健康あらかると
ドラッグストアで市販薬を購入するときは
薬剤師　高橋あゆみ
4面

3面
料理教室 No.140
蒸し鶏と温野菜 179kcal

道南勤医協だより

第504号
2026年3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
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－

江差・函館で 賑やかに新春交流会を開催

函館会場

2月7日㈯に北海道ハウスタウンプラザ（亀田交流プラザ）で道南勤医協・ブロック友の会の「新春交流会」が開催され、73名の来場がありました。

開催挨拶では、社会医療法人道南勤労者医療協会の川口篤也理事長が「友の会は道南勤医協の力強いサポーター」と語り、これまでの友の会活動についての感謝や法人の今後の取り組み等について話されました。

交流会は二杯亭小酔楽さんの軽妙な落語で幕を開け、民族歌舞団こぶし座のアイヌの楽器演奏や歌、笛や太鼓の音に楽しいひとときを過ごしました。落語には笑いがあふれ、こぶし座による手遊び「三月三日の餅つき」は客席を巻き込み、大いに盛り上がりました。

閉会挨拶では、ブロック友の会・舩木幸子会長より会員拡大等へのさらなる呼びかけがされ、交流会は終了しました。

江差会場

1月24日㈯に南が丘ふれあいセンターで江差友の会「新春交流会」が開催され、45名の来場がありました。開会挨拶では、江差友の会片石久美子会長が友の会活動取り組み、町の人口減が進む中会員数を人口の30パーセントを維持していることや各サークルの取り組み等を話されました。

今年の交流会では、初めて鴎亭夢差志さんを招き軽快な噺の落語で初笑いとなりました。

また、恒例のゲーム大会や大抽選会が行われ会場は笑いと賞品をもらい盛り上がりました。会場では手作りの「鯨そうめん」が振舞われ、「すごく美味しいね」と大好評！最後に金子宇彦道南勤医協理事の閉会挨拶で今年の交流会が終了し楽しい時をすごしました。

「特定健診」もうお済みですか？

まだ受けられていない方はお早めに！

昨年度は多くの友の会員や地域の皆さんが受診し、ご自身の健康管理に役立てられています。また病気の早期発見にもつながっています。

今年度は３月31日までとなっています。まだ健診を受けられていない方は混雑する前に健診を受けられるようお勧めします。

いさりび

かつてない物価高騰で、私達の生活は困窮する一方です。暮らせない年金、格差と貧困、医療・介護崩壊、異常気象…どんどん気持ちも曇ってしまいます▼心と身体の健康には密接な関係があり。心の健康を損なうと眠れなくなったり食欲がなくなったりと、身体への影響は計り知れません。ある学者が、水が半分入ったコップをかかげました。多くの人は、まだ半分ある、あるいはもう半分しかない、という受け取り方の差によるストレスの話かと思ったのですが、違いました。学者は「この重さはどのくらいでしょう？」と尋ねました。それぞれ思った重さを口にしましたが、学者は「ストレスの感情はこのコップの水のようなものです。たとえば１分持っているだけなら問題ありませんが、１時間持っていれば腕も痛くなり、一日持ち続けたならば、腕は麻痺してくるでしょう。水の重さは変わりありませんが、時間の長さに比例して重く感じていきます。些細なストレス感情も、長く抱えていると苦痛から思考が麻痺につながり、やがて他のことを考えられず何もできなくなる」と述べました。水を持ち続ける苦しみからの解放は水を捨てるか、飲むかの方法しかないのかと、思います。水を捨てることで楽になり前に踏み出せるかもしれません。一方水を飲むことで苦しみから何かを学び、次に同様のことがあったときに乗り越える経験につながると教えてくれているように思います▼考え方は人それぞれですが、少しでも気持ちが晴れるよう心掛けたいものです。

料理教室 No.140

蒸し鶏と温野菜
～ヨーグルトソース～

1人分　179kcal

たんぱく質　17g　　塩分　0.4g
脂質　6.2g

「いつでも元気2023年９月号」に掲載された料理です。

●材料　2人分●

- 鶏胸肉（皮なし）…… 120ｇ
- にんじん …… 中1/3本（50ｇ）
- じゃがいも …… 中1/2個（60ｇ）
- ブロッコリー …… 小房４個（60ｇ）
- 酒 …… 大さじ２
- 砂糖 …… 小さじ１
- 塩 …… 少々

〈ソース〉
- ヨーグルト（プレーン）…… 大さじ２（30ｇ）
- マヨネーズ …… 大さじ１（14ｇ）
- らっきょうの甘酢漬け（みじん切り）…… 10ｇ（中２粒または大１粒分）

