


No
84

2026年5月
広報誌

 社会医療法人康和会

札幌しらかば台病院

しらかばの風

治し、支える医療で
地域に安心を

内容一覧

- **【特集】** 自分の骨の健康を知る【骨粗鬆症について】
- **【知っておきたい医療・健康情報】** 大腸がん検診、受けていますか？
- **【この部署・こんなお仕事】** 地域医療連携室 ～患者さんと地域をつなぐ窓口～
- **【新任スタッフ紹介】** 栄養科 新任科長挨拶
- **【トピックス】** 事業所内保育園豆まき
第46回札幌市病院学会 研究発表【リハビリ】
2025年度 院内勉強会の実施報告

お知らせ

●面会について

2025年6月5日より面会は予約不要となりました。面会時間は平日・土曜・日曜・祝日ともに14:00～17:30までです。1階受付横の記入場所で「面会記録」へお名前等をご記入下さい。

●人間ドックについて

2025年8月1日より内容・料金の見直しを行い、よりご利用いただきやすいプランとなりました。各種オプションもご用意しています。申し込みは病院健診担当（電話・受付）、またはホームページをご確認下さい。

●特定健診・がん検診・各種予防接種 受付中

2026年度の制度改正により、補助対象や内容が従来と異なる場合があります。

詳細については自治体やご加入の保険者からのお知らせをご確認の上、ご不明な点がございましたら当院までお問い合わせ下さい。

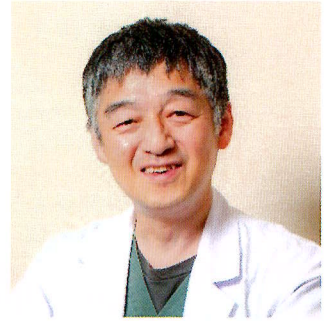
各種健診・予防接種のご予約はこちらから → ☎011-852-8866

特集

こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症について

札幌しらかば台病院 脳神経内科 部長 保月 隆良

～見えない老化に備えて～
『自分の骨の健康』を知る



50代で老いを実感した瞬間

自分はまだ「大丈夫！」そう思っていた私自身、50代に入り、ふとした瞬間に体の衰えを感じて驚かされました。日頃患者さんにアドバイスをしている医師として、普段お伝えしていることや私の感じていることを交えながらご紹介します。

1. 骨の老化は、音もなく進む

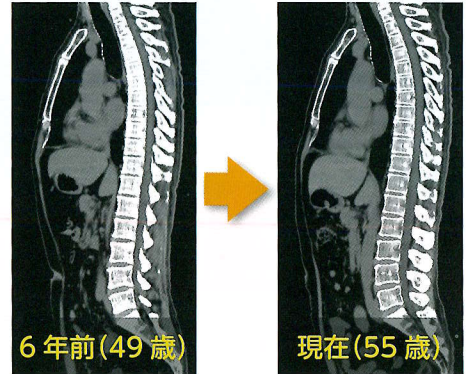
私のCT画像（右側）を見てください。

6年前（49歳）と、現在（55歳）では、背中の中の骨の「濃さ（密度）」が明らかに違います。普通に生活できていても、体の中の老化は、知らないうちに静かに進んでいたのです。

2. 私が雪の日も、あえて歩く理由

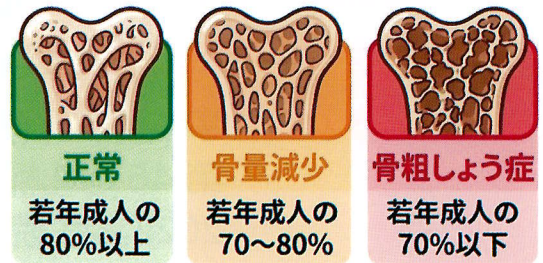
そこで、健康のために私が始めた対策はシンプルです。

「とにかく歩くこと」。スマホの歩数計で1日1万歩を目標にし、大雪の日も片道40分かけて徒歩で通勤しました。その甲斐あって今では13,000歩まで増え、私の骨密度はこの半年間大きな変動もなく、安定した数値を保っています。



※個人の例であり、骨密度の変化には個人差があります

～骨密度の判断基準～



YAM値（若年成人平均値を100とした数値）

骨密度結果	ようつい 腰椎	だいたいこつ 大腿骨
2025年4月	93%	84%
半年後	↓	↓
2025年10月	94%	86%

※運動の効果には個人差があります。持病のある方は、無理のない範囲で行うか、事前に医師にご相談ください

3. 「ある日突然」を未然に防ぐために

脳神経内科医である私は、日々診察室で、歩行障害の患者さんの主治医になる機会が多いです。そのため、転倒による腰の痛みや骨折によって動けなくなり「当たり前な生活」を突然奪われてしまった患者さんを数多く診ています。加齢による臓器の衰えはある日突然、「病気」として私たちの生活を脅かします。その代表が、骨粗鬆症による骨折です。

