



日本医療機能評価機構
認定病院

やさしさとふれあい健康プラザ

すみれ

インフォメーション

一般財団法人 札幌同交会病院

春号

2026.4

Vol.51

理念

私たちは、人にやさしく、
思いやりのある温かい心で、
地域に根ざした信頼される病院を目指します

基本方針

- 一、患者様と医療者のパートナーシップを尊重し、皆様の健康と生命を守ります。
- 一、医療の安全を確立し、医療サービスに徹し、皆様に安心と満足をお届けします。
- 一、職員はたゆまぬ研鑽を重ね、研修・技術の向上、医療水準の向上に努めます。
- 一、経営健全化のため効率的運営をはかります。
- 一、地域の医療機関、施設との連携を強化し、地域完結型の医療を目指します。
- 一、高齢者と障害者に配慮した医療を実践します。

【写真提供】

札幌同交会病院 評議員／日本光画会 会員
伊藤 忠 様

S U M I R E I N F O R M A T I O N

ごあいさつ

院長 淡川 照仁



皆様お元気にお過ごしでしょうか。今年の札幌の冬は積雪量が多く大変でした。特に1月末から2月初めは一晩で一気に雪が積もる日があり、除雪や排雪が追いつかずバスもJRも止まり、タクシーもつかまらなかったため外来受診をあきらめなければならない患者様がおられました。今までにこれほどの異常事態は記憶にありませんでした。4月になってようやく暖かくなりましたが、これからも急に寒くなる日もあると思いますので皆様お体には十分お気をつけください。

札幌同交会病院は今年70周年を迎えます。札幌同交会病院は北海道の大中小の石炭会社の鉱業協会の付帯として財団法人北海道石炭同交振興会（同交会）が設立されたことから始まります。昭和31年7月10日に27床で開院しました。開院当初は木造の病院で主に炭鉱に従事されている患者様に対して医療を提供する病院であったとのこと。現在は石炭業界との関係性はなくなりましたが、地域の皆様に支えられながら70年間もの長い期間、運営することができました。ありがとうございました。

70周年というと道民のソウルドリンクである雪印カツゲンも今年70周年を迎えるそうです。私の幼少期はガラス製の小瓶でしたが、現在は雪印メグミルクから紙パック製となり、名称もソフトカツゲンと変わりながらも販売され続けています。当院も財団法人石炭同交振興会同交会病院から一般財団法人札幌同交会病院と名称は変わりましたが、これからも『私たちは、人にやさしく、思いやりのある温かい心で、地域に根ざした信頼される病院を目指します』の理念のもと、皆様により良い医療を提供できるように職員一同さらに努力を続けてまいります。

4月より札幌医科大学医学部免疫・リウマチ内科学講座 前教授の 高橋裕樹 先生をお迎えしました。以前から金曜日の午後に札幌医科大学の専門医師に来ていただいてリウマチ専門外来を開いてまいりましたが、今後は金曜日午後のリウマチ専門外来とは別に高橋先生によるリウマチ専門外来も行うことといたしました。何れのリウマチ専門外来も完全予約制とさせていただきますので詳しくは病院受付までお問い合わせください。

当院は内科単科の病院ですが、従来の消化器・一般内科を得意とする医師に加え、昨年は循環器の専門医師、今年はリウマチ・膠原病の専門医師を迎えることができました。今後も皆様に良い医療を提供し、地域に根ざした信頼される病院を目指してまいります。これからも札幌同交会病院をどうぞ宜しくお願いいたします。

副院長就任および リウマチ・免疫内科診療体制の 拡充について



本年4月より、札幌医科大学医学部 免疫・リウマチ内科学講座 前教授の 高橋裕樹 医師が当院副院長として着任されました。

当院ではこれまで札幌医科大学のご協力をいただき、毎週金曜午後の時間帯でリウマチ専門外来を開設し専門的な診療を行ってまいりましたが、高橋医師をお迎えすることで免疫・リウマチ疾患に対する診療体制をより一層充実させることができました。

関節リウマチや全身性エリテマトーデスなどの自己免疫疾患は的確な診断と適切な治療が重要です。リウマチ専門医が常勤することで安定した診療体制のもと、きめ細やかな経過観察や治療調整が可能となり、安心して受診していただけるようになりました。

また、地域の医療機関からご紹介いただいた場合におきましても、適切かつ円滑な対応をさせていただきます。

今後も当院は、専門性の向上と地域医療への貢献の両立を図りながら、皆様に信頼される医療の提供に努めてまいります。

※高橋医師の外来診察曜日と診察時間は下記のとおりです。

（診察を希望される際は、完全予約制としていますので当院代表電話までお問い合わせください。）

診察曜日	診 察 時 間
月 曜 日	13:30 ～ 17:00 （初診予約枠 15:30 ～ 16:00）
水 曜 日	13:30 ～ 17:00 （初診予約枠 15:30 ～ 16:00）
木 曜 日	9:00 ～ 12:00 （初診予約枠 11:30 ～ 12:00）

