



## 健康あらかると

見えないサインを見逃さない。大腸がん便潜血検査について

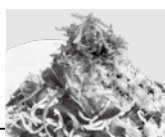
検査科科长 高橋 司

4面

3面

## 料理教室 No.146

なすとしらすのレンジ蒸し 60kcal



# 道南 勤医協 だより

第510号

2026年9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—

# 高校生が医療の仕事を体験 未来の医療を支える一歩に

## 医師

エコー体験の様子



当院では、将来の医療を担う人材を育てる取り組みの一つとして、毎年、高校生を対象とした「1日医療体験」を開催しています。今年は8月5日・6日の2日間、市内の11校から延べ302名の高校生が参加しました。高校生の皆さんは、院内の見学や医療スタッフとの交流、さまざまな職種での体験を通して、病院の仕事や医療の大切さについて学びました。

体験では、普段は患者さんからは見えにくい病院のさまざまな場所を見学し、医師や

## 看護師

経管栄養注入体験の様子



看護師だけでなく、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、リハビリ技士など、多くの医療スタッフが力を合わせて患者さんを支えていることを知っていました。

参加した高校生からは「仕事内容の詳しい説明や、情報だけでは感じることのできない貴重な体験ができた」「患者さんへの声掛け、多職種とのコミュニケーションが大事だとわかった」といった感想が寄せられました。

一人の患者さんを支えるためには、多くの医療スタッフ

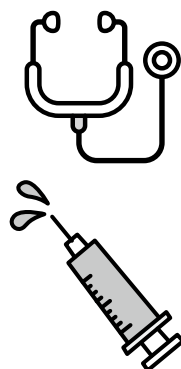
## 検査科

検査についての説明の様子



の連携が欠かせません。今回の医療体験が、高校生の皆さんに医療の魅力ややりがいを感じてもらい、未来の医療を支える第一歩となることを願っています。

当院はこれからも、地域の皆さんに安心して医療を受けただけでなく、次の世代を担う医療人材の育成にも取り組んでいきます。



## いさりび

▼少し前になりませんが、2026年なにか話題が多かった冬季オリンピックが、パラリンピックが始まりました。数年前ではあったが障がい者支援に関わってきたからこそ、気づいたことも多い。▼オリンピックの期間中は、テレビをつけっぱなしで、日本人選手の活躍が、大きく取り上げられる。一方で、パラリンピックになるとどうだろうか。競技の様子を目にする機会はぐっと減り、気づけば「誰がメダルを取ったのか」という結果だけをニュースで知ることが多い。実際に競技を見た人は、どれくらいいるのだろうか。▼もちろん、視聴率やスポンサーといった事情があるのは分かる。ただ、「見られないから関心が生まれない」のか、「関心がなければ放送されない」のか、その境界は曖昧だ。▼そして、もう一つ気になるのは、障がい者スポーツに対する、どこか距離のあるまなざしだ。意識的ではなくても、「よく知らない」「触れる機会がない」という理由で、結果的に関心が広がりにくい構造があるのではないか。▼パラリンピックの選手たちも、4年に一度の舞台に向けて努力を重ねている。その重みや価値は、健常者と変わらないはずだ。だからこそ、この機会に少しでも目を向けてみる人が増えたらいい。競技を知り、選手を知ることが、関心の広がりにつながっていく。その積み重ねが、見えにくかったものを少しずつ変えていくのではないかと思う。

料理教室 No.146



なすとしらすの  
レンジ蒸し

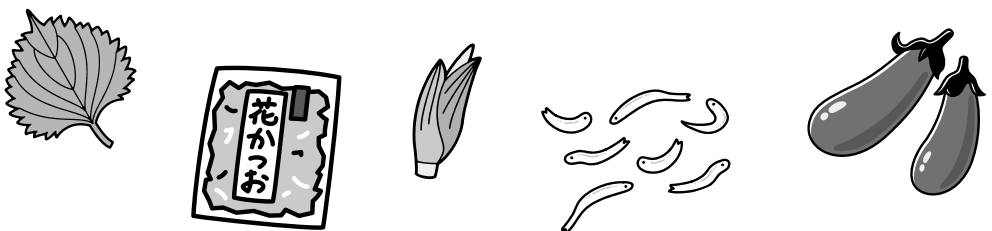
1人分 60kcal



「いつでも元気2022年8月号」に  
掲載された料理です。

●材料 2人分●

なす ..... 2本  
しらす ..... 20g  
みょうが ..... 1個  
ポン酢しょうゆ ..... 大さじ1  
かつおだし ..... 適量  
大葉 ..... 2枚



