が集まり、今年の「まちづくり月間」の方針の確認や各々の取り組みを報告し共有できた場となりました。道南からは稜北病院職員1名、江差診療所職員1名、南渡島地域協議会から2名、南松山地域協議会から1名、北渡島松山地域協議会から1名の計6名で参加してきました。各地方からの報告から学ぶものがたくさんあり今後の友の会拡大に繋がる1歩となりました。

北海道民医連

友の会活動交流集會に参加しました!

森友の会で医療懇談会が行われました!

9月20日(土)森町上台地区活性化支援センターで舩森悠医師による「総合診療科のすすめ」と題し医療講演が行われました。会場は友の会員さんや町民の皆さんで満席となり、講演では、「総合診療科とは何か?医師は何を診ているのか?」・「症状だけではなく生活状況を見るとわかってくるものがある」等、わかりやすく話され、来場者からは、自分の病気症状や質問もあり、今日の医療講演に来てよかったと多くの声がありました。(組織課 高原 美史)



江差健康友の会が長寿お祝い訪問行動を行いました!

9月19日(金)職員と友の会幹事、会員さんと11名の参加で行われました。今年80歳を迎えられる方は35名です。5チームに分かれて、長寿のお祝いの言葉の封書、紅白のお饅頭、安心安全カード、署名を持ち訪問をしました。会員さんは予期せぬ訪問にいやあ、友の会はこういうこともしてるんだね。本当に有り難いわ」と嬉しそうに話してお饅頭を手に写真撮影もさせて頂き、署名も書いて頂きました。皆さんの笑顔がとても嬉しかったです。(南檜山地域協議会 宮崎 佳子)



「署名にご協力ください」

～社会医療法人道南勤労者医療協会では2つの署名に取り組みます～

- 1, 「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持継続への支援を求める請願署名」
 - ・いま日本の医療機関の多くが深刻な経営困難に直面をしており。日本医師会や各病院団体は、「このままではある日突然病院が無くなります」・「地域医療は崩壊寸前」と警鐘ならしました。私たちは、地域で暮らす誰でも等しく医療を受けることができるよう署名に取り組みます。
- 2, 「被災者の医療費窓口負担免除・介護サービスの利用料免除の再開を求める署名」
 - ・能登半島地震被災者への医療費窓口と介護サービス利用免除が今年6月で打ち切りとなりました。被災地では通院回数を減らす等の受診抑制や介護サービスも利用控えによる機能低下が危惧されています。被災者の皆さんが医療や介護サービスをお金に心配をすることなく受けられるよう署名へ取り組みます。

*友の会員の皆さんぜひ趣旨に賛同いただき署名へご協力をお願いいたします。皆さんの声は全日本民主医療連合会、北海道民主医療連合会を通じて国会や石川県へ届けます。なお、署名用紙は返信用封筒へ入れ投函してください。

毎年恒例のバスツアーを開催しました!

9月29日(月)人気の「秋の交流会ツアー」を開催しました。昨年は江差町でしたが、今年は八雲町へ。大型バスに乗り総勢42名の参加で、町内にある創業100年の「服部醸造所」を見学。ここでは醸造所の歴史や「味噌を使った製品」の買い物をしました。昼食会場では、初めて顔を合わす友の会員さん同士も話はずみ仲良くなり楽しいひと時となりました。帰りは、「ななえ道の駅」によりソフトクリームを食べたり野菜等買い物をして、秋の1日を満喫できました。

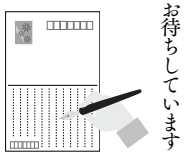
(南渡島地域協議会 大淵 千鶴)



各地のできごと

9月

声 Koe



ペンナム孫の手作り大好きパパ
8月に勤医協で特定健診を受けました。気になるところがああり、診察をしてくれた先生が親身になっていただき、とても助かりました。

函館市 田中 大貴

ばかりです。これからも「道南歴史散歩」を楽しみにしています。
お楽しみクイズ楽しみにしています。最近足がフラフラするようになり、外出がすっかり減りました。家に居る時間が増え、自宅ではクロスワードパズルを楽しんでいます。タブレットを頼りにしないと解けない問題も増えてきました。今年は92歳。これからはタブレットを駆使しながら、頭の運動をまだまだ頑張ります!