※札幌医科大学 免疫・リウマチ内科医師による診療は引き続き毎週金曜日午後に診療を行います。

新入職 スタッフ紹介

①所属部署 ②趣味・特技 ③一言挨拶



黒川 敦也

- ①事務部 医事課
- ②スポーツ観戦(特に野球)、ウォーキング
- ③令和7年12月に医事課長を拝命しました。カルチャーショックの日々を過ごしていますが、スタッフの皆さんの足を引っ張ることがないように尽力してまいりますので、よろしくお願いします。



佐々木 明日香

- ①看護部 4階病棟
- ②旅行・クラリネット吹けます!!
- ③未経験ながらも精一杯頑張ります!!



定岡 蓮

- ①事務部 医事課
- ②編み物
- ③これからお世話になります。よろしくお願いします。

専門医が教える、 知っておきたい 「高血圧」のウソ・ホント

統括顧問 竹中 孝

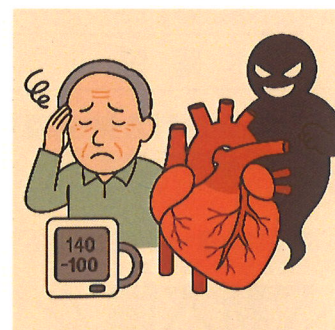
皆様こんにちは。高血圧学会専門医の竹中です。

高血圧は日本の成人の約3人に1人が抱える、とても身近な病気です。しかも自覚症状がほとんどないため、「気づいたら数値が高くなっていた」という方も少なくありません。一方で、世の中には高血圧にまつわる「誤った情報」も多く、正しい知識を持つことが健康を守る第一歩になります。このため日本高血圧学会では昨年国民の皆様へ“高血圧10のファクト(正しい知識)”を取りまとめました。今回、その内容を織り交ぜながら、皆さんが誤解しやすいポイントを「ウソ・ホント」の形でお伝えしたいと思います。



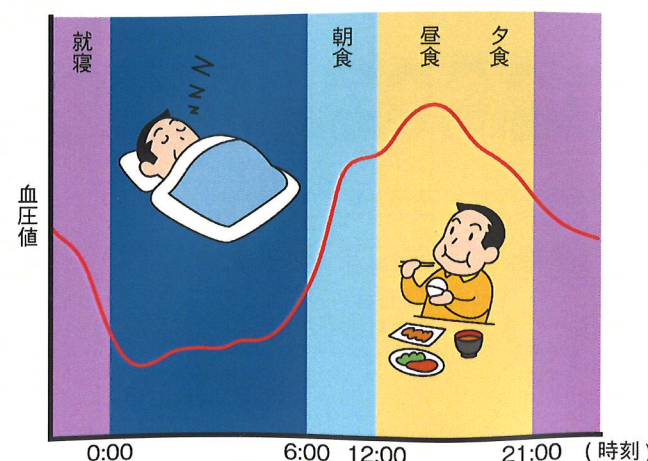
「症状がなければ治療しなくて良い」▶ これはウソ

高血圧はほとんどの場合、頭痛や動悸などの症状はありません。しかし、血管には確実にダメージを与え、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高めます。そのため高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれます。症状の有無ではなく、数値とリスクで治療を判断するのが医学的に正しい考え方です。



「血圧はたまたま高いときがあっても問題ない」▶ これもウソ

血圧は一日の中でも大きく変動します。健診や病院では正常でも、自宅では高い「仮面高血圧」、逆に病院だけ高い「白衣高血圧」があります。特に仮面高血圧は脳卒中や心血管病のリスクが高く、見逃されやすいタイプです。血圧は「たまたま」ではなく、日常の平均値が重要です。家庭血圧を朝・晩に測る習慣が、もっとも確実な自己管理につながります。



「冬だけ血圧が高いのは気にしなくて良い」▶ 実はウソ

寒いと血管がぎゅっと縮むため、血圧は上昇します。北海道の冬は特に厳しいので、冬場だけ高くなる方は珍しくありません。しかし、「冬だけだから大丈夫」と油断してしまうと、脳卒中などのリスクが高まります。季節による変化も含めて、1年を通して血圧を見守ることが大切です。血圧の急激な変化につながる脱衣所や浴室との温度差にも注意しましょう(ヒートショックと言って、めまい・ふらつき・失神などが起こることがあります)。



「薬を飲み始めたら一生やめられない」▶ 半分ホント

生活習慣の改善で血圧が下がり、薬を減らせたり中止できたりする方もいます。ただし、自己判断で中断すると脳卒中や心不全のリスクが急上昇します。血圧を下げる薬は安全で効果があり、副作用よりも血圧を下げる利益の方が大であることがほとんどです。医師と相談しながら、生活改善と併せて最適な治療を続けましょう。

「減塩すれば血圧は必ず下がる」▶ ホント。ただし“やり方”が重要!



