

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025 9月号 380円

好評発売中

遺骨は今も海の底

けんこう教室 認知症が気になるあなたへ(中)

米不足 本当のこと

PFASドキュメンタリー映画「ウナイ」

まじのチカラ 特別編 長野県上田市

食と健康 気候変動と梅干し

発行＝純粋健康研究所 〒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

【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・～

そのドキドキ、要注意！

— 心房細動と脳梗塞 —

「心房細動」は不整脈の一種で、心臓の一部である心房が痙攣したように小刻みに震え、血液をうまく送り出せない病気です。その状態が続くと、心房内で血液がうっ滞して血のかたまり(血栓)ができやすくなります。血栓が血流によって脳に運ばれ、脳の血管が詰まると、脳梗塞(心原性脳塞栓症)をおこします。プロ野球の長嶋茂雄巨人軍元監督がなったことでも知られていますね。

心房細動が原因でおこる心原性脳塞栓症は、他の脳梗塞よりも広い範囲の脳がダメージを受けることが多く、特に予防が肝心。血液をサラサラにする薬(抗凝固薬)の服用や、心房細動自体の治療としてカテーテルアブレーションなどがあります。

心房細動になっていることに気づいていない方も多くいるので、健診などの心電図検査でしっかりチェックしていきましょう！

臨床検査技師が
ケンサします！



「耳鼻咽喉科」外来のご紹介

札幌病院

勤医協札幌病院の耳鼻咽喉科外来は、耳・鼻・のどに関する一般的な疾患から、専門的な治療を要する症状まで幅広く対応しています。地域に根差した医療を提供し、患者さん一人ひとりのQOL(生活の質)の向上をサポートしています。

当科では、中耳炎、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、扁桃炎といった一般的な耳鼻咽喉科疾患の診断・治療はもちろんのこと、より専門的な分野にも力を入れています。

●「睡眠時無呼吸症候群」

いびきや日中の眠気の原因となる疾患で、診断・治療(CPAP療法)に対応しています。

- めまい
- 耳鳴り
- 難聴
- 声のかすれ
- 顔面神経麻痺
- 頭痛
- ドライマウス
- 補聴器に関する相談

専門の相談医が丁寧に応じます。



多岐にわたる症状に対応しています。

外来でのレーザー治療(アレルギー性鼻炎など)から、入院や全身麻酔下での手術(内視鏡下副鼻腔炎手術、扁桃腺摘出術など)まで、症状や必要性に応じた治療が可能です。

外来診療は、月曜日から金曜日の午前・午後に加え、第1・3・5土曜日の午前もおこなっており、お仕事などで平日の受診が難しい方にも配慮しています。一部予約制も導入していますが、予約がない新患・再来の患者さんも受け付けています。

耳・鼻・のどのことでお困りの際は、お気軽にご相談ください。

耳鼻咽喉科科長 永沼 久夫

《みなさんへのお願い》

①友の会を拡大しています。

会員になってくれそうな方がいましたら、ご紹介下さい。

②「いつでも元気」を読んでみませんか？

毎月1冊お届けして380円(郵送の場合460円)です。写真も綺麗で、健康や気になる話題がたくさんついています。

③この間、何種類かの署名をお願いしています。

ひとりひとりの署名が切実な声として、市や国に届けられます。ぜひご協力をお願いします。

④ぜひ元気なお顔やお声をお聞かせください！

地域友の会員と、菊水地区の院所・事業所の職員で「お元気ですか？困りごとや不安はないですか？」という内容のお電話や訪問をさせていただきます。

《月間の主な取り組み》

①友の会員や地域の皆さんに、「元気でいますか？困っていることなどないですか」と声をかけ、つながる取り組みをおこないます。

②仲間増やしの活動として、友の会員を増やし、友の会の活動におさそいします。

③全国の友の会の活動が紹介され、健康に過ごすヒントや魅力的な記事がたくさん掲載されている雑誌『いつでも元気』の購読をお勧めします。

④『憲法改悪を許さない』署名や、『現行の健康保険証を残してください』署名、その他、くらしや医療を守ろう！など、各種署名に取り組みます。

今年も、安心して住み続けられるまちづくりを、一緒に健康を守る仲間づくりを、2か月間にわたり全国的におこないます。会員の皆さんの協力をお願いします！

創立30周年記念

札幌白石健康友の会

「友の会活動」

拡大強化月間

9月1日から

スタートします！

★サークル活動など★
9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)
9月2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)
9月20日(土) 16時～ 菊水ビル4階

