

苫小牧健康友の会 友の会だより

発行所
苫小牧健康友の会
所在地
苫小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291
発行責任者
三隅 雅彦

インターネットでも過去の友の会だよりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。



5年ぶりに開催!

第41回友の会春のつどい 苫小牧健康友の会結成30周年記念

5月18日、第41回苫小牧健康友の会春のつどいを5年ぶりに開催し、会場には友の会員と職員、110人がつどいました。

苫小牧健康友の会は、1994年12月に結成し30年を迎えます。冒頭の三隅友の会会長の挨拶の中で初代会長の石川孝雄さんのご逝去に当たり参加者一同で黙祷を捧げました。今年30周年記念として、道央健康友の会連絡協議会会長の吉岡ゆうさんをお招きし、「友の会の歩み」をお話いただきました。

結成の翌年、阪神淡路大震災があり、復興とまちづくりの再生には「絆」「つながり」「ボランティア活動」が社会的に大きく認識されるようになり、「安心して住み続けられるまちづくり」の運動が今日まで一環した中心テーマとなったこと。



2018年9月に起きた胆振東部地震で、苫小牧病院、友の会の支援活動があり、厚真、安平、むかわ町へ安否確認を行い、不安に寄り添う活動。山手町高層公営住宅で断水発生時に友



の会と民生委員でポリタンクに水を入れ、何往復もして届ける活動を行った。2020年新型コロナウイルスによるパンデミックでは、友の会活動の大半が休止せざるを得なくなり2021年9月からの月間では電話での訪問を行いつながりを止めない活動をした。「困難あるところに民医連と友の会あり」そのような活動をし、今年道央健康友の会20の友の会全てが30周年を迎えることなどが紹介された。

記念講演のほかには、勤医協苫小牧病院松本巧院長から3事業所を代表してあいさつがありました。

サークル紹介ではフラダンスサークルのハイビスカスの華麗なダンスと、合唱サークルあかい実の有志のうたごえ交流で盛り上がりました。各事業所からは、



勤医協苫小牧病院の紹介で一人一人の自己紹介がされ、福祉会からは事業所の各サービスについて案内があり、ひまわり薬局からは今年の活動方針など話されました。最後に勤医協苫小牧病院の吉嶋事務長から、病院の取組みと協力借入金についての話しがありました。



5年ぶりに開催したつどいには職員と地域の会員さんの交流があふれ、笑顔があふれました。

健康講座 Vol.35 血糖値とヘモグロビンA1cの違いについて 勤医協苫小牧病院 花田 臨床検査技師

皆さんにとって身近な検査項目である血糖値。血糖値と同時によく検査されているのが、ヘモグロビンA1c（エーワンシー）という項目です。このふたつの項目はそれぞれどう違うのか簡単に説明していきます。



★血糖値

血糖値とは血液中のブドウ糖の濃度のことをいい、検査前の食事により変化します。

血液検査の際に食事時間を聞かれたことはありませんか？

これは血糖値が検査前の食事の影響によって上昇してしまうため、それがないかを確認しています。食事をしていても検査は可能です。



★ヘモグロビンA1c (HbA1c)

ヘモグロビンA1cとは、赤血球中にあるヘモグロビンという色素のうちブドウ糖と結合している割合のことをいいます。一旦結合したブドウ糖は、赤血球の寿命が尽きるまで離れることはありません。そのためHbA1cは血糖値とは異なり、過去1~2か月前の血糖値を反映し、検査前の食事の影響も受けません。



★ つまり・・・

つまり血糖値は検査当日、HbA1cは過去1~2か月の血糖値を反映しているのです。HbA1cが高い＝血糖値が慢性的に高いことを意味し、糖尿病が疑われます。高値と指摘された方は、そのままにせず一度受診し精査をお勧めいたします。

