



健康あらかると  
大腸CT検査について

放射線技師 川村 寿弘

4面

3面

料理教室 No.138

レンジで作るサバ缶とトマトのカレー 509kcal



# 道南 勤医協 だより

第501号

2025年12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/>  
●Eメールアドレス: [dounan\\_k@donank.jp](mailto:dounan_k@donank.jp)  
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編録・中文第2項から—



# 流行性・季節性の病気に 負けなために！



冬の寒さが本格化し、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症のリスクが高まる季節になりました。健康を維持するために、ワクチン接種は重症化を防ぐための重要な対策の一つです。今回は、冬に気をつけたい病気に対するワクチンについてご紹介します。

## 冬の感染症対策… 知っておきたいワクチン



### 1. インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンは、インフルエンザに感染した際の重症化（肺炎や脳症などの重い合併症）の予防に効果があるとされています。推奨時期：インフルエンザは例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えるため、12月中旬までに接種を済ませておくことが推奨されています。

### 2. 新型コロナウイルス

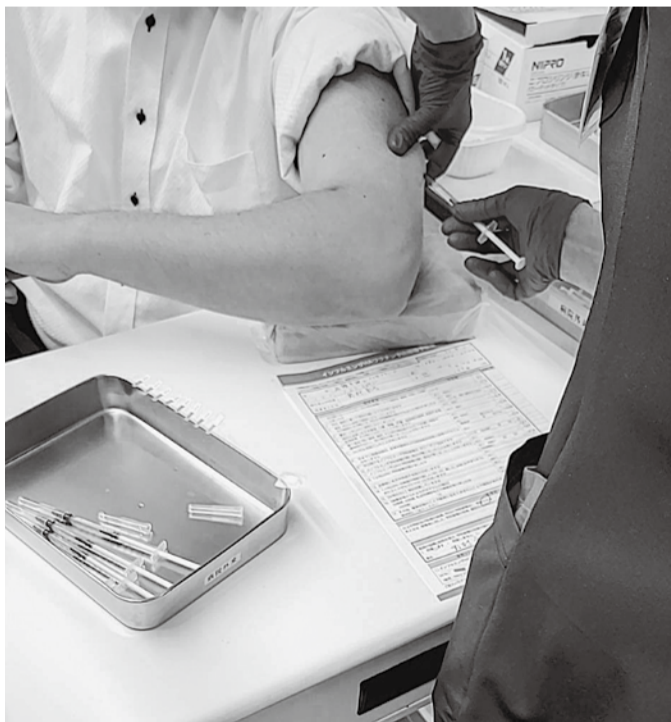
新型コロナウイルスは、感染による入院や死亡などの重症化を予防する効果が期待されます。副反応について：主な副反応として、注射部位の痛み、疲労、発熱、頭痛などがみられますが、多くは数日以内に軽快します。

### 3. 带状疱疹のワクチン

●稀な副反応：ごく稀に心筋炎や心膜炎が報告されています。接種後4日程度の間に胸の痛みや息切れなどの症状が見られた場合は、速やかに医療機関を受診してください。

带状疱疹は、加齢とともに発症リスクが高まる病気です。ワクチンは带状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、発症しても症状が軽く済むという報告があります。

●ワクチンの種類：2回接種の「シングリック」と1回接種の「乾燥弱毒生水痘ワクチン」の2種類があります。「シングリック」のほうが有効性の持続期間が長いと考えられています。



接種を希望  
される方へ

ワクチンの種類や費用、接種スケジュール、取り扱い状況は、医療機関や各市町村によって異なります。接種をご希望の場合は、必ず事前にかかりつけ医や医療機関にお問い合わせください。

## いさりび

近年、世界的に地球温暖化による異常気象で猛暑が続いています。ここ北海道でも夏にエアコンが無ければ命の危険すらあります。更に北海道や東北地方を中心に「クマ」が市街地へ出没しており、クマによる人的被害や農作物被害も増えています▼クマの出没に至っては、山を切り開き造られたメガソーラーの影響を指摘する専門家もいます。こうした指摘を支持する自然保護団体がある一方、否定的な見方をする専門家もいます▼どちらが正しいかはわかりませんが、自然保護派は、メガソーラー建設は都市部から離れた山間部や里山に広がっており、更に温暖化に加え、建設で森林伐採等され自然破壊が進み餌となるドングリが育たない理由で、クマが結果として人里との距離が縮まったという見解です。一方ではクマの分布域拡大や頭数の増加も考えられることから、はっきりと答えは出ていないようです▼専門家たちの指摘や意見はどうあれ、現実には私たちの近くでは人が亡くなり怪我をし、作物が食べられ、日中にも普通に道路や公園にクマは出没し日常生活に影響がでており安心して生活ができなくなっています▼自然破壊問題、エネルギー問題、獣害、それぞれ別な問題かのように見えますが、実はつながっているようにも思えます。いずれにせよ目先の解決策だけではなく安全に生活できるように行政の対応になってほしいものです。

