

No
85

2026年9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】『ポリファーマシー』～多すぎるお薬と副作用の話～
- 【知っておきたい医療・健康情報】『見過ごしがちな脂肪肝の真実』医師：岩田徳和
- 【この部署・こんなお仕事】診療放射線科～健康を支える画像検査～
- 【新任スタッフ紹介】3病棟 新任科長挨拶
- 【トピックス】・「成人病と食事」地域医療講座 ・病院行事食の紹介
・ふれあい夏祭り ・イベント救護班 ・保育園（親子遠足 親子レク）
・リハビリオリエンテーション（茶話会 三味線 運動会 脳トレ）

お知らせ

●面会について

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。※事前の面会予約は不要です。

●人間ドックについて

当院では、お忙しい方でも無理なく受診していただける「半日人間ドック」をご用意しております。ご利用いただきやすいプランとなっており、各種オプション検査も追加可能です。

お申し込み・詳細は、病院健診担当（お電話または受付）、あるいはホームページをご確認ください。

●高齢者助成肺炎球菌ワクチンが新しくなりました

定期接種ワクチンが「ニューモバックス」から「プレベナー」に新しくなりました。

対象となる方：接種日に65歳の方（過去に未接種の方に限ります）

料金：7,200円（札幌市の助成適用後）

●生活習慣病健診に「骨密度検査」が追加されました

対象となる方：主に40歳～74歳の偶数年齢の女性

料金：1,500円前後（※加入されている健康保険により補助率が異なります）

自覚症状のない骨粗鬆症の早期発見と予防につながるため、受診をおすすめしております。

ご希望の方は、健診予約時または当日受付時にお申し付けください。

各種健診・予防接種のご予約はこちらから ➡ ☎011-852-8866

特集

「ポリファーマシー」って 聞いたことありますか？

札幌しらかば台病院
薬剤科 科長
小日向 真澄

～多すぎるお薬と副作用の話～

年齢を重ねると、毎日飲むお薬の数が増えがちです。お薬が多くなり、副作用などの問題が起こりやすくなる状態を「ポリファーマシー」と呼びます。安心してお薬と付き合うための大切なポイントをご紹介します。

「ポリファーマシー」って何でしょう？

複数の医療機関にかかると、お薬の数も自然と増えていきます。ポリファーマシーとは、単にお薬の数が多いことだけを指すものではありません。お薬が多すぎるために、お薬同士が影響し合って副作用が起きたり、正しく飲めなくなったりしている状態をいいます。高齢の方の約4割が5種類以上のお薬を使っており、種類が増えるほど副作用のリスクが高まります。



なぜ高齢になると副作用が出やすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓（お薬を分解し、体の外に出す臓器）の働きがゆっくりになります。そのため、お薬が体に長く残り、効きすぎてしまうことがあるのです。「ふらつきや転倒」「物忘れ」「食欲低下」「便秘」といった症状は、加齢のせいだけでなく、お薬の影響であるケースも少なくありません。

お薬の量や種類に不安を感じたときは、そのままにせず医療機関へ相談することが大切です

今日からできる！お薬と上手にお付き合いする6つのコツ

お薬を安心・安全に使うために、日頃から以下のポイントを心がけてみてください。

① お薬手帳を持ち「1冊」にまとめましょう

お薬の重複や飲み合わせを、医師・薬剤師が一目で確認できます。



② 「かかりつけ」の医師や薬剤師を持ちましょう

日頃の薬を一元管理（ひとまとめに把握）してもらえるので安心です。



③ 使っている薬・サプリメントは必ず全部伝えましょう

健康食品も薬の効き方に影響するため、飲んでいるものは全て伝えましょう。



④ むやみに薬を欲しがらないようにしましょう

病院は病気や健康をみてもらうところです。必要な分だけを適切に処方してもらいましょう。



⑤ 自己判断でお薬の使用を中断しないようにしましょう

急にやめると病気の悪化や思わぬ体調不良に繋がりがり危険です。



⑥ 若い頃と同じだと思わないようにしましょう

年齢とともに薬の効き方は変わります。今のあなたの体に合わせた使い方が重要です。



安全にお薬を使い続けるために ～札幌しらかば台病院の取り組み～

適切な量
で安心



当院では、医師や薬剤師、看護師をはじめ、管理栄養士やリハビリのスタッフなど、さまざまな専門職がチームとなって患者さまのお薬の状況を確認しています。患者さまのその時の体調に合わせて、本当に必要なお薬を適切な量で使っていただけるよう、処方の見直しや調整に取り組んでいます。お薬の数をただ減らせばよいというわけではなく、安全を第一に考えて使うことが大切です。

困ったことや疑問があれば、いつでもお気軽にご相談ください。

『見過ごしがちな脂肪肝の真実』

札幌しらかば台病院 消化器内科 副院長 岩田 徳和



脂肪肝は「あらゆる生活習慣病の予兆」

認知症、糖尿病、腎臓病、心筋梗塞や狭心症、くも膜下出血や脳梗塞、高血圧、歯周病、痛風などあらゆる生活習慣病の始まりは、脂肪肝です。逆に言えば脂肪肝を防げば、ほとんどの生活習慣病の深刻化を防げます。

