



	生ワクチン	組換えワクチン (不活化ワクチン)
料金 (札幌市助成後)	4,500円	10,800円 (2回で21,600円)
接種回数	1回接種	2回接種 (2か月以上の間隔をあけて)
接種方法	皮下注射	筋肉注射
予防効果	接種後1年 接種後5年 接種後10年	6割程度 4割程度 —
副反応	70%以上 30%以上 10%以上 1%以上	接種部位の発赤 接種部位の発赤、筋肉痛、疲労 頭痛、接種部位の腫脹、悪寒、発熱、 胃腸症状 接種部位のそう痒感、倦怠感、その他 の疼痛



带状疱疹ワクチン 定期接種が始まりました

带状疱疹は、水ぼうそうと同じヘルペスウイルスによって引き起こされる病気です。過去に水痘(水ぼうそう)にかかった時に体の中に潜伏したウイルスが加齢や免疫機能の低下により再活性化し、神経に沿って、典型的には体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱(水ぶくれ)が出現します。

誰もが带状疱疹を発症するリスクがあり、70歳代で発症する方が最も多くなっています。

合併症として、皮膚の症状が治った後にも痛みが残る带状疱疹後神経痛があり、50歳以上で带状疱疹を発症した人

★当院では、どちらのワクチンも接種することが可能ですので、接種を希望される場合は、受診の際またはお電話にてお気軽にご相談ください。

★予約なしでワクチンを受けることが出来ます。外来診療受付時間内に(夜間診療と金曜日の午後は除く)ご来院ください。

勤医協札幌病院
☎ 011-811-2246 (代表)



のうち、約2割は3か月以上痛みが続く带状疱疹後神経痛になるといわれています。また、带状疱疹は頭部から顔面に症状がでることもあり、目や耳の神経が障害されると、めまいや耳鳴りといった合併症がみられることがあります。

带状疱疹ワクチンには、生ワクチンと組換えワクチン(不活化ワクチン)の2種類があり、50歳以上の方は予防接種を受けることができます。

今年度から定期接種の対象となり、65歳から5歳刻みで100歳までの方と100歳以上の方は、各自治体の助成制度を使って接種することが出来ます。(★100歳以上の方は今年度のみ助成対象)

当院での助成対象となるのは、札幌市民となります。それ以外の方は料金が異なりますので、お問い合わせください。

各ワクチンは、接種回数や接種方法、接種スケジュール、接種条件、効果とその持続期間、副反応などが異なります。

「きれいに
咲いてね」
と願いを込めて

5月24日(土) 午前9時から、恒例になった花植えをおこないました。場所は札幌病院西側の菊水デイサービスの入り口前の花壇と病院前大通り沿いの花壇です。菊水4条1丁目町内会の方1人が参加し、花苗を植えました。

この取り組みは2017年に友の会員から「受診に来た患者の気持ちや和むので、病院周辺に花を植えてほしい」という声が寄せられたことから、札幌病院の院所利用委員会で話し合い、花植えをおこなうことを決めました。

翌年からは、札幌病院のある4条1丁目町内会から市の歩道美化事業に申し込み、無料で花苗を頂いています。花壇は、患者さんが病院内の周りで歩行訓練をする際に足を止めて見たり、リハビリをするうえでとても励みになっていきます。

皆さんも病院に来た際にはぜひ、眺めていただくください。

ご協力いただいた皆様、ありがとうございます。

4条1丁目
松田会長さん

花壇に
花を植えました！

菊水上町健康相談会

ふまねつと初体験者が2人いて、6人でとても賑やかに楽しみました。

ふまねつとは簡単な歌に合わせて「あみ」を踏まないようにステップする運動です。今回菊水上町では定例化が決まりました。お友達とお誘いあわせて、ぜひご参加ください！

★定例となります！★

第1回目の開催は
7月16日 水 です！
毎月第3水曜日
午後1時30分から
菊水上町会館(菊水上町4の1)

原水爆禁止世界大会への代表派遣への募金 日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名 にご協力ください！

今年も原水爆禁止世界大会が8月に長崎で行われます。コロナ禍でオンライン開催となった期間以外、札幌病院と近隣事業所そして友の会で、毎年代表派遣をおこなってきました。今年も友の会より1名、長崎の開催地へ代表派遣を予定しています。

今回の友の会ニュースに募金袋を同封していますので、ぜひ皆様の方で派遣できますよう、ご協力をお願いいたします。

また併せて、日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める署名用紙を同封させていただきました。ご賛同いただける方は是非、こちらの署名にもご協力ください。