①鶏肉にフォークで数カ所穴をあけ、酒、砂糖、塩をもみ込み少し置く

②耐熱皿に①と食べやすい大きさに切ったにんじん、じゃがいも、ブロッコリーを入れ、600Wの電子レンジで３分間加熱する。鶏肉を裏返し、さらに３分間加熱する（それぞれに火が通るまで加熱を調節）

③鶏肉をスライスし野菜と盛り合わせる。混ぜ合わせた〈ソース〉を小鉢に入れ、添える

『ナース日記』 No.18

いつでも話を聞いてくれる存在の大切さ

～病院外来～

Ａさんは、長く当院に通院しているひとり暮らしの患者さんです。数年前までは同じアパートの階違いに住んでいたＢさんと互いに言いたい事を言い、時には喧嘩もありながらも『良きパートナー』として生活してきました。通院も２人で、どこに行くにも２人で過ごしていましたが、ある時Ｂさんは持病が悪化し他界してしまいました。Ａさんを知っている職員はみな、Ｂさんがいなくなったことで気持ちが落ちてしまうのではないか、生活にも影響するのではないかと心配していました。もともと、時間外になにかあると電話をしてくるＡさんでしたが、Ｂさんの死を境に頻回にかかってくるようになりました。話す内容は、病気のことだけでなく、今日起きたことや隣人の騒音がうるさくて困っていることなど、生活上での困りごとが語られることも多々あります。ひと通りお話した後、Ａさんの方から電話を切ることが多い印象でしたが、些細なことを報告いただくことで、安否確認にもなり、看護師側としては逆に安心につながっています。

こうしたお困りごとや、家族や知人にも語れない思いを、１本の電話でお話しできるという関係性を保つことが、患者さんの心身ともに安定を保つためには、とても外来看護師の重要な役割といえます。

夜中にかかってくるＡさんの『明日病院行くから!!』の言葉で、明日来院することがわかります。明日来院したら、対面でどんな話をしてくれるのか、こちらも病気のことや生活上のお困りごとをしっかり受け止める思いでＡさんを待っています。雪道転ばず無事たどり着くことを祈りながら…。

質問コーナー

①好きな・・・
「食 べ 物」すき焼き、チーズケーキ、カレー
「スポーツ」サッカー、ラグビー、キックボクシング
「時 間 帯」朝

②趣味・特技
趣 味 → 旅行、温泉めぐり、日光浴
特 技 → 早起き

③医師になったきっかけは？
困っている人の力になりたいと思い、医師を志しました。沖縄出身で、新潟、北海道と徐々に北上してきました。函館の穏やかでフレンドリーな空気感が大好きです。医療を通じて地域社会に貢献できてることにやりがいと喜びを感じています。今後ともよろしくお願いします。

道南勤医協医師紹介

陵北クリニック
総合診療科
石垣（いしがき） 直仁（なおと） 医師

各地のできごと ―― 12・1月

八雲友の会で健康学習会を開催！

昨年度から特定健診をうけよう！を合言葉にして、八雲町シルバープラザ職員のご協力を得て、『八雲町特定健診』と、『生活習慣病』について学習をしました。

今年、2月は『減塩食調理実習』で八雲町管理栄養士さんをお招きし、食事実践へと学習を深めていきます。友の会には、ストレッチ・カラオケ・折り紙のサークルがあり、フレイル予防策がそろっていますね。ユーラップ医院で特定健診を受けられる！もう完璧ですね。

（北渡島桧山地域協議会　水野美智子）

江差健康友の会が幹事会を開催しました！

12月3日㈬友の会室にて7名の参加で行われました。

今年行われた取り組みを振り返り、「医療懇談会が出来て良かった」などの発言があり、「今後の医療・介護改悪反対の署名をこれからも行っていく」ことが確認されました。

各サークル活動では、健康体操ふまねっと教室、太極拳では上ノ国町から参加される方がおり、少しづつ人数が増えてきていること、85クラブのパークゴルフは参加の皆さんが楽しんで無事終わったことの報告がありました。

（南檜山地域協議会　宮崎　佳子）

高盛町会館で初めての「町会医療懇談会」を開催しました！

1月21日㈬に高盛町会館で初めて「町会医療懇談会」を開催しました。町会では定例で毎月、健康に関することに取り組んでいます。この度は昨年11月に市内各町会へ当院の医療懇談会メニューを送付させていただいた結果、高盛町会からリハビリ技士の講師依頼が来ました。内容は腰痛や膝関節痛予防に関する講演とストレッチを1時間程度行い、最後に病院と友の会入会のご案内や紹介をさせていただきました。