◆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)
9月30日(火) 午後2時～★今月は開催週が変わります
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)
9月15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)
9月27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)
9月16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)
9月18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)
9月22日(月) 午後2時～
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)
9月5日(金) 午前10時～ 参加費100円
菊水まちづくりセンター

◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
9月17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

※他のサークルは、感染状況を見て検討します。

(必ずお申込みください)

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)
9月2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)
9月20日(土) 16時～ 菊水ビル4階

◆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)
9月30日(火) 午後2時～★今月は開催週が変わります
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)
9月15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)
9月27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)
9月16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)
9月18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)
9月22日(月) 午後2時～
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)
9月5日(金) 午前10時～ 参加費100円
菊水まちづくりセンター

◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
9月17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

※他のサークルは、感染状況を見て検討します。

(必ずお申込みください)

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)
9月2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)
9月20日(土) 16時～ 菊水ビル4階

◆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)
9月30日(火) 午後2時～★今月は開催週が変わります
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)
9月15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)
9月27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)
9月16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)
9月18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)
9月22日(月) 午後2時～
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)
9月5日(金) 午前10時～ 参加費100円
菊水まちづくりセンター

◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
9月17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

※他のサークルは、感染状況を見て検討します。

(必ずお申込みください)

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)
9月2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)
9月20日(土) 16時～ 菊水ビル4階

◆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)
9月30日(火) 午後2時～★今月は開催週が変わります
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)
9月15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)
9月27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)
9月16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)
9月18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)
9月22日(月) 午後2時～
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)
9月5日(金) 午前10時～ 参加費100円
菊水まちづくりセンター

◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
9月17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

※他のサークルは、感染状況を見て検討します。

(必ずお申込みください)

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)
9月2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)
9月20日(土) 16時～ 菊水ビル4階

◆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)
9月30日(火) 午後2時～★今月は開催週が変わります
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)
9月15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)
9月27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)
9月16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)
9月18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)
9月22日(月) 午後2時～
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)
9月5日(金) 午前10時～ 参加費100円
菊水まちづくりセンター

◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
9月17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

※他のサークルは、感染状況を見て検討します。

(必ずお申込みください)

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)
9月2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)
9月20日(土) 16時～ 菊水ビル4階

◆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)
9月30日(火) 午後2時～★今月は開催週が変わります
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)
9月15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)
9月27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)
9月16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)
9月18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)
9月22日(月) 午後2時～
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)
9月5日(金) 午前10時～ 参加費100円
菊水まちづくりセンター

◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
9月17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

※他のサークルは、感染状況を見て検討します。

(必ずお申込みください)

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)
9月2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)
9月20日(土) 16時～ 菊水ビル4階

◆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)
9月30日(火) 午後2時～★今月は開催週が変わります
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)
9月15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)
9月27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)
9月16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)
9月18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)
9月22日(月) 午後2時～
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)
9月5日(金) 午前10時～ 参加費100円
菊水まちづくりセンター

◆菊水上町ふまねつと教室(第3水曜日)
9月17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

※他のサークルは、感染状況を見て検討します。

(必ずお申込みください)

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)
9月2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)
9月20日(土) 16時～ 菊水ビル4階

◆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)
9月30日(火) 午後2時～★今月は開催週が変わります
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)
9月15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)
9月27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)
9月16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)
9月18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)
9月22日(月) 午後2時～
ラ・クレスト クレアホール(菊水1条2丁目)

◆菊水スマイルクラブふまねつと教室(第1金曜日)