脂肪肝とは？

実は日本人の多くは脂肪肝です。4人に1人が脂肪肝と言われている。脂肪肝は自覚症状がないため自分が脂肪肝になっていると気づく人がほとんどいません。

また脂肪肝が進行すると5～10年で肝硬変となり、肝臓がんになることもあります。肝臓に溜まるのは中性脂肪で、健康なひとの肝臓にある中性脂肪は3～5%ですが、30%を超えると脂肪肝と呼んでいます。

BMIの計算方法

- Body Mass Index

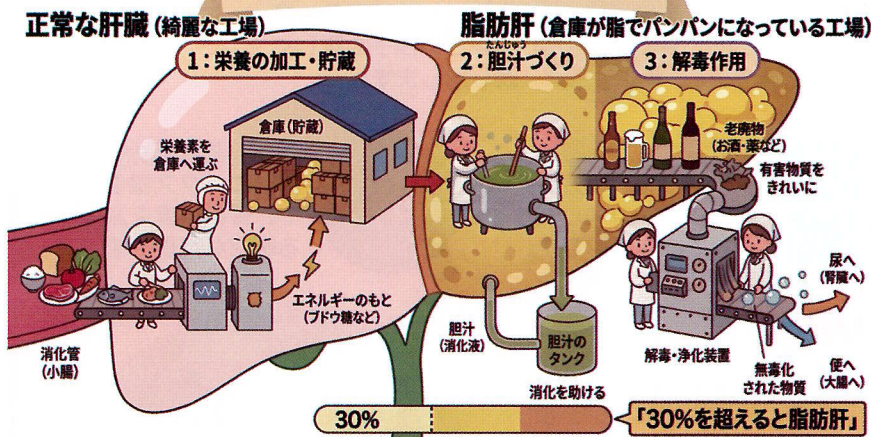
$$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

例: $55.0 \div (1.60 \times 1.60)$
 $= 55.0 \div 2.56 = 21.5$

BMI判定	18.5未満	18.5～25未満	25以上
	やせ	普通体重	肥満



体のすごい工場！肝臓の働き



1. 脂肪肝のリスク

男性の肥満は高リスク

→BMI が 25 以上ならほぼ脂肪肝、年齢ピークは 40 ～ 49 歳。

女性は 50 代からが危険

→女性ホルモンの減少が脂肪肝に影響、50 ～ 59 歳で急増し、年齢ピークは 60 ～ 69 歳。

若者にも脂肪肝急増中、原因は朝食抜き

→朝食を抜くことで体は飢餓状態を解消しようとして糖質補給の緊急態勢に入ります。そこに糖質が急速に取り込まれると大量のインスリンが分泌されて中性脂肪が増えてしまい脂肪肝になりやすくなります。

2. 脂肪肝撃退法は？

食生活を変えなくても食べ方を変えるだけで効果的！ごはんから食べ始めると脂肪肝まっしぐら。野菜、肉から箸をつけ一口につき 30 回以上噛みましょう。



3. 脂肪肝には何%の体重減少が必要？

5%以上の体重減少が有用と考えられていますが、非肥満例では3～5%程度の体重減少でも有用ともいわれています。

4. 脂肪肝や生活習慣病をなくすために

食事療法や運動療法も大事ですが、小さな意識改革が最も重要です。睡眠時間の確保や趣味を持ってストレス発散をすることも大切です。

最近では病院で腹部エコー検査をすることで脂肪量の測定や肝臓の硬さも調べることが可能です。気になるようでしたら、一度ご相談されることをお勧めします。

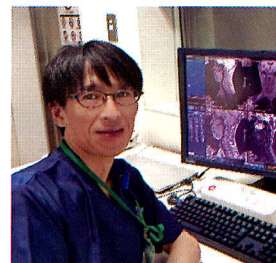


この部署・こんなお仕事

診療放射線科 健康を支える画像検査

～安心して受けていただくために～

放射線科 科長 三戸 勇樹



■多彩な検査機器で質の高い医療を支える

札幌しらかば台病院 診療放射線科では、一般撮影、CT、MRI、透視、ポータブル撮影、骨密度検査（DEXA）など幅広いモダリティを備え、迅速で正確な診断を行っています。なかでも CT は、救急対応から慢性疾患のフォローまで幅広く活用され、病気の早期発見に大きく貢献しています。



CT 体の周りからエックス線をあてて、骨や臓器の輪切り（断面）の画像を撮影します。



MRI 強い磁石と電波を使い、脳や背骨、筋肉などの様子を詳しく映し出します。



透視 画面で骨や臓器が動く様子をリアルタイムの動画として確認する検査です。



ポータブル撮影 移動が難しい方のために、病室のベッドサイドで行う撮影です。



DEXA 法（デキサ） 弱いエックス線を使って、骨の密度を測定する精密な検査です。

■被ばく低減と安心への取り組み

CT 検査では、最新の画像再構成技術や撮影条件の最適化により、必要な情報を確保しつつ被ばく線量の低減に努めています。また、検査前の丁寧な説明や体位調整を通じて、患者さまが安心して検査を受けられる環境づくりを大切にしています。



