

札幌西・手稲健康友の会ニュース

ていねやま

発行所：札幌西・手稲健康友の会
 札幌市西区西町北19丁目1-5 勤医協札幌西区病院内
 直通666-2877 (FAX兼用)
 発行責任者 坂野 悠紀子
 友の会員数 11400人 (9月現在)

友の会活動拡大強化月間実施中



9月7日の訪問行動に参加の皆さん

今回の訪問行動は、昨年に続き西区・手稲区の各地域に広範囲に訪問するため、友の会各班の幹事さんや宅配者さんと職員が組んで訪問しています。9月28日(木)には発寒北市宮団地に一斉訪問をしました。各班の宅配者さんには友の会新聞・友の会ニュース「ていねやま」の宅配時に「ひと声かけてつながろう」と呼びかけています。

要望を聞くことでつながりが深まり、色々な事が見えてくる」と地域訪問の大切さを訴えました。



スタート集会

強化月間は10月末まで
 取り組みます

シリーズ身近な健康 高血圧とはその2

西区病院 内科医師 山崎 香子

血圧の治療目標値

高血圧は様々な病気の原因となるため、症状がなくても放置せず、治療を受けることが大切です。

日本の高血圧患者数は、現在約4300万人と推定されていますが、そのうち約3/4は、未治療もしくは治療を受けていても十分にコントロールされていない(血圧が下がっていない)といわれています。

では、血圧はどこまで下げればよいのでしょうか?

日本高血圧学会では、患者さんの年齢と持っている疾患に応じて、治療の目標値を定めています。(図)やや複雑にみえますが、基本的には、130/80mmHg未満を目指し、高齢者は140/90mmHg未満を目指す、と考えるとよいでしょう。

既に心臓や脳の血管の病気を持っている人や、糖尿病や慢性腎臓病など動脈硬化のリスクが高い人は、より積極的に血圧を下げ、将来の病気の発症・再発や進行を予防することが必要です。

日本の研究では、血圧が120/80mmHgを超えると血圧上昇のレベルに伴い、心血管腎臓病発症のリスクが高くなることが示されています。そのため、検診などでは、130/80mmHg以上を「高値血圧」として分類し、より早期から血圧治療を受けるように促しています。

もちろん、個々人で身体の状態は異なりますので、実際には学会の降圧目標値を参考にしながら、その方に合った降圧目標を設定して治療をしていきます。

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
高血圧の診断基準	140/90以上	135/85以上
降圧目標値 (mmHg)		
75歳未満の成人 脳血管障害患者 (両側頸動脈の狭窄や脳主幹動脈の閉塞なし) 冠動脈疾患患者 CKD患者(尿蛋白陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	<130/80	<125/75
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 (両側頸動脈の狭窄や脳主幹動脈の閉塞あり、または未評価) CKD患者(尿蛋白陰性)	<140/90	<135/85

第17回全道友の会活動交流集会in道央

9月2日に全道友の会活動交流集会が札幌のホテルニューオータニで開催されました。コロナ禍により3年間はオンライン開催でしたが、今回はメイン会場とオンラインのハイブリット形式で開催しました。全体で230名が集まり、西・手稲から16名が参加しました。記念講演は「北海道の地域医療の実情とまちづくりに必要なこと」と題してむかわ町国保特別診療所の香山リカ先生が講演しました。分科会は4分科会6会場で行われ、西・手稲健康友の会から塩谷副会長が星置班



の活動について報告しました。半日の短い開催でしたが、「月間」に向けて元気の出る集会となりました。

前田すみれ班が宅配ご苦労さん会開催

9月11日前田すみれ班は、コロナ禍で班会を休止していましたが、3年振りに友の会新聞宅配者のみなさんに呼びかけ、「友の会新聞宅配ご苦労さん会」を開催しました。当日は、班幹事の羽野さんと弘中さん他7名の宅配者さんが参加され、宅配時の傷害保険や地域の様子など情報を交流しました。10月には健康相談会を開催する予定です。



青空健康チェック実施します！！

- 日時 10月11日(水) 14時～16時
- 会場 コープさっぽろ 二十四軒店出入口付近
- 内容 血圧・体脂肪測定、医療・介護相談

健歩会 10月

北海道ボールパークと
北広島レクリエーションの森



とき: 10月16日(月)

集合: JR北広島駅 10時05分集合
手稲9:11→琴似9:22→札幌9:40→新札幌9:53 →北広島10:02 (苫小牧行き)
札幌9:35→新札幌9:44→北広島9:51 (快速エアポート)
行きは北広島駅10:15発のバスでエスコフィールドに行きます。
ボールパークには売店食堂がありますが現金は使えません(キタカ・クレジットカード可)。帰りは徒歩で北広島駅まで戻ります。昼食はレクの森公園でとります。北広島駅から14時頃の電車で帰る予定です。
○昼食持参・小雨決行・事前申し込み不要