札幌市 坂井 銀一

※参加を希望される方、詳しく知りたい方は、下記へお問い合わせください。

民医連道南ブロック友の会 ☎0138(56)2063

南渡島地域協議会 ☎0138(54)3108

南松山地域協議会 ☎0139(52)3978

北渡島・松山地域協議会 ☎0137(62)4847

友の会・会場の都合で実施できない場合もありますのでご了承ください。

11月予定の医療懇談会・例会

《医療懇談会・交流会等》	
江差友の会	
11月8日(土) 介護問題を考える	
さずな健康友の会	
11月2日(日) 10時 さずなバザー	
暮らしの保健室	
11月23日(日) 9時30分～11時30分	
校北クリニック2階 モルックを楽しもう	
みんなの健康教室	
11月19日(水) 14時 亀田交流会プラザ	
知っておきたい医療制度 医事課 稲船由美子	
南渡島地域協議会	
わいわい亭	お休み
リハビリ技術によるストレッチ	第2水曜日 11月12日(水)
ふまねっと教室	第4水曜日 11月26日(水)
いずれも稜北クリニック2階 ひろば	
《サークル活動等》	
中央友の会	
ストレッチ教室	火曜日 11月4日・11日・18日

気功・太極拳サークル	金曜日 11月7日・14日・21日・28日
さずな健康友の会	
さずな月曜マージャン	月曜日 11月3日・10日・17日・24日
さずな水曜マージャン	水曜日 11月5日・12日・19日・26日
さずな木曜マージャン	木曜日 11月6日・13日・20日・27日
さずな親睦マージャン	第1・第3土曜日 11月1日・15日
便り折込と食事会	11月21日(金)
ミニデイ絆の家	第2・第4土曜日 11月8日・22日
さずなカラオケの会	第4金曜日 11月28日
さずなうたう会	第2火曜日 11月11日
さずな短歌の会	第1・第3火曜日 11月4日・18日
校東友の会	
ふまねっと健康教室	第4木曜日 11月27日
亀田本町・昭和友の会	
ふまねっと健康教室	第3月曜日 11月17日
中道友の会	
中道マージャン	毎週水曜日 11月5日・12日・19日・26日
鍛冶友の会	
カラオケ	第3金曜日 11月21日
洋裁サークル	毎週火曜日 11月4日・11日・18日・25日

七飯友の会	
登山の会	第1日曜日 11月2日
七飯ふまねっと	第4土曜日 11月22日
七飯歩く会	第4水曜日 11月26日
五稜郭地区友の会	
ちぎり絵	第4水曜日 11月26日
上ノ国健康友の会	
スポーツ吹矢	毎週土曜日 11月1日・8日・15日・22日・29日
八雲友の会	
折り紙サークル	毎週月曜日 11月10日・17日
清流ストレッチ	毎週火曜日 11月4日・11日・18日・25日
八雲カラオケ	第3火曜日 11月18日
江差健康友の会	
太極拳	第3木曜日 11月20日
江差健康体操教室	第2木曜日 11月13日
ノルディックウォーキングサークル	
第1水曜日・第3土曜日	11月5日・11月15日
今金友の会	
第1・第3土曜日	11月1日・15日
カラオケ	第2・第4金曜日 11月14日・28日

はこだて道南
歴史散歩

No.68

創立130年を迎えた
函館盲学校と函館聾学校

本間かつみ（はこだて検定上級合格者）

道立の函館盲学校と函館聾学校がそれぞれ創立130周年を迎えました。両校はともに1895（明治28）年開設の訓盲会がルーツです。全国に先駆けて京都に府立盲啞院が創設されたのが1879



（明治12）年。政府は1890（明治23）年、第2次「小學校令」で「市町村は幼稚園、書籍館、盲啞学校、その他小學校に類する各種学校を設置することを得」とはじめて盲啞学校が規定されます。函館では、横浜訓盲学院を創設したシャロット・ドレーパーが1895（明治28）年来函し、視力障がいのある子どもたちの学校を提唱し函館訓盲会を創設します。訓盲会はその

の後、訓盲院、盲啞院となり、盲学校、聾学校に分離して現在にいたります。清酒「國稀（くにまれ）」で有名な増毛町の商家丸一本間家の生まれで日本点字図書館を創立した本間一夫は函館盲啞院の卒業生。そして、今年、11月開催の聴覚障がい者の国際スポーツ大会「デフリンピック」ボウリング競技の日本代表櫻庭まどかさんは函館聾学校の卒業生です。



創立130年を迎えた盲学校と聾学校

地域協同基金にご協力ください

- 地域協同基金とは**
- 金額は5千円以上7百万円以内でお借りしています。（利息はつきません）
 - お借りする期間は3年間です。お申し出のない場合は、1年毎の自動更新です。
 - お返しするのは返還請求のあった時と友の会を退会した時です。

お申し込みは、各院所窓口へ。お問い合わせは、本部事務局 ☎32-6136までお願いいたします。

無料低額診療のお知らせ

稜北クリニックと函館稜北病院では、医療費の支払いが困難な方に基準に基づき「無料低額診療事業」を実施しています。お気軽にご相談下さい。

あなたと医療をつなぐ月報誌

いつでも元気

2025 11月号 380円

好評発売中

60回目の盆おどり 北海道

がん教室 胃がんの内視鏡治療

毎日に元気をプラス

友の会が会員増進計画 東京

まゆのチカラ 群馬県下仁田町

食と健康 家庭でできる介護食

発行＝新保健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平松とが島ビル8階 電話 03(5642)5656 FAX 03(5642)5657