- ①なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。水に10分間浸してアクを抜く
- ②耐熱皿に①を入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分間加熱する
- ③②にしらす、斜め薄切りにしたみょうがを合わせ、ポン酢しょうゆを加えて混ぜる
- ④器へ盛り付けたら、かつおだし、千切りにした大葉をのせる

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<br>労 災  | 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。 |
|             | 午後 | 13:30～16:00 | ○ | ○    |    | ○ | ○             |      |                              |
| 胃 カ メ ラ     |    | 午前          | / |      | ○  |   | ○             | ※1 〇 |                              |
| 大腸カメラ       |    | 午後          | / |      |    |   | ※2 〇          | 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  |   |   | ○ |               | ○ |   |
|                          | 午後 | 14:00～16:00 |   |   | ○ |               |   |   |
| リハビリテーション科 <sup>※1</sup> | 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

|       |    |             |   |   |   |   | ☎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 |
| 八雲ユーラップ医院 | 午前 | 9:00～11:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○             | ○※1 |                  |
|           | 夜間 | 17:00～18:30 |   |   |   | ○ |               |     |                  |

『ナース日記』😊 No.20

地域の中での『連携』を通じた、  
感染をひろげない取り組み

～感染委員会・地域連携室～

最近、すっかりコロナウィルス感染症も落ち着き、マスク無しの生活に戻りつつありますが、感染症はいつのようなのかが流行するかが予測できないため、病院・施設との情報共有は欠かせません。

コロナウィルス感染症やインフルエンザ感染症が猛威を振るった時期、感染の流行状況や感染対策に関する情報が錯そうする中で、市内の病院や施設などとの【情報共有】はとても重要で、その情報の窓口となるのが“感染委員会”と“地域連携室”です。

自院内での感染状況から、感染源を時系列で追いながらの拡大させない取り組みや、手指消毒などの基本的な感染対策だけでは、職員も自身を感染から守りつつ、院内で感染拡大させない手立てを模索することには限界がありました。こうした中で、感染委員会が中心となって、市内の急性期病院と定期的に行われる連携会議を通じて、互いに今困っていることなどを出し合い、実践経験や感染対策の手段を共有し、

よりよい方法を取り入れて対応してきました。また、高齢者施設に至っては、看護師などが常時いない施設もあるため、退院時や外来受診時に、手指消毒や手洗いの仕方、マスクの正しい着用の仕方などをお伝えしてきました。

地域連携室では、各病院との連携の中で、どのような感染症が流行しているか、地域でどのような影響があるかについて情報を得ることが出来ます。ひと昔のように、冬になったらインフルエンザが流行する・・・という認識がありますが、今は季節を問わず流行することもあり得ます。

このように、他院所や他施設との連携を密に行うことは、感染拡大対策だけでなく医療の質維持・向上にもつながります。市内・渡島管内の情報は、院内でも共有しながら感染対策を行っています。ウイルス感染の流行など気になることがありましたら、気軽にスタッフにお声がけください。



私たちができる1番のことは  
NO と言い続けること!!