パークゴルフ 10月

とき: 10月17日(火) ※小雨決行
場所: 五天山公園
集合: 9時30分現地集合 10時プレー開始
参加費: プレー代230円 運営費100円
申込先: 友の会事務局 締め切り: 10月11日(火)
プレー終了後納会を行います

五天山公園行JRバス			
JR琴似駅	地下鉄琴似駅	地下鉄発寒南駅	
8:33	8:43	9:03	9:26

<フラダンスサークルへのお誘い>



9月13日のサロンわたぼうしでのレッスン

華やかな衣装と花カラムリ、レイを付けて笑顔で踊ります。手の動きには手話の意味がありとても楽しいです。フラダンスサークルに参加してみませんか? 学びの秋です、他のサークルも皆さんをお待ちしています。

友の会事務局 電話・FAX 666-2877

【10月の行事予定】

- 3日(火) ちぎり絵サークル 14:00~ (サロンわたぼうし)
- 4日(水) フラダンスサークル 13:00~ (サロンわたぼうし)
- 5日(木) 絵手紙サークル 10:00~ (サロンわたぼうし)
- 6日(金) 囲碁サークル 13:00~ (サロンわたぼうし)
- 10日(火) ふまねっとサークル 10:00~ (西区病院3階大会議室)
- 11日(水) フラダンスサークル 13:00~ (サロンわたぼうし)
- 16日(月) 健歩会
- 17日(火) パークゴルフサークル9:30~ (五天山公園)
- 18日(水) 西・手稲健康友の会幹事会 10:00~ (西区病院3階大会議室)
- 18日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)
- 19日(木) 絵手紙サークル 10:00~ (サロンわたぼうし)
- 20日(金) 囲碁サークル 13:00~ (サロンわたぼうし)
- 24日(火) ふまねっとサークル 10:00~ (西区病院3階大会議室)

シリーズ 宅配ありがとう 第20回 障害児支援で40年

富丘班 佐藤 則子さん



佐藤則子さんは、オホーツク勤医協の友の会と西・手稲健康友の会の2つの友の会の経歴を持っています。佐藤さんは、北見市の生まれで地元の高校を卒業して、札幌の道立保育専門学校に入学します。子供の頃、保育園の先生にアコがれて保育の道を選びまし

た。札幌では寮生活を送り、日曜・祝日は福祉施設でアルバイトの生活でした。学生時代はピアノのレッスンが大変だったと当時を振り返ります。専門学校を卒業して北見に戻り、民間の障害児福祉施設で働きます。泊まり、早番・遅番と大変な勤務でしたが、子供とのふれあいが好きで40年間続けて来ましたと言います。27歳の時、小学校の先生だった夫と障害児制度の改善運動を通して知り合い結婚しました。

1994年にオホーツク勤医協北見病院が開院し、その時から友の会員となり宅配に参加されています。2010年に退職を契機に現在の富丘に移り住みました。2011年に西・手稲健康友の会に入会し、宅配に参加しています。佐藤さんは広く地域活動に参加しており、新婦人手稲支部で支部委員、富丘の「ふもと班」で料理・ちぎり絵・ウオーキングサークルに参加し、手稲年金者組合の執行役員などを担っています。夫が退職したのを期に二人で登山を始め、道内外や海外の山にも出かけ、ヒマラヤトレッキングやアフリカのキリマンジャロにも登頂しています。佐藤さんの活動範囲は幅広く、日々忙しく活動を続けています。

こんな言、あんな事 (第32回)

嬉しい出来事 孫は中学生の時、バスケットボール部でマネージャー的な仕事を任せられるようになった。部員は怪我が多く、包帯・絆創膏・塗り薬等切らす事は出来なかった。小学生の頃から面倒見の良い子だった。「大きくなったら何になるの」と聞けば、「看護師になりたい。」本人は、この頃から決めていたのかもしれない。看護師専門学校に入り、今年、3年課程を終えて看護師国家試験を受験する資格を得る事が出来た。それ

からが大変だ。家では小学校に上がる妹がいて、姉の側を離れない、身の回りの物と受験の資料を持って私の家に泊まり込んで受験勉強を始めた。そして2月、念願の国家試験に合格「看護師になれる」と孫から電話で合格の知らせを受け、本当に嬉しかった。希望していた、勤医協に就職も決まり、いま新米看護師として苫小牧病院で日々奮闘している。一人暮らしのアパート生活はかなりハードだと思っている。きちんと



稲積班 T・Y と生活出来ているか心配だ。たまに顔を見ると、疲れている様だ。小さい頃から頑張り屋だった、きっと良い看護師になってくれる事を信じている。