



健康あらかると 病変検出ソフトについて

放射線技師 川村 寿弘

4面

3面

料理教室 No.142

豚肉ときのこの春雨スープ 363kcal



道南 勤医協 だより

第506号

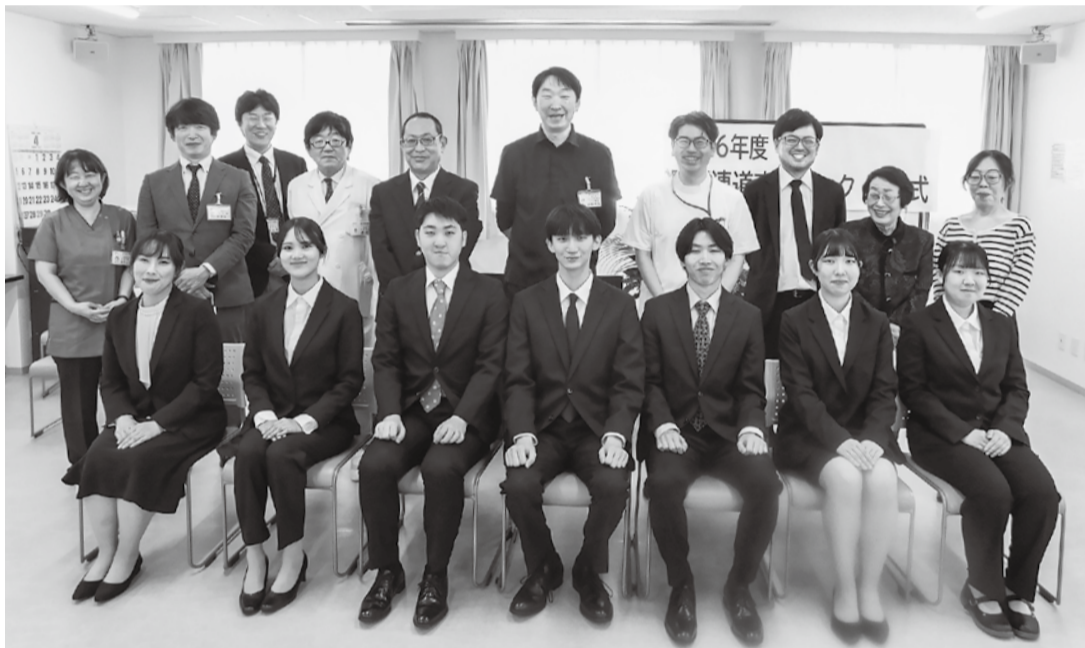
2026年5月

〒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—

新たな 一歩 7名の新入職員を迎え 入社式・研修会開催！！



入社式後の集合写真（前列が新入職員）

道南勤医協の春

雪解けが進み、春の訪れを感じる季節の中、4月1日(水)～2日(木)に本年度の入社式および研修会が行われました。今年は7名の新入職員を迎え、暖かい空気に包まれた会場には、期待と緊張が入り混じった初々しい表情が広がっていました。式では、川口篤也理事長から歓迎の言葉が贈られ、新入職員たちは真剣なまなざしで耳を傾け、社会人としての第一歩を実感している様子でした。

入社式終了後には研修会が行われ、道南勤医

協の歴史や共同組織（友の会）の活動、医療人としてのマナー、職員育成の部分など、社会人としての心構えについて学びました。新入職員たちは、これから始まる業務への理解を深めている様子が見られました。

その後4日(土)の歓迎会では、和やかな雰囲気の中で交流が深まりました。最初は緊張していた新入職員も、自己紹介や先輩職員との会話を通じて次第に笑顔を見せ、打ち解けた様子が見えられました。厳しい冬を越え、春に芽吹く大地のように、新たな仲間たちの今後の成長と活躍に大きな期待が寄せられています。



研修会を聞く新入職員たち

いさりび

毎年5月1日はメーデーの日です▼メーデーの歴史と由来ですが、1886年5月にアメリカ・シカゴを中心に、1日12～14時間労働が当たり前だった時代に「8時間労働」をもとめて35万人が統一ストライキ、デモを実施したことが起源となりました▼日本のメーデーの歴史は1920（大正9）年5月2日に東京・上野公園で1万人が参加して開催されたのが最初のメーデーでした▼そこから第16回まで開催しましたが、その後第二次世界大戦が始まり禁止されていました。1946年に第17回メーデー（食糧メーデー）で復活、戦後の復興期には労働運動が重要行事となつて日本はめざましい発展を遂げたと思えます▼そして今日に至りました。私の町でも毎年5月1日にはメーデーの集會が開催され、各団体より35名位の参加者で行われています▼メーデーもかなり前までは参加者が大勢でしたが小規模になっていきます。でも今また私たちが取り巻く環境は決して良いものではありません▼集會では各団体のリレートークがあり、戦争はしないという憲法9条を守り平和な国づくり、労働に見合った賃上げ、医療・介護の充実等の発言があります▼今だからこそ団結して声をあげなければなりません。