料理教室 No.138



レンジで作る サバ缶とトマトのカレー

1人分 509kcal



たんぱく質 26.5g 塩分 1.6g 脂質 16.8g

「いつでも元気2025年11月号」に掲載された料理です。

●材料 2人分●

- ごはん 300g
サバ缶(味付け) 200g
有塩バター 小さじ2(8g)
(A)
トマト水煮缶(食塩無添加) 200g
生姜チューブ 小さじ2(10g)
ニンニクチューブ 小さじ2(10g)
カレー粉 小さじ2(4g)
パセリ(ドライ) 少々

- ①深めの耐熱器に(A)を入れて混ぜる
②①にサバ缶を汁ごと加えバターを乗せる。ラップをせずに電子レンジ600Wで5分加熱する。サバをほぐしながら混ぜる
③器にごはんと②を盛り、上からドライパセリをかけて完成



『ナース日記』 No.16

職人の表情でスタッフに指導
～野菜作りは生活の一部～

毎年春になると、2病棟のエントランスのプランターに野菜の苗や花の苗が植えられます。入院中の患者さんがリハビリの一環として植えるものや、園芸に詳しいスタッフが患者さんの癒しの場になればと、目に鮮やかな色合いの花々を植え込みます。6月～8月にかけて、春に植えた野菜や花たちは、一気に花を咲かせ、また実りの季節となり、患者さんはリハビリ時間に外の日差しを浴びながら、スタッフと対話を楽しんだり、面会に来たご家族と一緒に見て触れて楽しむことができます。

脳梗塞後リハビリで入院してきたHさんは、来院当初すっかりふさぎ込んでしまっていました。農業を営んでいたHさん。いつもなら、畑に出て種まきや苗植えなど作業をしている時期でした。とにかく畑が気に入り、家族や友人が来ると『畑どうなってる?』といつも聞いて

いました。その様子を見ていた病棟スタッフは、Hさんにプランターに野菜を植える手伝いをしてもらおうと考えました。Hさんをエントランスに連れ出し、野菜を植えたいのだが手伝ってほしいと伝えると、最初は素人のすることだと前向きではありませんでしたが、不慣れなスタッフの手順をみて、『こんなことしてたら、なる実もならない』と、土の盛り方や肥料や水のやり方など、いきいきとした表情で教えてくれました。長年培った技術を、素人である私たちに教えてくれた時の表情は、まさに職人顔でした。育てた苗に実が成る前に、Hさんは退院してしまいましたが、ベッドの上での表情から見えなかった、Hさんのこれまで生きてきた証がみえたひと時でした。



10月26日に函館ひまわり号を走らせる会で一貸し切り市電&豪華弁当を楽しむ会を行いました。函館ひまわり号を走らせる会は、障がい、高齢などで外出が困難になった方も安心して旅行、食事会などに参加し元気になっていただくことを目指しています。今回は30名の方にご参加いただき、駒場車庫から谷地頭までの往復を楽しみました。「何十年ぶりに電車に乗った」と話される方もおられました。車中では、高橋純子さん、堀口信医師による函館ガイドもあり、車窓とともに函館を満喫しました。

ひまわり号を走らせる会
函館実行委員会

穴戸加奈美



市電の車窓から

函館の秋を楽しむ

北渡島松山地域協議会での取り組みを紹介します!

北渡島松山地域協議会ではまちづくり月間(9月～10月)で会員35名元気誌読者4名増を目標に活動。中間の10月4日出森・八雲・長万部・今金・せたなの役員が八雲ユースラップ医院に集まり、職員も含め15名の参加で目標達成のための活動方法等話し合いました。

各地域の高齢化問題や活動内容の紹介等たくさんの意見が出て充実した会議となり、見事目標を達成しました。北渡島松山協会は『役員同士が楽しく交流しつつ頑張る!』をモットーに二次会カラオケ交流で楽しくすごしました。

(北渡島松山地域協議会 水野美智子)



85クラブ今年度最終パークゴルフの例会を開催しました!

