



健康あらかると
夏バテ・熱中症に役立つ漢方薬
しらかば薬局 薬剤師 多田 勘司

4面

3面

料理教室 No.145

じゃがいもとえのきのパイユ 87kcal



道南 勤医協 だより

第509号

2026年8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—



ひのき屋の演奏の中で行われた餅まきの様子

稜北健康まつりに 約700人来場

祭

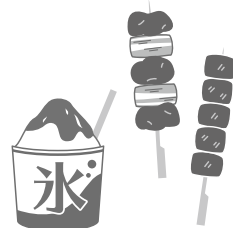
講演やステージでにぎわう



職員お手製の「減塩焼きそば」で
祭りを盛り上げる

6月14日(日)、晴天のもと毎年恒例の「稜北健康まつり」が開催され、約700人の来場者で賑わいました。開会では木田史朗実行委員長(稜北病院長)が挨拶し、地域の交流と健康づくりの一日がスタートしました。

稜北クリニック内では、人気の無料健康チェックや酸素実験コーナー、友の会会員による手作り作品展が行われ、多くの人が足を運びました。屋外会場には、やきとりや焼きそば、かき氷などの出店が並び、祭りを盛り上げました。



ステージでは、共同作業所利用者による「音舞」のよさこいソーランを皮切りに、神山保育園の子どもたちの歌や学童保育「じゃんぷ」のダンス、友の会有志による南京玉すだれが披露されました。また、函館ご当地アイドルユニット「BOX NO RTH」が初出演し、会場を大いに沸かせました。

医療講演では、松井聡介医師が「熱中症の予防」をテーマに講演を行い、暑い季節を前に役立つ知識を分かりやすく紹介しました。後半には函館商業高校吹奏楽部による演奏や「ひのき屋」のステージが行われ、会場は一体感に包まれました。

最後は、道南勤医協創立50周年を記念した餅まきで締めくくられ、来場者の笑顔とともに、地域のつながりを深める健康まつりとなりました。

いさりび

夏が近づくと、各地の球場では白球を追いかける選手たちの姿が見られる。高校野球では夢の舞台を目指し、少年野球では仲間とともに汗を流す。勝敗を超えて、一つの目標に向かって力を合わせる姿は、多くの人の心を温かくしてくれる▼野球の魅力は、技術や記録だけではない。仲間を思いやり、声を掛け合い、失敗を励まし合いながら成長していく過程にこそ、その価値がある。スタンドから送られる拍手や声援もまた、選手たちを支える大きな力となり、地域に笑顔と活気を生み出している▼一方で、野球を続けるためには道具代や遠征費など少なくない費用がかかる。少子化の影響もあり、競技を続ける環境づくりは以前にも増して大切になっている。子どもたちが家庭の事情に左右されることなく、自分の好きなことに挑戦できる地域でありたい。そのためには、大人たちが温かく見守り、支え合うことが欠かせないだろう▼スポーツは、体を動かす楽しさだけでなく、人と人とのつながりや、健康の大切さを改めて教えてくれる。誰かと喜びを分かち合い、悔しさを乗り越える経験は、子どもだけでなく、大人にとってもかけがえない財産となる▼白球を追いかける選手たちを応援することは、未来を担う子どもたちを応援することでもある。地域のみんなとその成長を見守り、安心してスポーツを楽しむ環境を育んでいきたい。そんな積み重ねが、健康で支え合える地域づくりへとつながっていくのではないだろうか。

