



健康あらかると

「沈黙の臓器」からのSOSを見逃さないで!

医師 石谷 巧

4面

3面

料理教室 No.141

海藻サラダの酢みそあえ 48kcal



道南勤医協だより

第505号

2026年4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編録・中文第2項から—

全日本民医連

第47回定期総会を岩手で開催

2月26日から28日まで岩手県で※全日本民医連第47回定期総会が開催され道南勤医協から稜北病院事務長近藤忠幸常任理事と総看護師長宝福優子常任理事が参加しました。

※全日本民医連とは道南勤医協が加盟している医療機関関係団体です。

【あらためて地域に踏み出したとりくみ】

共同組織拡大強化月間で行った 各都道府県の友の会の活動

「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存続への支援を求める請願署名」も位置付け、「短期間で署名が増えている」(島根)、「どこに行く時も署名を持って行って集めている」(福岡)など、共同組織に大いに励まされました。

バス旅行や健康まつり、健康フェスタなどの企画のなかでも、会員拡大を追求しました(長野)。

「仲間増やし」と「地域医療を守ること」を2つの柱として提起し、「減らさず増やそう」と月間中8000人の仲間増やしをよびかけました(東京都)。「拡大の日常化・通年化」を掲げて、純増する経験も生まれました(長野県)。物価高騰で出資金引き出しが増えるなか、「片手に署名、片手で元気と仲間増やし」とよびかけました(大阪府)。

健康づくりの課題と、医療・介護、 社会保障拡充、平和守るとりくみ

医療・介護、社会保障や平和について学びましょう。みんなの健康教室や、健康チェックで地域に健康づくりをひろげましょう。また、医療・介護、社会保障拡充など、一致できる要求で自治体キャラバンもともに参加しましょう。戦争する国家づくりが加速する情勢のもとで、憲法や平和の課題もいっしょにとりくみましょう。



いさりび

今の時代、映画もネットで観られる時代となりましたが、私は好きな映画は必ず映画館へと足を運びます。特にアクションものが好きで一番は王道のイギリス情報部員の活躍を描いた007シリーズです。今から50年近く前の作品ですが邦題名「007死ぬのは奴らだ」という好きな作品があります。主演俳優が新たに替わり、何かと話題となった一作です▼ストーリーは南米の独立国(架空の国)の元首が麻薬を自国からアメリカへ送り(密輸)国中に麻薬中毒者を増加させ、その後に麻薬の値段を釣り上げて荒稼ぎしようとしていることをアメリカ情報部員と協力し元首とその組織を壊滅させるという話でしたが、今年、一月大きなニュースを見て驚きました▼記事は南米ベネズエラにアメリカ軍が大規模な攻撃を実施し元首ニコラス・マドウロ大統領と妻を拘束しアメリカへ移送し拘留しました。昨年の9月以降から南米沖ではアメリカ軍が麻薬密輸船への攻撃が始まっており、本土攻撃の名目の一つに麻薬密輸を主張しています▼このニュースを見たとき、どうしても映画のストーリーと今回の攻撃理由がかさなりました。50年も前にフィクションとして描かれていたものを予測していたのかと思えます▼映画では情報部員の活躍で、ハッピーエンドで終わりましたが、現実は今後どうなるのでしょうか。今、世界各地では色々な名目で紛争勃発しています、このようなことは映画やフィクションの世界だけで終わらせてほしいと願います。

料理教室 No.141

海藻サラダの 酢みそあえ



1人分 48kcal

たんぱく質 1.5g 塩分 0.6g 脂質 0.3g

「いつでも元気2023年3月号」に掲載された料理です。

●材料 2人分●

玉ねぎ 1/2個 (100g) 海藻ミックス (乾燥) 10g

〈調味料A〉

酢 大さじ1 みそ 大さじ1 砂糖 小さじ2

- ①玉ねぎは薄くスライスし、海藻ミックスと一緒に約10分間水にさらす
②ボウルに〈調味料A〉を合わせ、水気を切った①を加えて混ぜ合わせる



～講演会のお知らせ～

今、憲法を考える

「スパイ防止法」ができること、戦争に関することや自衛隊が何をやっているか... 森友の会、長万部友の会の役員の方も参加してください。

講師 かいど ゆういち 海渡雄一氏 (東京・弁護士)