■高齢者に寄り添うやさしい検査体制

高齢の患者さまには、移動や姿勢保持の負担が少なくなるようスタッフが細やかにサポートし、不安を和らげる声かけを心がけています。ゆっくりとしたペースで進めることで、安心して検査に臨んでいただけるよう努めています。

また、持病のある方や体調の変化が気になる方には、無理のない範囲で定期的に検査を受けていただくことで、健康状態をより良く保つお手伝いができると考えています。

新任スタッフ紹介

この度、2026 年 4 月より第 3 病棟の看護科長を拝命いたしました、丸橋ひとみと申します。

当病棟には、神経難病や肢体不自由の患者さまが多く入院されています。

私たち看護師は、医師・薬剤師・リハビリテーション科・管理栄養士など様々な職種と協力しながら、患者さまが安全で安楽な入院生活を送れるよう日々ケアを提供しています。

また、医療ソーシャルワーカー・ケアマネジャー・訪問看護ステーションとも連携し、退院後も安心して生活が続けられるよう支援や調整を行っています。患者さま一人ひとりに寄り添い、「しらかば台病院を選んでよかった」と思っていただけの病棟を目指し、これからも心のこもった看護を提供してまいります。

私事ではありますが、休日にはエスコンフィールドで日本ハムファイターズを応援することが良い気分転換となり、日々の仕事への活力にもなっています。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

札幌しらかば台病院
看護部第 3 病棟

科長 丸橋 ひとみ



トピックス

札幌しらかば台病院

❖ 病棟 6月イベント食の紹介

当院では毎月、季節やイベントにちなんだメニューである行事食を実施しております。病院の食事を少しでも楽しんでいただきたいという思いを込めて考えています。



6月 北海道神宮祭



6月 水無月御膳

❖ プレミストームでの「親子ペアラン」をサポート

6月28日

当院からは、皆さまが安全に運動を行えるよう看護師が救護班として参加しました。熱中症や転倒によるケガなど、万が一の事態にすぐ対応できるよう準備を整えて大会を見守りました。約2時間のイベント中、大きなケガ人もなく無事に終了いたしました。



❖ 東月寒白樺会館での定期医療講座 6月12日

東月寒白樺会館にて地域にお住まいの皆さまの健康維持を目的とした医療講座を開催いたしました。

タイトル：日常生活に活かす「成人病と食事」の工夫

前半は遠藤名誉院長（消化器内科医師）より、年齢を重ねるごとに注意したい高血圧や脂質異常症といった「成人病（生活習慣病）」が体に与える影響について解説いたしました。後半は阿部科長（栄養科：管理栄養士）より、日々の献立にすぐ取り入れられる具体的な食事の工夫をお伝えし、参加された皆さまは真剣に耳を傾けられていました。今後も地域に寄り添う活動を続けてまいります。



左：阿部科長 右：遠藤名誉院長



詳しくはQRコードより
解説動画をご覧ください



❖ 【とんつき憩いの広場 ふれあい夏祭り】 8月22日

「しらかばの杜」裏の「とんつき憩いの広場」にて、東月寒地区町内会連合会主催の夏祭りが開催され、介護事業所と札幌しらかば台病院で運営のお手伝いに参加しました。当日は10台のキッチンカーや子供縁日、しらかばの杜1階での本格的なかき氷の無料提供などを行い、多くの方々で大変賑わいました。地域の皆様と共に活気ある時間を過ごすことができ、今後もこうした行事を通じて交流を深めてまいりたいと思います。

❖ お花見茶話会・三味線演奏 4月21日

リハビリテーション室で「お花見」レクを行いました。お茶を飲みながら思い出話に花を咲かせ、その後はリハビリ職員による三味線の演奏を皆さんで楽しみました。



❖ 運動会 5月19日

入院患者様を対象に「室内運動会」を開催しました。輪投げや風船バレーに皆さん真剣に挑戦され、にぎやかな応援のなか、心地よく体を動かしました。



❖ 脳トレ 6月11日

大きな数字が書かれたボードを使い、頭を柔らかく使うクイズやひらめき問題に全員で挑戦。少し頭を悩ませたあと、正解が分かると笑顔と拍手が沸き起こりました。



❖ 夏祭り 8月20日

的あて、釣り、スマートボール、くじ引きを楽しみ、高得点者へは素敵なプレゼント。その後は臨場感ある花火の映像を大画面で鑑賞し、夏らしい賑やかなひとときを過ごしました。



❖ 【保育園】おやつ遠足・おやこレク 6月19日

近くの公園にて、子どもたちのミニ遠足を開催しました。青空の下で思いっきり体を動かし、美味しいおやつを食べました。親子レクリエーションでも、お家の方と息を合わせてゲームをし、みんなで素敵な時間を過ごすことができました。



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。