毎年の健康診断では、血液検査や心電図はあっても、骨の検査は含まれていないことがほとんどです。

40歳を過ぎたら、症状がなくても一度は「骨密度検査」を受けてみてください。一生自分の足で歩き続けるために、今のうちから『自分の骨の状態を知る』ことが、私は大切だと思います。

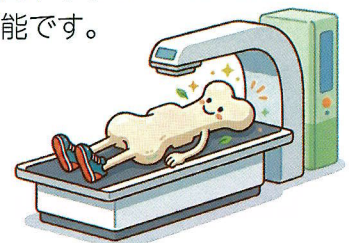
骨の健康状態を詳しくチェックできる「骨密度検査」を実施しています

骨粗鬆症は自覚症状が出にくいいため、定期的な確認が大切です。当院では人間ドックのオプションとしても追加でき、お忙しい方でも一度の来院でまとめて検査が可能です。

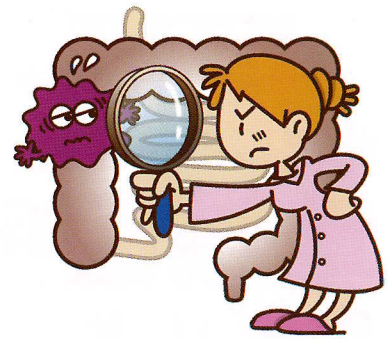
1年に一度、あなたの大切な「骨」の健康も確かめてみませんか？

札幌しらかば台病院「骨密度検査」の料金

- 骨密度検査 DEXA法（腰椎・大腿骨）保険適用額：450円～1,350円
- 人間ドック（半日）追加オプション：プラス2,420円（税込み）



『大腸がん検診、 受けていますか?』



札幌しらかば台病院 消化器内科 院長 後藤 啓

大腸がんから命を守る「4つのステップ」

正しい検診と検査で死亡率を約 60%減少させることが可能です

定期的な検診と精密検査が、命を守る鍵となります

STEP
1

40 歳以上は年 1 回の
「便潜血検査」を

2 日分の便を採取する
だけの簡単な検査で、
市区町村などで安価に受けられます。



STEP
2

「陽性」はがんのサイン。
必ず精密検査へ

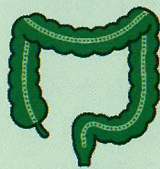
陽性者の約 45%が
精密検査を未受診ですが、放置すると
進行のリスクがあります。



STEP
3

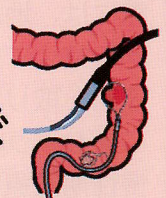
早期発見なら
90%以上が完治

精密検査で見つかる大腸
がんの約 70%は、治り
やすい早期がんです。



STEP
4

ポリープ切除で
がんを未然に防ぐ



日本でいま、最も多くの人がかかるがん。それが大腸がんです。しかし、大腸がんは「早期発見・早期治療」ができれば、決して怖い病気ではありません。大腸がん検診を受けることで、大腸がんによる死亡率を約 60%下げることができます。

大腸がん検診は、40 歳以上を対象に年 1 回の受診が勧められています。検査方法は、2 日分の便を専用の棒で少量採取し、目に見えない血液の有無を調べる「便潜血検査」です。市町村検診（札幌市では 400 円）のほか、職域健診や人間ドックでも受けることができます。

受診者の約 5%が「陽性（要精密検査）」となります。これは「がん」の確定診断ではなく、「詳しく調べる必要がある」というサインです。その場合は、精密検査として大腸内視鏡検査が必要です。大腸内視鏡検査を受けた方の約 4%で大腸がんが見つかり、その 70%は早期がんです。早期がんでは 90%以上で完治します。また、精密検査では約 40%にポリープが見つかり、将来がん化する危険が高い大きめのものも含まれます。これらを内視鏡で切除することで、がんそのものを防ぐことができます。

一方で大きな問題は、要精密検査となっても約 45%の方が精密検査を受けていないことです。がんが見逃されている可能性があります。必ず精密検査を受けていただきたいと思います。

便潜血検査は、進行がんでも約 20%が陰性となることがあります。人間ドックでは、便潜血検査ではなく、最初から大腸内視鏡検査を受けることも可能です。また、お腹の症状（腹痛、血便、便秘、便が細い、お腹が張るなど）のある方は、検診ではなく、病院を受診し、大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。