10月25日(土)江差追分パークゴルフ場で36名の参加で行われました。朝はひんやり風が冷たかったのですが、最終とあって皆さん早くからコースで練習をしていました。江差健康友の会賞の例会で、小滝副会長より挨拶があり開会、皆さんコースに出て生き生きと楽しそうにプレーしていました。プレー後は結果発表があり、それぞれの賞品を手にもたらすまで頑張りやると話していました。また来年も皆さんのご参加お待ちしております。

(南檜山地域協議会 宮崎 佳子)



七飯友の会で毎年恒例の「りんご狩り」を開催!

秋を少し感じる天候になった、10月13日(祝)、奥村みのる園に59人が集まりました。

最初に園の方から「りんごの尻の部分が青くないものが食べごろです。」とアドバイスがあり、早速取り始めました。全員が収穫した後は、ビンゴゲームを楽しみ、ギター伴奏での歌の交流でなごみました。

おみやげに「ブルーン」をもらい、大きく赤いリンゴの入った袋を手にも、にこにこして家路につきました。

(七飯友の会 巻口 宏行)



各地のできごと

10月

道南勤医協各院所診療案内

Table with columns for clinic name, phone number, and treatment hours for various departments like Internal Medicine, Physical Therapy, etc.

Table for 函館北病院 (Hokkaido University Hospital) with treatment hours for Plastic Surgery and Rehabilitation.

Table for 江差診療所 (Esashi Clinic) with treatment hours for General Practice.

Table for 八雲ユースラップ医院 (Yusurappu Hospital) with treatment hours for General Practice.

《医療懇談会・交流会等》

暮らしの保健室
12月21日(日) 9時30分～11時30分
松山クリニック1階 クリスマスコンサート
みんなの健康教室
お休みです
南渡島地域協議会
わいわい亭
リハビリ技師によるストレッチ

《サークル活動等》

中央友の会
ストレッチ教室
気功・太極拳サークル
きずな健康友の会
きずな月曜マージャン
きずな水曜マージャン
きずな木曜マージャン

きずな親睦マージャン
便り折込と食事会
ミニデイ絆の家
きずなカラオケの会
きずなうたうちはまなす
きずな短歌の会

七飯友の会
ふまねっと健康教室
ふまねっと健康教室
中道友の会
中道マージャン

鍛冶友の会
カラオケ
洋裁サークル

七飯友の会
五稜郭地区友の会
ちぎり絵
上ノ国健康友の会
スポーツ吹き矢

八雲友の会
折り紙サークル
清流ストレッチ
八雲カラオケ

江差健康友の会
太極拳
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

今金友の会
カラオケ

※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

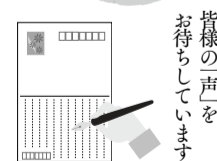
南渡島地域協議会
☎0138(54)3108

南檜山地域協議会
☎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。

声 Koe



私が入っている野外活動が2つともクマ出没のため、函館山に変更になりました。怖いなあという思いと函館山についてくらくらいとろたなあと思いました。

函館市 長尾 洋子

今金ではカラオケを月何度かしているのですが、自分体が不自由で外出も困難な状態です。今度参加してみようと思います。少しでも歌が上手になるかもネ!!

ペンネーム ハチ

今金町 白井 花子

はこだて道南  
歴史散歩

No.69

### 平和への思い

医師 工藤豊吉 没後30年

本間かつみ (はこだて検定上級合格者)

長万部町の平和祈念館は戦争を二度と起こさないようにとの願いをこめて1983年の終戦記念日に開館しました。平和祈念館は、長万部に工藤病院を開院し43年にわたる地域医療に貢献した工藤豊



吉(山形県出身)が収集した絵画や彫刻などを展示、公開する目的で植木蒼悦記念館とともに私費で建設されました。平和祈念館には「原爆の図」で有名な丸木位里、俊夫婦が祈念館の開館にあわせ描いた「原爆の図(母子像)」が展示されているほか、前庭には広島平和記念公園にも設置されている「嵐の中の母子像」や戦没学生記念像「わだつみのこえ」など本郷新によ

るブロンズ像5点が展示されています。本郷新は日本を代表する彫刻家で函館啄木小公園の啄木座像も手がけています。祈念館開館当日の新聞は「反戦のため」私財2億円「元医師が平和祈念館」の見出しで工藤豊吉の思いを次のように紹介しています。「核競争で人類破滅の