料理教室 No.145



じゃがいもと
えのきのパイユ

1人分 87kcal

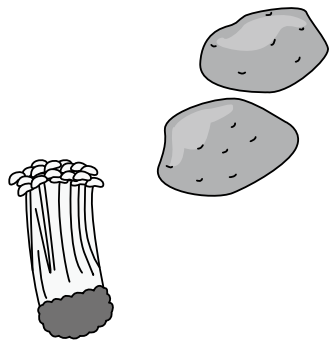
たんぱく質 4.1g
脂質 3.8g
塩分 0.4g



「いつでも元気2022年7月号」に
掲載された料理です。

●材料 4人分●

じゃがいも 1個(150g)
えのきだけ 1/2袋(約100g)
カレー粉 小さじ1(2g)
ピザ用チーズ 60g



- ①千切りにしたじゃがいもを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分間加熱する
- ②えのきだけは石づきを切り落として長さを3等分に切る。ほぐして①と合わせ、カレー粉を加えて混ぜ合わせる
- ③中火で熱したフライパンにピザ用チーズの半量を敷きのばし、その上に②を敷き詰める
- ④③の上に残り半量のチーズを散らし、下側のチーズが溶けて周囲が茶色く色づいてきたら裏返し、同様にカリッとするまで焼く

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	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。
労 災	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			○				
リハビリテーション科 ^{※1}	午前	9:00～11:30		○		○	○		※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

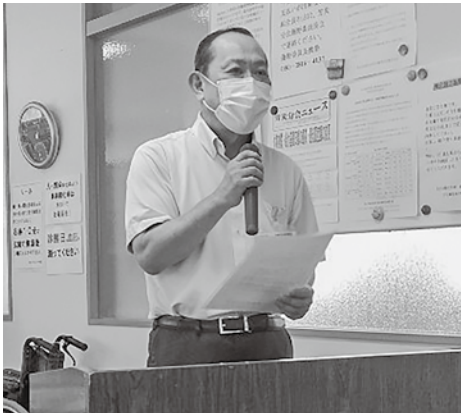
								☎0139(52)1366	
		診療時間	月	火	水	木	金	土	
江差診療所	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○	※1は第2・第4土曜日は休診です
	夜間	17:00～18:30	○					※1	

								☎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 ッ病院	午前	9:00～11:30		○	○	○	○	○	○※1	
	夜間	17:00～18:30					○			

友の会総会メイン会場の様子



道南勤医協を代表し
堀岡専務理事による挨拶



船木会長による挨拶



2026年
原水禁世界大会に
道南勤医協職員が
参加します

毎年行われている原水禁世界大会に今年も道南勤医協職員が参加します。今年8月4日～6日に広島県で行われます。暑い中での参加となりますが熱中症に気を付け、たくさんのお話を学び伝えていきたいです。よろしくお願いします。

2026年原水爆禁止国民平和行進
江差集会に参加しました

6月3日(水)、東本願寺前広場に約40名が集まり、原水爆禁止を訴える集会と平和行進が行われました。今年日本海側通し行進者の参加はありませんでしたが、集会では各団体から平和への思いが述べられ、原水爆禁止世界大会へ参加する江差診療所事務員の細田大雅さんは、「体感したものをどう伝え、何ができるかを考えたい」と決意を語りました。集会後は横断幕を掲げて町内を行進し、平和への願いを広くアピールしました。

(南松山地域協議会 宮崎 佳子)



天気の良い中バスツアーを開催

6月30日(火)に春の交流会を開催し、大沼国定公園へ出かけました。遊覧船から初夏の絶景を眺め、散策や食事、お買い物も満喫。「久しぶりの遊覧船が楽しかった」と笑顔があふれ、参加者同士の交流も深まりました。友の会企画として毎年好評のツアーです。ぜひ次回は一緒に、心に残る一日を体験してみませんか。

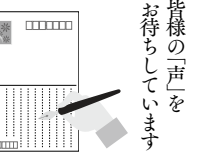
(南渡島地域協議会 大淵 千鶴)