当院では、検診・人間ドック・お腹の症状のいずれにも対応しています。お気軽にご相談ください。

各種健診の
ご案内





この部署・こんなお仕事

札幌しらかば台病院

地域医療連携室 患者サポートセンター

科長 江平 裕可



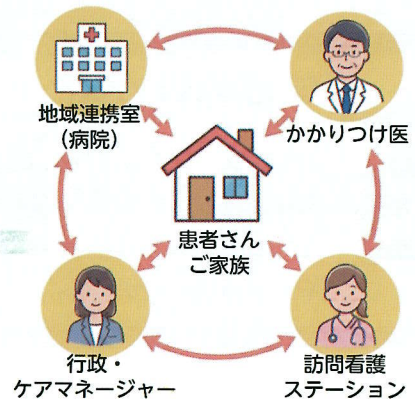
～患者さんと地域をつなぐ窓口～

本院の地域医療連携室は、高齢の方やご家族が、これからも住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう寄り添う窓口として設けられています。医療や介護、日々の生活の中で感じる小さな不安や心配ごとを気軽に相談できる場所であり、必要に応じて地域の医療機関や介護サービス、行政機関などへつなぎ、その方に合った支援が途切れることなく届くよう丁寧に調整しています。クリニックの先生方からのご相談にも対応し、患者さんがより良い医療やサポートにつながるよう、地域全体での連携を大切にしています。

つなぐ医療をめざして

自宅や施設で療養されている方に急な体調の変化があった際には、地域の後方支援病院として迅速に受け入れられる体制を整えています。かかりつけ医や施設スタッフとこまめに連絡を取り合い、必要な検査から入院・治療までがスムーズに進むよう心がけています。急性期治療を終えた後の回復期・慢性期医療にも力を入れており、リハビリテーションを含めた継続的なケアを提供することで、患者さんが再び日常生活を取り戻し、自分らしい暮らしへ戻れるよう支援しています。

安心の地域ネットワーク



作るの大変...

食事や買い物の相談



1人で何かあったら心配...

入浴の相談

その他、何でもご相談ください

「もしも」を支え、日常を共につくる

さらに、退院後の生活を見据えた支援にも力を注いでいます。ご自宅での生活が不安なく続けられるよう、介護サービスや地域の支援機関と連携し、必要なサポートが切れ目なく届く体制を整えています。ご家族の負担や心配にも寄り添いながら、生活環境の調整やサービス利用の相談など、幅広い面でサポートを行っています。

地域で暮らす皆さまが、これからも自分らしく穏やかに生活を続けられるよう、私たちは医療と介護をつなぐ架け橋として寄り添い、必要な支援へとつなぐ役割を担っていきます。どんな小さなことでも構いませんので、お困りの際はどうぞ地域医療連携室へご相談ください。皆さまの暮らしを支えるパートナーとして、これからも地域とともに歩み続けてまいります。

地域医療連携室・患者サポートセンター (1F 正面玄関入口右側)

相談時間 月～金 9:00～17:00 TEL (011) 852-8864 (直通)
土 9:00～12:00



新任スタッフ紹介

札幌しらかば台病院

栄養科 科長 阿部 久美子



このたび 2026 年 4 月より、栄養科科長を拝命いたしました、阿部久美子と申します。

私たち栄養士の役割は、単なる食事提供にとどまらず、疾病予防・治療支援・在宅復帰支援など、多岐にわたります。特に高齢化や生活習慣病の増加に伴い、患者さま一人ひとりの病態や生活背景に合わせた栄養管理は重要です。これからも医師・看護師・リハビリスタッフなど多職種と連携し、科学的根拠に基づいた栄養サポートを提供することで、患者さまの回復と生活の質向上に貢献してまいります。

私事ですが、休日はもっぱら読書三昧です。読書会の会員なので課題本を読むことに追われています。最近はじめた薙刀(なぎなた)はまだまだ初心者ですが、健康維持の一助となるべく努力中です。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

トピックス

しらかば台病院

❖ 事業所内保育園 節分豆まき

2026年2月3日

節分に合わせて、保育室でも豆まきを行いました。突然現れた赤鬼と青鬼に、園児たちは大騒ぎ！怖くて先生の後ろに隠れてしまう子もいましたが、勇気を振り絞ってカラーボールの豆を投げつけ、無事に鬼を追い払うことができました。

子供たちのパワーで園内にもたくさんの「福」が呼び込まれたことと思います。だんだんと温かくなり季節の変わり目にもなってきました。春の足音が聞こえてくるこの頃、子供たちの笑顔に負けられないよう、私たちも元気に業務に励みたいと思います。



❖ 第46回札幌市病院学会

2026年2月7日

「認知症マフを導入した効果について」



第46回札幌市病院学会にて、当院リハビリテーション科職員が研究発表を行いました。

今回、触れることで安心感を得る作用のある認知症マフを使用した事例を紹介しました。作業活動場面以外で問題行動が見られていた患者様も認知症マフに興味を持ち、自発的な行動やコミュニケーションが増え穏やかに過ごすことが出来た成果が報告されました。