わだつみのこえ像と平和祈念館

危機が迫っている。日本も戦争への歯止めをはずしつづけるがなんとしても戦争を食い止めたい」。

# 健康あらかると



放射線技師 | 川村 寿弘

## 大腸CT検査について

### 大腸がん

日本人のがんで最もがんになりやすい場所は大腸です。大腸がんでの死亡数は肺がんに次いで2番目です。日本には約14万人いるといわれています。

大腸がんは痛みを感じないため発見が遅れ進行し手遅れになる場合が多いですが、早期発見されると5年生存率が90%以上と良好な治療が望めます。要精密検査と判定された方の約半数が二次検査を受診していないことが問題となっています。

#### 2017年の罹患数が多い部位

	1位 1st	2位 2nd	3位 3rd	4位 4th
男性 Males	前立腺 Prostate	胃 Stomach	大腸 Colon/rectum	肺 Lung
女性 Females	乳房 Breast	大腸 Colon/rectum	肺 Lung	胃 Stomach
総数 Total	大腸 Colon/rectum	胃 Stomach	肺 Lung	乳房 Breast

#### 2019年の死亡数が多い部位

	1位 1st	2位 2nd	3位 3rd	4位 4th
男性 Males	肺 Lung	胃 Stomach	大腸 Colon/rectum	膵臓 Pancreas
女性 Females	大腸 Colon/rectum	肺 Lung	膵臓 Pancreas	胃 Stomach
男女計 Both	肺 Lung	大腸 Colon/rectum	胃 Stomach	膵臓 Pancreas

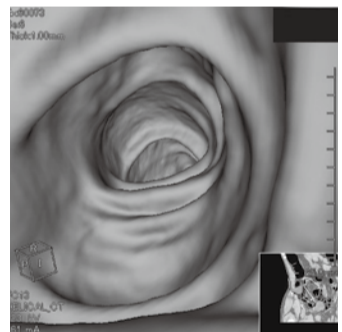
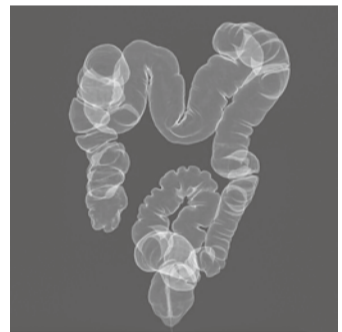
### 大腸CTとは

大腸CTは大腸カメラに代わる大腸検査です。大腸カメラと比べ苦痛が少なく検査時間が短いのが特徴です。検査内容は炭酸ガスを

お尻から注入し、大腸が膨らんだ状態でCT撮影をします。検査時間は10分程です。カメラを入れないので苦痛が軽減されます。

画像処理により、多彩な画像診断が可能です。大腸を立体的に見立てる3D画像や、あたかも内視鏡を覗いているような仮想内視鏡画像を作成します。またCT検査なので、肝臓の一部や腎臓、膵臓、脾臓、膀胱などお腹の他の臓器の異常も診断出来るのが特長です。

「大腸の病気は気になるけどカメラが大腸に入るのはちょっと不安…」「過去に大腸カメラでつらい思いをした。他の検査ならやってみたい…」と考えている方は、ぜひ医師との相談のうえ一度検査してみたいはいかがでしょうか。精密な検査を求めるなら大腸カメラの方がいいですが、選択肢の1つとして大腸CTを検討してみてください。



### 地域協同基金にご協力ください

●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。

みんなと国民連をつなぐ月報誌

## いつでも元気

MIN IREN

2025 12月号 380円 好評発売中

学生と市民でまちづくり 稚内

【みこ教室】睡眠時無呼吸症候群

ある日、病院がなくなる

明日に架ける橋 神奈川

まちの子カラ 神奈川県湯河原町

【夜と健康】簡単 クリスマススイーツ

発行=新保健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター3階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

奉 → 式 → 園 → 光 → 有 → 治

雄 → 偉 → 勢 → 端 → 適 → 月

テーマ「穴埋めクイズ」

【解き方】  
左の□に入る漢字を組み合わせ四字熟語を作ってください。

意味:公平で私心(自分の利益や都合)がなく、言動が正しくて堂々としていることを意味します。

答え

## お楽しみクイズ



【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、ご意見を添えて頂ければ紙上でご紹介し(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】12月20日 【10月号の正解】「尾・斜」

応募67通 正解67通

当選者 (敬称略)

佐藤美智子(長万部町) 越前 陽子(函館市) 森川 利巳(北斗市)  
福田 昌子(上ノ国町) 渋谷静津子(函館市)