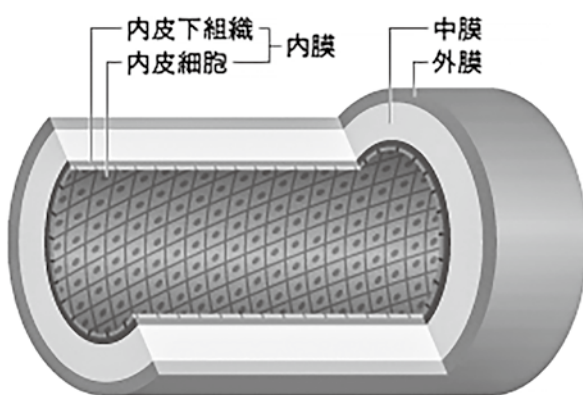


健康あらかると

動脈硬化と血管年齢

検査技師 高橋 司

動脈とは、心臓から送り出される血液を全身に運ぶパイプのような血管のこと。動脈は3層構造で、ただ単に血液を運ぶだけでなく、ポンプのように効率よく血液を運ぶ役割もあります。そのため健康な動脈はともしなやかで簡単に破れたり詰まったりしない、強さと弾力性をそなえています。



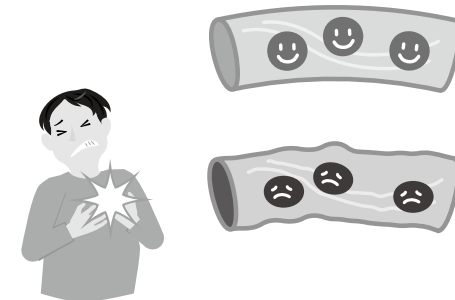
動脈硬化とは、本来しなやかな動脈が「硬くなり、壁が厚くなる」ことを言います。動脈が硬くなると、血管自体がもろくなり破れてしまうこともあります。動脈硬化には自覚症状がないため、症状だけで早期発見することは困難です。進行すると、日本人の死因の主な原因である心疾患（狭心症、心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞、脳出血）などを引き起こす恐れがあります。これらの病気は発症したらすぐに死に直結してしまう可能性があるため、ある意味、がんよりも怖いと言えます。

予防には①ストレスを解消する、②規則正しい睡眠で休息を取る（成長ホルモンが血管の傷を修復）、③塩分の取りすぎに気を付ける、④適度な運動をする、⑤お酒の飲みすぎやタバコを控える——など実践が大切です。いつまでも血管年齢を若く保ちましょう。

血管年齢とは、動脈硬化の進行度を示す目安です。たとえば実年齢が40歳であっても、血管が硬化していれば60歳相当と判定されることがあります。血管年齢の測定には、CAVI（Cardio-Ankle Vascular Index）やABI（Ankle Brachial Index）といった指標が用いられます。当院でも脈波検査という名称で実施しています。

※ ABI（ankle-brachial pressure index）：足関節の収縮期血圧を上腕の収縮期血圧（左右どちらか高い方）で割った数値のことです。とくに下肢の動脈の詰まりの程度を調べることができます。

※ CAVI（cardio-ankle vascular index）：心臓から大動脈からで経て足関節までの脈波の速度から、動脈全体の硬さを調べる指標となります。

テーマ
「医療関連略語」

【解き方】 ①～⑦の医療関連の略語をあ～きから選んで□に当てはめてください。

- ① 医師 →□ ⑤ 言語聴覚士 →□
② 看護師 →□ ⑥ 集中治療室 →□
③ コンピュータ断層撮影 →□ ⑦ 医療ソーシャルワーカー →□
④ 血圧 →□

あ -CT い -BP う -Ns（またはRN） え -ICU お -MSW
か -Dr き -ST

答え ①-□ ②-□ ③-□ ④-□ ⑤-□ ⑥-□ ⑦-□

【応募方法】 ハガキ、ファックス、またはEメールで、住所、お名前、電話番号、答えをご記入の上ご応募ください。「勤医協だより」のご感想、ご意見などを添えて頂ければ紙上でご紹介します（匿名希望の方はペンネームを）。正解者の中から抽選で5名の方にクオカードをお贈りします。

【応募先】 〒041-0853 函館市中道2丁目51-1 道南勤医協本部 道南勤医協だより係
●ファックス番号 0138(32)7162 ●Eメール dounan_k@donank.jp

【応募締切日】 11月20日 【9月号の正解】 ①A ②B ③A ④A ⑤B ⑥A

応募46通
正解46通当選者
（敬称略）梅田すみ子（函館市）
ペンネーム まぶたペンネーム ペコポコ
ペンネーム ブーさん

片野美智子（上ノ国町）

お楽しみ
クイズクオカード
プレゼント