リハビリテーション科 齊藤 みのり

❖ 2025年度「院内勉強会」の実施報告

- | | | | |
|--------|---------|--|------------------------------------|
| 2025年 | 7月 1日 | 患者さんからのクレームを信頼に変えるクレーム対応講座 (患者サービス委員会) | |
| | 7月 9日 | 一次救命処置：AEDの使い方 (安全対策委員会) | |
| | 8月 12日 | 第1回 感染対策院内研修会：繰り返し学ぶ感染対策の基本 (感染対策委員会) | |
| | 10月 20日 | ペイシャルハラスメント 日ごろの備え (安全対策委員会) | |
| | 10月 31日 | 第2回 感染対策院内研修会：手指衛生 (感染対策委員会) | |
| | 11月 1日 | みんなでめざす「ハラスメントのない 職場」とは (労働安全衛生委員会) | |
| | 12月 1日 | 診療用放射線の安全利用の研修 (医療放射線管理委員会) | |
| | 12月 1日 | 立ち止まる臨床倫理のススメ (院内倫理委員会) | |
| | 12月 15日 | 多職種で取り組む排尿自立に向けたケア (排尿ケアチーム委員会) | |
| | 2026年 | 2月 2日 | 医療従事者が知っておくべき身体拘束最小化の考え方 (抑制対策委員会) |
| | | 2月 2日 | 情報リテラシー研修 (診療情報管理部) |
| | | 2月 16日 | 個人情報保護の基本と取り扱い方 (診療情報管理部) |
| 3月 12日 | | 看護部院内教育研修会 ACLS研修 (看護部) | |



社会医療法人康和会 事業所案内

病院



札幌しらかば台病院

札幌市豊平区月寒東2条18丁目7番26号
TEL (011) 852-8866



- ・内科・消化器内科・脳神経内科
- ・循環器内科・整形外科
- ・リハビリテーション科

- ・内視鏡検査（胃、大腸）
- ・胃がん・大腸がん検診・各種健診・人間ドック
- ・CT・MRI・超音波検査（心臓、腹部、下肢、頸動脈）
- ・動脈硬化検査・骨密度検査
- ・各種ワクチン



札幌しらかば台篠路病院

札幌市北区篠路5条8丁目2番1号
TEL (011) 773-0711



- ・内科・消化器内科
- ・リハビリテーション科

- ・内視鏡検査（胃、大腸）
- ・胃がん、大腸がん検診・各種健診
- ・CT・超音波検査（心臓、腹部、下肢、頸動脈）
- ・動脈硬化検査・骨密度検査
- ・各種ワクチン

※健診、ワクチン等の費用は、病院により異なる場合があります。詳しくは、各病院の窓口にお問い合わせください。

介護事業所



サービス付き高齢者向け住宅 しらかばの社



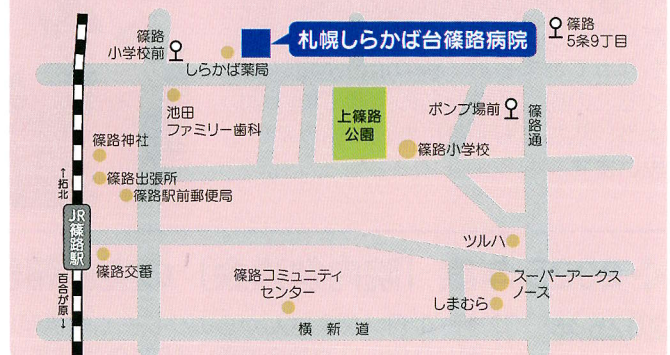
札幌市豊平区月寒東3条18丁目20番48号
TEL (011) 826-5660



東月寒総合在宅ケアセンター

札幌市豊平区月寒東3条18丁目20番48号

- 複合型居宅介護しらかば TEL (011) 826-5565
- 24時間訪問介護看護しらかば TEL (011) 826-5516
- 訪問看護ステーションしらかば TEL (011) 852-8816
- デイサービスセンターしらかば TEL (011) 826-5520
- ヘルパーステーションしらかば TEL (011) 826-5590
- ケアプランセンターしらかば TEL (011) 852-8815
- 介護予防センター東月寒・福住 TEL (011) 852-8830



保育園



こどもクラブしらかば

札幌市豊平区月寒東3条18丁目20番48号
TEL (011) 799-1444



基本理念

心のこもった医療
学ぶ心
社会への貢献

基本方針

- 患者さま一人一人の権利を尊重し、最善の医療を展開します。
- 急性期から慢性期、外来・在宅から入院までの一貫した医療を実践します。
- 各医療施設や地域の方々と連携した医療を進めます。
- 広く社会貢献に取り組みます。
- 最新の知識の習得と臨床研究・発表を続けます。
- 健全な経営に努めます。