（組織課　高原　美史）

3月予定 開催の医療懇談会・例会

《医療懇談会・交流会等》

みんなの健康教室	
3月18日㈬ 亀田交流プラザ 14時～「介護保険制度について」居宅らいふ ケアマネジャー	
暮らしの保健室	
3月15日㈰ 9時30分～11時30分 稜北クリニック2階 新聞ちぎり絵	
南渡島地域協議会	
わいわい亭	第1火曜日 3月3日㈫ 10時～
リハビリ技師によるストレッチ	第2水曜日 3月11日㈬ 13時
ふまねっと教室	第4水曜日 3月25日㈬ 10時～
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 3月10日・17日・31日
気功・太極拳サークル	金曜日 3月6日・13日・20日・27日
きずな健康友の会	
きずな月曜マージャン	月曜日 3月2日・9日・16日・23日・30日
きずな水曜マージャン	水曜日 3月4日・11日・18日・25日
きずな木曜マージャン	木曜日 3月5日・12日・19日・26日
きずな親睦マージャン	第1・第3土曜日 3月7日・21日
きずなマージャン新人講習会	第2・第4土曜日 3月14日・28日
便り折込と食事会	3月20日㈮
ミニデイ絆の家	第2・第4土曜日 3月14日・28日
きずなカラオケの会	第4金曜日 3月27日
きずなうたう会はまなす	第2火曜日 3月10日
きずな短歌の会	第1・第3火曜日 3月3日・17日
稜東友の会	
ふまねっと健康教室	第4木曜日 3月26日
亀田本町・昭和友の会	
ふまねっと健康教室	第3月曜日 3月16日 13時30分
中道友の会	
中道マージャン	毎週水曜日 3月4日・11日・18日・25日
鍛冶友の会	
カラオケ	第3金曜日 3月20日
洋裁サークル	毎週火曜日 3月3日・10日・17日・24日・31日
七飯友の会	
ふまねっと	第4土曜日 3月28日
五稜郭地区友の会	
ちぎり絵	第4水曜日 3月25日
上ノ国健康友の会	
スポーツ吹き矢	毎週土曜日 3月7日・14日・21日・28日
八雲友の会	
折り紙サークル	毎週月曜日 3月2日・9日・16日
清流ストレッチ	毎週火曜日 3月3日・10日・17日・31日
八雲カラオケ	第3火曜日 3月17日
江差健康友の会	
太極拳	第3木曜日 3月19日
ノルディックウォーキングサークル	
第1水曜日 3月4日・第3土曜日 3月21日	
今金友の会	
カラオケ	第1・第3土曜日 3月7日・21日 第2・第4金曜日 3月13日・27日

※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

南桧山地域協議会
☎0139(52)3978

北渡島・桧山地域協議会
☎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

皆様の「声」をお待ちしています

ペンネーム　なのはな

毎年特定健診の友の会員特典で胸のレントゲンと心電図をとっています。

今回初めて心電図に軽度異常を認めますが問題ありませんと書かれていました。健診の大事さがわかりました。ありがとうございます。

ペンネーム　夕日がキレイな町の住民

毎回楽しみに拝見しています。今回は新春ギャラリーがとても素敵で、みなさん日常を彩る素敵な趣味があるのだなと楽しい気持ちになりました。

函館市　中川　裕司

あけましておめでとうございます。50周年おめでとうございます。私も道東勤医協はじめ札幌もみじ台、平和通診療所等の診療所のお世話になり今に至ってます。それも50年ですよ！地域医療を守る砦として稜北病院であり続けてください。

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	○	○	○	○	○	○
	午後	14:00～16:00	○	○	休診	○	○	
	夜間	17:00～19:30		※3 ○				
物療	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
労災	午後	13:30～16:00	○	○		○	○	
胃カメラ	午前		○		○		○	※1 ○
大腸カメラ	午後					※2 ○		

※1　土曜胃カメラは原則第２・４で実施。
※2　大腸カメラは木曜日午後（予約制）です。
※3　2025年7月より夜間診療は火曜日のみとなります。

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			○		○	
	午後	14:00～16:00			○ ※2			
リハビリテーション科※1	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。
※1 は予約制。週の曜日によっ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
	夜間	17:00～18:30	○					

※1は第２・第４土曜日は休診です

☎0137(62)2878

		診療時間	月	火	水	木	金	土
八雲ユーラップ医院	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○ ※1
	夜間	17:00～18:30				○		