料理教室 No.142



豚肉ときのこの春雨スープ

1人分 363kcal

たんぱく質 21.4g
脂質 18.6g
塩分 1.1g

「いつでも元気2022年5月号」に掲載された料理です。

●材料 2人分●

- 豚肉 150g
しめじ、しいたけ、えのき 合わせて150g
にんじん 3cm(30g)
青ねぎ 3g
にんにく、しょうが 少々
鶏ガラスープ 2カップ
春雨 50g
卵 2個
サラダ油 大さじ1/2
ごま油 少々

＜調味料A＞

- オイスターソース 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩、こしょう 少々

- ①豚肉、きのこは食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。
②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじんときのこを加えてさらに炒める。
③②に鶏ガラスープを注ぎ、沸騰したら春雨を加え、Aで味をととのえる。
④③に溶き卵を流し入れたら火を止め、ごま油を加える。小口切りにしたねぎを散らす。

豚肉や卵でたんぱく質をしっかりとし、きのこの食物繊維で腸内環境を整える



稜北健康まつり 開催のお知らせ

今年も健康まつりの季節がやってきました！昨年よりパワーアップしたイベントを催していますのでたくさんのご参加をお待ちしております！



- 日にち 2026年6月14日(日)
●開催時間 10:30~14:00(予定)
●場所 稜北病院駐車場

八雲友の会にて 減塩食調理実習を行いました

公民館調理室において管理栄養士さんをお招きし、生活習慣病予防のための減塩食調理実習をおこないました。始めに塩の1日の摂取量や減塩の工夫「ナトカリ」って何？どうして大切？血管をきれいにするために、血圧をあげないために等学習した後、切干大根のトマト煮他3品を作りました。簡単にできてとても美味しいと好評でした。
タンパク質をたくさん摂れるメニュー等、続けてほしいという意見ができました。

(北渡島松山地域協議会 水野美智子)



江差健康友の会「太極拳」が 定着してきました

3月19日(休)江差診療所の待合室で8名の参加で行われました。毎月一回の開催ですが、少しずつ人数も増えてきて、皆さん楽しんでます。屋内なので一年中出来るのが良いですね。参加された方々に「太極拳」をされてどうか聞くと「毎月一回だけいつも新鮮な気持ちで出来るのがいい」「フレッシュな感じが嬉しい」と話されていました。写真は皆さんに「太極拳」のポーズをとって頂きました。会員の皆さんと一緒にいかですか。

(南檜山地域協議会 宮崎 佳子)



みんなの健康教室開催

3月18日(休)亀田交流プラザで、「これならわかる介護保険制度」についてをテーマに講演が行なわれ、33名が来場しました。講師のNPOりょうほく居宅介護支援事業所「らいふ」ケアマネジャー山本さんのわかりやすい説明で「聞きに来て良かった」「ケアマネジャーさんの役割が良くわかり、心強いです」などの声があり、大変好評でした。

(道南ブロック友の会 鈴木由紀恵)



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, Pediatrics, and Surgery.

5月 予開催の医療懇談会・例会

Table listing various community events such as medical talks, exchange meetings, and circle activities across different regions.

Table listing activities for the 'Hachikuni Friends' and 'Esan Friends' groups, including sports and social events.

Table listing activities for the 'Esan Friends' and 'Nishikuni Friends' groups, including Tai Chi and singing.

Table listing activities for the 'Nishikuni Friends' and 'Ryohoku Friends' groups, including health lectures and social events.

声 Koe 持様の声をお待ちしています。3月号の市販薬についての記事が大変参考になりました。手軽さの中に正しい使用法を知らなければ、副作用が起きた時の対処方法等きちんと理解した上で服薬しなければと認識しなければと思えました。今金町 永谷 順子

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。

はこだて道南
歴史散歩

No.73

北海道初のメーデーと 蟹工船

本間かつみ (はこだて検定上級合格者)

今年、函館と小樽で北海道初のメーデーが開催されてから100年です。労働者の祭典「メーデー」は1886年5月1日にアメリカのシカゴで8時間労働制を求め労働者がストライキを行ったこと



が起源となっています。東京・上野公園で1920年に日本最初のメーデーが行われ、1926年(大正15年)5月1日、函館と小樽で北海道最初のメーデーが行われます。無産者新聞は函館公園で集会が開かれ、函館地方労働組合協議会が主催し686人が参加したと報じています。メーデーのスローガンの一つが「漁業労働者の保護立法」です。函館では無権利状態におかれ