募金は、友の会事務所または受診の際に職員へお渡しください。署名用紙は病院内へ置いている署名回収箱へお入れください。どうぞよろしくお祈りいたします。

★お問い合わせ先★
札幌白石健康友の会 ☎ 011-820-1263

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025 7月号 380円

好評発売中

原発と司法

けんこう教室 直腸肛門奇形

チャリティーライブ 能登の音

お金をかけない健康法 認知症の予防①

まごのチカラ 海外編 ネパール

食と健康 子どもが食べなくなる魚料理

発行＝神保町医療研究所 〒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



お問合わせ・お申込み

【札幌白石健康友の会「元気」販売所】

〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目8-22

☎ 011-820-1263 (友の会事務所)

札幌病院

検査室からコンニチハ・～・

危険！低ナトリウム血症！ ～熱中症にご用心～



本格的な夏を迎えようとしています。皆さん、熱中症対策はしていますか？屋外だけでなく室内でも暑さを避けて、扇風機や衣服で熱を逃がす工夫をしましょう。そして、喉が乾く前からこまめな水分補給が重要です。

暑さで大量に汗をかいた後に水をガブ飲みすると、血液中の塩分濃度が下がり『低ナトリウム血症』を引き起こすことがあります。症状は疲労感、手足のしびれ、頭痛、食欲不振、吐き気など。さらに進むと、けいれんや意識消失、最悪の場合は死に至ることも…。

脱水状態の場合は水だけを飲むのはNG！！水分と塩分の速やかな同時補給が必要です。夏は脱水症に備えて経口補水液を冷蔵庫に常備しておくとうれしいですね。まずは、脱水にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう！

※筆者、経験談です。脱水状態で水ガブ飲みして吐きました。低ナトリウム血症、危険！皆さん注意して！



電解質
バランス

臨床検査技師が
ケンサします！



産婦人科外来

を紹介します！

札幌病院

勤医協札幌病院の産婦人科では以下のような診療をしています。症状があってもまわりに相談しづらい経験はありませんか？まずはご相談だけでも構いません。受診をお待ちしています。



①お産できます

- ・妊婦さんの思いを第一にしています。
- ・小児科が赤ちゃんをサポートします。
- ・予定外の妊娠だった、お金に余裕がない、など困り事があっても遠慮なく相談してください。

②月経の困りごとに対応します

- ・月経の量が多い、痛みが辛い、時期をずらしたい、などの治療をしています。
- ・月経がある人であれば、何歳でも治療できます。

③更年期の困りごとに対応します

- ・更年期の辛い症状は我慢せず相談してください。(のぼせ、汗が多い、疲れやすい、元気が出ない、眠れない、など)
- ・骨密度測定できます。閉経後の方にお勧めしています。

④骨盤臓器脱(子宮脱)の治療しています

- ・外来でできる治療と手術とがあります。
- ・気になる症状があれば遠慮なく相談してください。

⑤子宮がん検診やっています

- ・子宮がん検診は2年に1回を勧めています。

⑥婦人科の気になる症状に対応します

- ・かゆみ、出血、おりもの など

⑦手術しています

- ・卵巣のできもの など
- ・子宮筋腫 など



⑧その他

- ・避妊、パートナーからの暴力、も相談できます。
- ・性の多様性に取り組んでいます。

★サークル活動など★
7月の友の会行事について
居場所について・・・

参加者がゲームや体操やふまねつなどで交流します。これまでの参加者に開催のお知らせをします。

◆おしゃべりサロンひまわり(第1火曜日)
7月1日(火) 11時～14時 扇愛荘(北郷3条3丁目)

◆みんなの食堂★きらり(第3土曜日)
7月19日(土) 16時～ 菊水ビル4階
*参加希望の方は、必ずお申し込みください。

◆ふまねつと教室について・・・

◆菊水ふまねつと教室(第4火曜日)
7月22日(火) 午後2時
菊水ビル4階大会議室(菊水4条1丁目)

◆東札幌ふまねつと教室(第3月曜日)
7月21日(月・祝) 午後2時
東札幌会館2階ホールB(東札幌2条4丁目)

◆東札幌UR団地ふまねつと教室(第4土曜日)
7月26日(土) 午前10時30分
東札幌UR団地集会所(東札幌6条3丁目 公団)

◆北郷ふまねつと教室(第3火曜日)
7月15日(火) 午後2時
北郷会館(北郷3条3丁目)

◆白石中央ふまねつと教室(第3木曜日)
7月17日(木) 午後2時
白石中央福祉会館1階Aホール(中央1条5丁目)

◆菊水ラ・クレストふまねつと教室(第4月曜日)
7月28日(月) 午後2時
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水マイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)
7月11日(金) 午前10時
参加費100円
菊水まちづくりセンター(菊水連絡所 菊水7条2丁目)

◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
7月16日(水) 午後1時30分
菊水上町会館(菊水上町4条1丁目)

*感染状況により開催の変更がある場合があります。各行事・サークル等への申込み・お問い合わせは友の会事務局へ ☎ 820の1263

◆新