「愛と平和と健康を守るスタンディング」「改憲反対デモ」を実施しました。

小雨降る中ででしたが近隣の八雲、森町等から勇気ある女性7名始め、総勢15名で長万部駅前にて通行人に声をかけチラシ配布などを行ないました。

(北渡島檜山地域協議会 山内 恵二)



南檜山地域協議会  
～今年度の活動に向けて総会を開催～

7月29日㈪、江差診療所会議室にて南檜山地域協議会総会が開催され、7名が参加しました。江差診療所の増田事務長、道南ブロック友の会の鈴木事務局長よりご挨拶をいただき、議長には江差友の会の高橋和子さんが選出されました。2025年度の活動報告と2026年度の活動方針を確認する中で、高齢化による活動の難しさや仲間づくりの課題について意見を出し合いました。これからも友の会のつながりを大切に、地域で支え合う活動を進めていくことを確認した総会となりました。

(南檜山地域協議会 宮崎 佳子)



8月は新聞ちぎり絵  
～「わいわい亭」～

クリニック2階ひろばで月1回色々なメニューで開催されている「わいわい亭」。8月は講師の方に来てもらい、新聞ちぎり絵に挑戦しました。講師の方の作品や本を参考に、思い思いのテーマで作品を作りました。色選びに悩み、「どういう順番で貼ったらいいの?」「どうしたらきれいにちぎれるの?」と質問しながら、皆それぞれおいしそうな果物や野菜、カラフルな花火、きれいな花々などの作品ができました。

(南渡島地域協議会 橋本かおり)



友の会 秋の月間スタート😊

仲間を増やして、  
笑顔の輪を広げましょう

～あなたのひと声が、新しい出会いにつながります～

秋の月間を迎え、友の会では新しい仲間を募集しています。友の会は、健康づくりを学ぶ「健康教室」や各種サークル活動、居場所づくり等、会員同士の交流を通じて、健康で心豊かな毎日を応援しています。これからも地域に根ざした活動を続けていくためには、多くの仲間とのつながりが大切です。

会の楽しさや活動の魅力をお伝えください。皆さまからの温かい「一緒に参加してみませんか」というひと言が、新しい仲間との出会いにつながります。健康づくり、交流の輪をさらに広げるために、会員一人ひとりの声かけで友の会をもっと大きく、もっと楽しい場にしていきますよつ。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

各地のできごと

7・8月



函館市 倉部美智子  
道南勤医協だよりは料理や病気のことで、社会一般のこと、読みこたえがあります。  
◎憲法9条改悪は絶対反対です。  
函館市 田中紀子  
今月号の健康あらかるとのコーナーもとても勉強になりました。難職が認知症リスク

※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。

要因として高いのに驚きました。認知症の予防や軽減ができたのであれば、普段の生活で気をつけていきたいなと思いました。  
函館市 石本美恵子  
私の母も80才代の頃から聞こえづらくなり受け答えも少しづつ合わなくなりました。大声で母に話していると、私も大変で妹はさっさと集音機を母に買っていました。でも母は面倒だからあまり使っていませんでした。コンサートにいったときは別ですが聞こえづらくないと心配になりまして、私も気をつけて早めに処置しようと思っています。

はこだて道南  
歴史散歩

No.77

## 「風、薫る」

～函館に足跡のこす桜井昭恵、ちか夫妻

本間かつみ（はこだて検定上級合格者）

NHKの朝の連続テレビ小説「風、薫る」は9月25日で最終回を迎えます。「風、薫る」は大関和（ちか）と鈴木雅（まさ）をモデルにした2人のナースが主人公です。2人は桜井女学校附属看護婦養成所の



1期生として1886（明治19）年に入學。桜井女学校は1876（明治9）年に桜井ちかが開設した日本人による初めてのキリスト教主義の女学校です。ちかは1881（明治14）年、夫昭恵（あきのり）とともに伝道のため函館に渡り、日本キリスト教会函館相生教会の起源である講義所を開設します。昭恵は教会の牧師、ちかは函館師範学校で教師をします。翌年、北海道は

開拓使を廃止し函館、札幌、根室の3県が置かれます。師範学校は県立函館師範学校となります。1881年の函館師範学校の入学人数は59人でした。函館での看護婦養成はというと函館病院では1889（明治22）年から毎月6回夜間、志願者に無料で看

日本キリスト教会  
函館相生教会

護法を教える看護婦講習会が開かれ、病院で欠員があれば講習会の修了者を看護婦として採用していました。

## 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。

あらたに民医連をつなぐ月報誌

いつでも元気

2026 9月号 380円

好評発売中

100回聞いても大丈夫 和歌山

ひんこう教室 おとなの発達障害

明日を生きる力 荒馬座

まのチカラ 千葉県御宿町

生活保護はいま

食と健康 防災食

発行＝新保健康研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平松と労働センター8階 電話 03(5642)5656 FAX 03(5642)5657