日時 2026年5月9日(土) 午後1時30分開場 午後2時開演

場所 函館市民会館小ホール 函館市湯川町1-32-1 Tel:0138-57-3111

八雲友の会新春交流会は、数年ぶりに食事しながら楽しもうと、豪華なお弁当を今金町のレストランにお預りし、堪能しつつ、ステージ企画では、地元の民謡歌手 森結衣の歌と地元フオークバンドのみなさんをお招きし、新年を祝うにふさわしい華やかさと癒しあふれる交流会となりました。



2月15日(日)に 八雲友の会で新春交流会が行われました!

質問コーナー

- ①好きな... 「食べ物」春はふきのとうの天ぷらが食べたいです
②趣味・特技 趣味：映画・ミュージカル・音楽鑑賞
③子どものときの夢 なりたいものがたくさんありすぎて、自分がやりたいお店を集めたビルを建てて日替わりで店員をしたいと思っていました。
④医師になったきっかけ 認知症の祖母を診てくださっていた先生が、両親の介護疲れも心配してくれ、気遣いが嬉しいなと思ったことが1番最初に素敵だなと思ったきっかけです。

道南勤医協医師紹介



稜北クリニック 総合診療科

霜田 英見 医師

2月21日(土)に 長万部新年会が行われました!

ますます世界が悪くなる～♪ばかりだから歌って笑ってピンゴした新年会でした。会場の制約もあり、集った仲間も28人だけでしたが、初めて参加した方、久しぶりに参加した方、皆さんから、楽しかった!お料理、美味しかったと喜んでもらえた一日でした。

(長万部友の会 山内 恵二)



江差町主催の 「医療・介護のつどい」に参加しました

2月6日(金)「コミュニティプラザ えさし」で54名の参加で行われ、演題は「孤独、お互いのつながりを考えてみよう」で、講師は江差診療所の大城忠生先生でした。

(南檜山地域協議会 宮崎 佳子)

みんなの健康教室開催

2月18日(水)、北海道ハウスタウンプラザ(亀田交流プラザ)で毎月1度開催されるみんなの健康教室が開催され20名が来場しました。

(組織課 高原 美史)



各地のできごと

2月

道南勤医協各院所診療案内

Table with columns for clinic name, address, phone, and treatment hours for 稜北クリニック and 函館樓北病院.

Table with columns for clinic name, address, phone, and treatment hours for 函館樓北病院 (整形外科).

Table with columns for clinic name, address, phone, and treatment hours for 江差診療所.

Table with columns for clinic name, address, phone, and treatment hours for 八雲ユーラップ医院.

4月予定の医療懇談会・例会

Table listing medical consultation and general meeting schedules for various groups like 八雲友の会, 中道友の会, etc.

Table listing schedules for various clubs and associations like 上ノ国健康友の会, 八雲友の会, etc.

Table listing schedules for various clubs and associations like 上ノ国健康友の会, 八雲友の会, etc.

※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。 函館市 三和千賀子

声 Koe section with text about voice and a photo of a person speaking into a microphone.

はこだて道南
歴史散歩

No.72

「馬の歴史」(下)

日本の馬術に功績を残した函館大径

本間かつみ (はこだて検定上級合格者)

千年に因んだ「馬の歴史」の最終回は函館大径を取り上げます。江戸時代後期、現在の様似町で生まれた斎藤義三郎(函館大径)は、4歳で箱館の鍛冶屋・池田勝右衛門の養子になっています。箱館は