ていた漁業労働者の組織化が大きな課題でした。この年、函館弁天町の三菱商会の蟹工船「博愛丸」で漁夫、雑夫虐待事件が起こります。蟹工船は、まさにこの世さながらの生き地獄で、小林多喜二の小説「蟹工船」はこれらの事件をモデルにしています。翌1927年(昭和2年)9月蟹工船「英航丸」の漁夫を中心に函館で北海道漁業労働組合の創立大会が行われました。



昨年5月1日の函館地区メーデーのデモ行進

健康あらかると



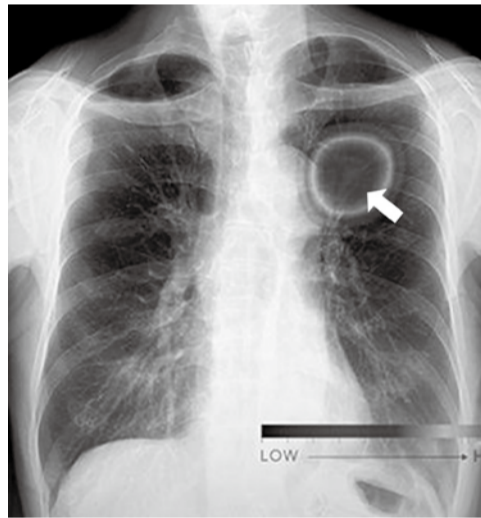
病変検出ソフトについて

放射線技師 | 川村 寿弘

病変検出ソフトとは

胸部X線画像(レントゲン写真)から病変を見つける機能です。AIで自動解析して病変が疑われる場所を検出してマーキングするものです。(図参照)医師の画像診断における見落とし防止を支援するソフトです。大病院でも使用されています。

現在クリニックで稼働していますが、将来は病院でも導入する予定です。江差や八雲の診療所ではすでに稼働しています。富士フィルム社のソフトを使用しています。富士フィルムは長年X線フィルムを取り扱っている会社で、長年培った膨大な画像データからAI解析し、腫瘍影(しゅりゅうえい)・浸潤影(しんじゅんえい)・気胸(ききょう)・無気肺(むきはい)・胸水(きょうすい)など



画像は白黒ですが実際はカラーでマークされます。矢印が病変部です。

を検出します。最終的には医師が診断しますが、極力見落としを防止するため診断能力が上がっています。

肺がんについて

10年以上前から肺ガンの死亡数は、他のガンに比べて男性は1位、女性は2位、男女計では1位です。(表参照)肺がんは痛みを伴わないため早期発見率は1%以下で、見つかった時には手遅れのケースが大半です。しかし早期発見されれば手術可能で予後も悪くありません。最近では手術の技術が進歩していて、ガンの大きさや場所によっては3ヶ所穴を開けるだけで手術できるそうです。

喫煙者の方でどうしても煙草がやめられないという方は、せめて胸部X線検査を受けて肺の状態だけでも確認してみたいかがでしょうか。肺がんの早期発見は命に関係する問題です。普段検査をしているかどうかを明暗を分けます。友の会健診の検査項目にもなっておりますので、この機会に胸部レントゲン検査をお勧めします。

がん死亡数の順位(2024年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

元データ：人口動態統計がん死亡データ

テーマ 「色」を含むことわざ・熟語・慣用句

緑 白 黄 赤 茶 紅 青 朱 黒

【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。

- ① ○菜に塩 説明 新鮮な○菜に塩をかけると水分が抜けてしんなりするようになり、それまで元気だった人が急に元気をなくす様子を意味する
- ② ○に交われば○くなる 説明 人間は付き合い合う相手や環境によって影響を受けやすいという意味
- ③ 柳は○、花は○ 説明 自然のまま美しい景色。物事にはそれぞれ自然の理が備わっている事のとえ。
- ④ 嘴が○色い 説明 年が若くて経験が浅いことの意味。
- ⑤ お○を濁す 説明 いい加減な言葉や行動でその場を一時的に取り繕いごまかすことの意味。

お楽しみクイズ



答え

Answer box for the quiz.

【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いたします(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】5月20日 【3月号の正解】①—C ②—D ③—A ④—F ⑤—E ⑥—B ⑦—G

応募70通 正解70通 当選者(敬称略) 高橋 弘子(厚沢部町) 八木橋滋子(上ノ国町) 虻川真紀子(函館市) 柴田 綾子(函館市) ペンネーム とろまる

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 5月号 380円 好評発売中

- 壁は意外と薄かった 山梨
- ひまわり教室 未来のためにロコモ予防
- 新連載 ココロとカラダのツボ療法
- 長崎に初の9条の碑
- まちなかカフェ 大府府和泉市
- 食と健康 野菜寿司を楽しもう!