各地のできごと

6月

声 Koe



ペンネームチャッピー
地域に広がる「居場所」作りの取り組みはとても大事な事だと思えます。一人暮らしが多い現代にとっても嬉しい取り組みだと思います。

八雲町 土谷かおる
料理教室のメニューを楽しみにしています。「歴史散歩」興味深くて読んでいただいております。

ペンネームのんちゃん
お楽しみクイズを楽しみにしています。「歴史散歩」興味深くて読んでいただいております。

※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。

《医療懇談会・交流会等》

みんなの健康教室	
8月19日(水) 北海道ハウスプラザ 14時~15時	暮らしの保健室
8月23日(日) 9時30分~11時30分 北海道ハウスプラザ 臨床美術	
南渡島地域協議会	
わいわい亭	第1火曜日 8月4日 10時
リハビリ技術によるストレッチ	第2水曜日 8月12日 13時
ふまねっと教室	第4水曜日 8月26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 8月4日・11日・18日・25日
気功・太極拳サークル	金曜日 8月7日・14日・21日・28日
きずな健康友の会	
きずな月曜マージャン	月曜日 8月3日・10日・17日・24日・31日
きずな水曜マージャン	水曜日 8月5日・12日・19日・26日
きずな木曜マージャン	木曜日 8月6日・13日・20日・27日

きずな親睦マージャン 第1・第3土曜日 8月1日・15日
きずなマージャン新人講習会 第2・第4土曜日 8月8日・22日
便り折込と食事会 8月21日(金)
ミニデイ絆の家 第2・第4土曜日 8月8日・22日
きずなうたう会はまなす 第2火曜日 8月11日
きずな短歌の会 第1・第4火曜日 8月4日・25日

樺東友の会
ふまねっと健康教室 第4木曜日 8月27日
中道友の会
中道マージャン 毎週水曜日 8月5日・12日・19日・26日
鍛冶友の会
カラオケ 第3金曜日 8月21日
洋裁サークル 毎週火曜日 8月4日・18日・25日

七飯友の会
登山の会 第1日曜日 8月2日
七飯歩く会 第3火曜日 8月18日
ふまねっと 第4土曜日 8月22日
五稜郭地区友の会
ちぎり絵 第4水曜日 8月26日
上ノ国健康友の会
スポーツ吹矢 毎週土曜日 8月1日・8日・15日・22日

八雲友の会
折り紙サークル 毎週月曜日 8月3日・10日・17日・24日・31日
清流ストレッチ 毎週火曜日 8月4日・18日・25日
八雲カラオケ 第3火曜日 8月18日
江差健康友の会
太極拳 第3木曜日 8月20日
健康体操教室 8月はお休みです
8・5クラブ 8月7日(金)
ノルディックウォーキングサークル
第1水曜日 8月5日・第3土曜日 8月15日
今金友の会
カラオケ 第1・第3土曜日 8月1日・15日
第2・第4金曜日 8月14日・28日

はこだて道南
歴史散歩

No.76

函館「墓地めぐり」(下)
～戒名から見える戦争～

本間かつみ (はこだて検定上級合格者)

函館市内の墓地を巡ると日露戦争やアジア太平洋戦争に出兵し戦死した市民の墓に出会います。入隊から戦死までの経緯が記された碑文は時の経過とともに劣化が進み文字が判読できないものもありま



す。戦死した軍人や軍属の戒名には「忠」「國」「誠」「義」などの文字が使われ、「戦時戒名」と呼ばれます。忠純院〇〇居士、報國院誠誓〇〇信士、義光院英誓〇〇居士。いずれも20代で戦死した函館市民の戒名です。23歳で戦死した若者の墓の碑文を紹介します。「昭和13年、歩兵第26連隊(旭川)に入隊後、ぐに満州(現在の中国東北部)へ。翌昭和14年ノモンハン事

件(日ソ国境紛争)が勃発すると連隊長として戦闘に参加し全身に砲弾を受け壮絶な戦死を遂げた(筆者要約)。墓石には弟の名前と戒名も記され、東京商科大学報國隊、横須賀海軍病院で21歳で亡くなっています。昨今、墓石を撤去する「墓じまい」により歴史を伝える墓が姿を消しつつあるなか、戦争の悲惨さと平和の尊さを伝える碑文の記録が必要となっています。