## 健康あらかると

見えないサインを見逃さない。  
大腸がんと便潜血検査について

検査科科长 | 高橋 司



## ①便潜血検査は「出血」を探す検査

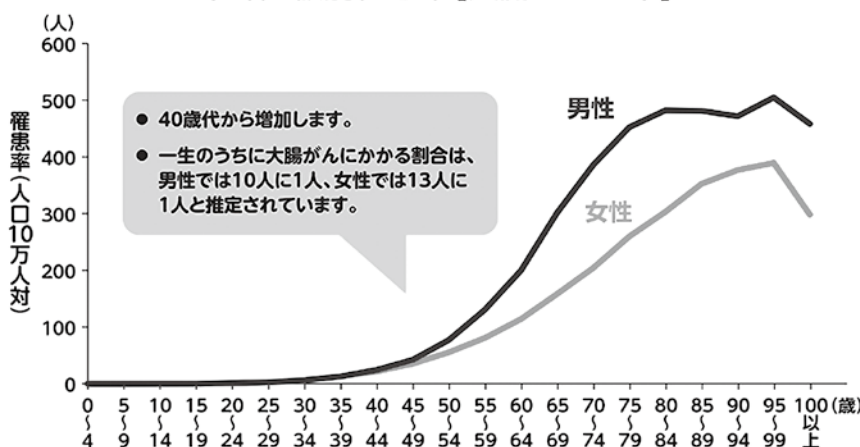
目的はがんの発見ではなく、大腸内の「出血の原因」を探すことです。がんは毎日出血するとは限らないため、2日間の便を調べる「2日法」が基本です。1回でも陽性なら精密検査が必要です。最近は実施率向上のために「1回法」の検討が進められています。



## ②「陰性」でも過信は禁物

検査が進行がんを見つけられる確率は約70～80%です。初期のポリープや早期がんは出血しにくく、すり抜けることがあります。だからこそ「毎年続けること」で発見率を高める必要があります。

## 年齢階級別罹患率【大腸 2020年】



## ③「陽性」の2～3%ががん、30～40%がポリープ

陽性＝がんではありません。実際にがんが見つかるのは約2～3%です。しかし、約30～40%の人に将来がん化するリスクのある「大腸ポリープ」が見つかります。この段階で切除すれば、がんを未然に防げます。

## ④陽性なら「大腸カメラ」、「大腸CT」

「もう一度便検査をして陰性なら安心」ではありません、陽性が出たら、たまたま次の検査で陰性になっても原因は消えません。大腸がんは早期発見できれば9割以上が治りますが、初期は無症状です。「40歳を過ぎたら年1回の便潜血検査、この習慣が命を守ります。」

テーマ「県庁所在地 3択クイズ」

【解き方】①～⑦の県の県庁所在地をA、B、Cの中から1つ選んでください。

- ① 宮城県  
A:仙台市 B:石巻市 C:気仙沼市
- ② 香川県  
A:丸亀市 B:さぬき市 C:高松市
- ③ 愛媛県  
A:松山市 B:今治市 C:宇和島市
- ④ 栃木県  
A:日光市 B:宇都宮市 C:栃木市

- ⑤ 滋賀県  
A:大津市 B:草津市 C:彦根市
- ⑥ 埼玉県  
A:所沢市 B:さいたま市 C:川崎市
- ⑦ 神奈川県  
A:相模原市 B:川崎市 C:横浜市

答え ①□ ②□ ③□ ④□ ⑤□ ⑥□ ⑦□

お楽しみ  
クイズクオカード  
プレゼント

【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】9月20日 【7月号の正解】「耶 新 他」

応募67通  
正解53通当選者  
(敬称略)四宮真理子(函館市)  
越前 陽子(函館市)丹羽 勉(小樽市)  
ペンネーム Tae

ペンネーム pecodetejin