港が開かれ幕府直轄地となるなど目覚ましい発展をとげる時期、将軍とその家族を診療する奥詰医師であった栗本勤雲が箱館に赴任しています。勤雲はフランス人宣教師メルメ・カシオン神父からフランス語を習得。箱館医学所や七重薬園を開設するなどの功績をあげ箱館奉行組頭に抜擢され、1863年に栄転、武士の学校の最高峰であった昌平坂学問所の頭取になります。

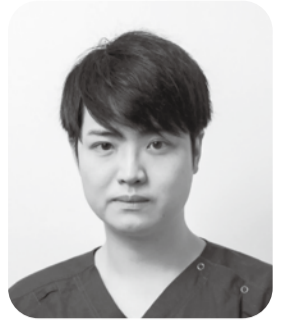
義三郎は17歳で江戸に出て、幕臣小野市右衛門の養子となり昌平坂学問所に入學。勤雲のもとで漢学を学び、近代馬術の基礎を築いたフランス人プリーから西洋馬術を学びます。改姓には諸説ありますが、将軍から箱館、箱館と呼ばれたので箱館(函館)に改姓したとの話も残されています。函館大径は天覧試合に出場するなど日本の馬術の発展に大きく貢献しました。



函館競馬場での朝の調教

健康あらかると

「沈黙の臓器」からのSOSを見逃さないで！ ～大切な腎臓を守るために～



医師 | 石谷 巧

腎臓は、血液中の老廃物をろ過して尿として外に出す、体内の「フィルター」のような働きをしています。それ以外にも、血圧の調整や、骨を丈夫にするホルモンを作るなど、私たちが生きていく上でとても重要な役割を担っています。

がかなり進行してしまっていることが多いのです。

定期健診が最大の防御です！

一度失われた腎臓の機能は、元の状態に戻すのが非常に困難です。自覚症状がないからこそ、早期発見の鍵となるのが「健康診断」です。いつもの健診で行う簡単な尿検査(尿たんぱく・尿潜血)や、血液検査(血清クレアチニン値など)で、腎臓の働きを確認できます。年に一度は必ず健診を受け、腎臓が発する無言のSOSを早めにキャッチしましょう！

なぜ「沈黙の臓器」と呼ばれるの？

腎臓は2つあり、またとても我慢強い臓器です。機能が低下しても初期段階では自覚症状がほとんど現れません。顔や足の「むくみ」、なんとなく体が「だるい」、夜中の「頻尿」といった症状に気づいた時には、すでに病氣



テーマ 「馬を含む単語・熟語」 **跳 唐 力 群 東 騎 鞍 桂 耳**

【解き方】 下の○に当てはまらない漢字はどれでしょうか？
正解を上の方の中から2つ選んでください。

- 説明
- ① ○馬 馬に乗る事、または馬に乗っている人や兵。
 - ② ○馬 助走してロイター板で踏み切り、馬型器具に手をつけて跳び越え、空中で技を披露する体操競技の種目。
 - ③ 馬○ エンジンやモーターの「仕事率(パワー)」を表す単位。
 - ④ 馬○○風 他人の忠告や意見を聞いても心に留めず、聞き流してしまうことのとえ。
 - ⑤ ○馬 将棋の駒の一種で、前方の左右2マス先へ、他の駒を飛び越えて移動できる。
 - ⑥ ○馬 本州の山岳地帯にある内陸県で、温泉地とスキー場で有名。世界遺産の富岡製糸場もある。

お楽しみクイズ

クオカードプレゼント

答え

【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】 4月20日 【2月号の正解】 ①-A ②-B ③-C ④-A ⑤-B ⑥-C ⑦-A

応募64通
正解52通

当選者
(敬称略)

上野 悦子 (奥尻町)
木村久美子 (上ノ国町)

黒嶋 昌枝 (函館市)
藤田 和代 (函館市)

ペンネーム まぶた

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。

いつでも元気

2026 4月号 380円 好評発売中
アートがなぐひととひと 大阪
ひんご教室 狭心症と心筋梗塞
被爆樹木は語る
新連載 まちづくりの創り方
まゆのチカラ 香川県土庄町
食と健康 簡単! 自炊のスヌメ