写真は函館市営東山墓園



健康あらかると

夏バテ・熱中症に役立つ漢方薬

しらかば薬局 薬剤師 | 多田 勘司



毎年、暑さが厳しくなるこの時期は、「食欲がない」「体がだるい」「疲れが取れない」といった夏バテや、熱中症への注意が必要になります。冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸の働きが低下し、さらに体調を崩しやすくなることもあります。十分な休養と水分補給が基本ですが、症状や体質に合わせて漢方薬を取り入れることで、回復を助けられる場合があります。

夏バテに効果が期待される漢方

夏バテで食欲がなく、疲れやすい方には補中益気湯(ほちゅうえききとう)がよく用いられます。胃腸の働きを整え、気力や体力の回復を助ける代表的な漢方薬です。また、胃もたれや食欲不振が続く方には六君子湯(りっくんしとう)が適することがあります。胃腸の機能を整え、食事が摂りやすくなることで、体力の回復につながります。

一方、暑さで大量の汗をかき、だるさや口の渇き、疲労感が強い場合には清暑益気湯(せいしよえききとう)が用いられることがあります。夏の暑さで消耗した体力を補い、だるさや口の渇き、疲労感を改善します。

いしょえききとう)が用いられることがあります。夏の暑さで消耗した体力を補い、夏バテの改善を目的とした代表的な処方です。

熱中症が疑われる場合は
応急処置を

熱中症が疑われる場合は、漢方薬よりも早めの応急処置が最優先です。涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やし、水分と電解質を補給しましょう。意識がはっきりしない、水分が飲めない、呼びかけへの反応が悪い場合は、ためらわず救急車を呼ぶことが大切です。

夏バテや熱中症を防ぐには、「のどが渇く前」の水分補給を心がけましょう。睡眠不足や栄養不足は夏バテを悪化させる原因になりますので、十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう。漢方薬はお体との相性や併用薬にも注意が必要なため不明な点があれば医師、薬剤師にご相談ください。

夏バテにおすすめの漢方薬

食欲がない、疲れやすい、だるい…そんなときに。

補中益気湯

胃腸の働きを整え、気力や体力(元気)を補い、疲れやすさやだるさを改善します。

こんな方に…

- ・体力が落ちている
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・風邪をひきやすい

主な生薬



六君子湯

胃腸の働きを整え、食欲不振や胃もたれ、吐き気などをやわらげます。

こんな方に…

- ・食欲がない
- ・胃もたれしやすい
- ・お腹が張る
- ・疲れやすい

主な生薬



清暑益気湯

暑さで消耗した体力を補い、だるさや口の渇き、疲労感を改善します。

こんな方に…

- ・暑さでだるい
- ・汗をたくさんかく
- ・口が渇きやすい
- ・疲れが取れない

主な生薬

熱中症が疑われるときは
応急処置が最優先です!

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 衣服をゆるめて体を冷やす
- ③ 水分と電解質を補給

意識がはっきりしない、水分が飲めない、呼びかけへの反応が悪い場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

【解き方】 下の①～⑤にはそれぞれ同じ漢字が入ります。①～⑤までの漢字を予想して5文字の言葉を作ってください。

給① ①材
熱② ②立
消③ ③舌
婦④ ④告
電⑤ ⑤復

例文) 今年の夏は暑くなりそうなので
①②③④⑤が多く出されるでしょう。

ヒント 「主に保健所などが発令する注意喚起」

答え

お楽しみ
クイズクオカード
プレゼント

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。

あしたと国民連をつなぐ月報誌

いつでも元気

2026 8月号 380円

好評発売中

いま、語らねば 長崎で被爆した夫

けいこう教室 高齢者の熱中症

ケアスナックの夜 東京

くの字に曲がった誘導路 茨城

まゆのチカラ 東京・千住地域

後と健康 おいしく減塩

発行＝新報健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平塚と労働センター8階 電話 03(5642)5656 FAX 03(5642)5657



応募63通
正解59通

当選者
(敬称略)

三和千賀子(函館市)
北島 昌子(函館市)

山本 あき(北斗市)
福田 昌子(上ノ国町)

ペンネーム ばったん

【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】 8月20日 【6月号の正解】「腎 加」