※1は第２・第４土曜日は休診です

はこだて道南 歴史散歩 No.71

「馬の歴史」（中）
道南に241基もある「馬頭観音」

本間かつみ（はこだて検定上級合格者）

トラクターやトラックなどがない時代、馬は農耕や荷物の運搬で活躍しました。亡くなった馬の供養のために建てられたのが馬頭観音の像や碑です。北海道馬頭観音研究会の冊子「渡島・桧山の馬頭さん」は道南に241基（渡島196基、桧山45基）の馬頭観音があると紹介しています。幕末の函館には五稜郭と弁天岬台場の建設工事に全国から労働者が集まり、また土砂や石材などの運搬には多くの馬が使われました。稜北病院近く神山3丁目にある浄土宗大圓寺には五稜郭の建設工事中、病気やけがで亡くなった人の供養碑「無縁塚」があり、鍛冶2丁目の生協裏には馬頭観世音の文字が刻まれた「馬頭観音」の碑があります。函館吉川町の浄土宗極楽寺には文政5年（1822年）、文政11年（1828年）につくられた北海道で最も古い馬頭観音碑があります。函館市内には馬だけではなく、弥生町に「鯨族供養塔」、函館公園には虫の供養碑「虫塚」、動物施設で亡くなった動物を供養する「どうぶつ慰霊碑」を見ることができます。

函館市鍛治にある馬頭観音の碑

健康あらかると

ドラッグストアで市販薬を購入するときは

薬剤師｜高橋あゆみ

市販薬とは、薬局やドラッグストアなどで、自分で選んで買う薬です。OTC 医薬品とも呼ばれます。市販薬には、総合感冒薬、胃腸薬、鎮痛薬、湿布などがあります。市販薬は手軽に購入できますが、自己判断で使用するので、正しい使用法を知っておきましょう。

どこで買えるの？

市販薬は、効果や副作用のリスクに応じて分類されていて、その種類によって販売できるお店や時間帯が違います。一部の市販薬は、規制が緩和されて、コンビニやインターネットでも購入できるようになりました。インターネットには違法な販売サイトや、偽造医薬品を販売しているサイトもあります。

副作用はあるの？

どの市販薬にも副作用はあります。どのような副作用が起こりやすいかは薬によって異なります。市販薬を飲む前に必ず説明書を読んでください。説明書には、「どのような副作用が起こりやすいか」「副作用が起きた時の対処法」が書いてあります。薬を使った後に「つらい」「おかしい」「いつもと違う」など、少しでも好ましくない症状がみられたときには、がまんせずに、医師や薬剤師に相談してください。

市販薬は正しく使えば便利ですが、どの薬にも副作用がありますし、市販薬で症状が軽くなっても根本の病気が治っていないこともあります。特に持病のあるかた、病院から薬が処方されているかたは、市販薬を買う前に、医師や薬剤師などに相談することをおすすめします。

お楽しみクイズ

テーマ
都道府県
キーワードクイズ

【解き方】以下のキーワードを読んで①～⑦に当てはまる都道府県をＡ～Ｇの中から選んでください。

Ａ：青森県
Ｂ：島根県
Ｃ：北海道
Ｄ：鹿児島県
Ｅ：和歌山県
Ｆ：奈良県
Ｇ：高知県

キーワード
① 日本の総面積の約２割の土地、ヒグマ、ジンギスカン
② 桜島、西郷隆盛、さつまいも
③ 恐山、ねぶた祭、りんご
④ 法隆寺、吉野山、柿の葉寿司
⑤ 熊野古道、パンダ、梅干し
⑥ 宍道湖、石見銀山、出雲そば
⑦ 四万十川、よさこい祭り、鰹のたたき

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】３月20日　【１月号の正解】「光・吉・井」

応募56通
正解14通

当選者（敬称略）
泉谷　好子（せたな町）
佐藤美智子（長万部町）
仙福　市彌（函館市）
ペンネーム サトちゃん
ペンネーム セイクン
ペンネーム ねこママ
ペンネーム ハル子
日野　淳子（函館市）
近藤　淳一（函館市）
西川　正人（函館市）

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。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気 MIN-IREN
2026 3月号 380円　好評発売中

語り部は看護師　宮城
けんこう教室　帯状疱疹
もう一度、自分の店を　東京
点字と歩んだ人生　京都
まちのチカラ　島根県奥出雲町
食と健康　手作りハムとベーコン

発行＝新保健医療研究所　〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階　電話 03(5842)5656　FAX 03(5842)5657