日本人の食塩摂取量は1日10gと世界の中でも多く、減塩は高血圧対策の基本です。しかし、「塩をかけない」だけでは不十分で、加工食品・外食・麺類の汁など“隠れた塩分”が大きな割合を占めます。麺類の汁を残す、味付けを少し薄めにする、出汁や香辛料を活かすなど、ちょっとした工夫で減塩はぐっと進みます。

「年齢とともに血圧が上がるのは仕方ない」▶ ウソ

確かに加齢とともに血管は硬くなりますが、「年齢のせいだから放置してよい」という意味ではありません。高齢者でも血圧を適切に管理することで、転倒・認知症・心不全の予防につながるということが分かっています。年齢に応じた無理のない治療が重要です。

「家庭血圧は病院より低く出るから気にしなくてよい」▶ ウソ

家庭血圧は、むしろもっとも信頼できる血圧です。病院より低く出るのは自然なことで、家庭での血圧測定は高血圧の診断と治療に役立ちます。

朝は起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前、夜は就寝前に測るのが基本です。

最後に

高血圧は「正しく知れば、確実に予防・改善できる病気」です。毎日の血圧測定と生活習慣の工夫が、将来の健康を大きく左右します。気になることがあれば、どうぞお気軽に医療スタッフにご相談ください。皆様の健康づくりを、これからも全力でサポートしてまいります。



日光浴で骨折予防

薬剤部 薬剤部長 岩崎 好寛

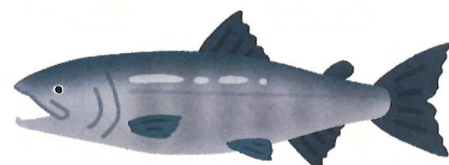
カルシウムが足りないと骨が弱くなるのは多くの方がご存じだと思います。
しかし、カルシウムを多く摂れば大丈夫という訳ではありません。

血液中には一定の濃度のカルシウムが常に循環していますが、尿に排出されてしまうため、その分のカルシウムを補う必要があります。通常は食べ物から小腸で吸収されますが、その量が不足すると、骨が溶けて血液中に供給するようになります。これがカルシウム不足は骨を弱くすると言われる所以です。



しかし、十分な量のカルシウムを摂取したとしても、それだけで骨が溶けなくなるわけではありません。腸からカルシウムが吸収されるためには、ビタミンDが必要です。いくらカルシウムを摂っても、ビタミンDが足りなければ、あまり吸収されず結局骨が溶けてしまいます。
さらにビタミンD不足は、筋力、特に下肢の筋力が衰え、転倒しやすくなることも明らかになっています。ビタミンD不足になると、骨が溶けて骨密度が減るだけでなく、転びやすくなるため、骨折の危険が高くなります。

ビタミンDは食べ物に含まれますが、サケなどの魚類、アヒルの肝臓、キクラゲなど限られており、食べ物だけでビタミンDを充足させるのはかなり困難です。



実は、ビタミンDはヒトの体内で作ることが出来ます。ビタミンDは皮膚に紫外線が当たると作られます。一般的に、晴れた日に顔と肘から先の腕を15分直射日光に当てるだけで、ビタミンDが合成されると考えられています。
これらの対応が難しい場合は、サプリメントとしてビタミンDを摂ることが勧められます。

しかし、骨粗鬆症と診断された場合は、カルシウムとビタミンDだけでは十分ではありません。治療が必要となってきます。女性の場合、骨粗鬆症の最大の原因は閉経に伴う女性ホルモンの欠乏です。

これから暖かくなってきます。最近は北海道でも真夏は30℃を超えるのが当たり前となってきましたが、暑さが和らいだ日には、外に出て日光浴をしてみたいはいかがでしょうか。



非常食をおいしく活用しよう

災害時のために備えている非常食。
いざという時の安心材料ですが、気づけば賞味期限が近づいていることも少なくありません。
非常食は「使わずに終わる」のが理想ですが、定期的に見直し、日常の食事に取り入れながら新しいものを補充していく“ローリングストック”が大切です。
今回は、非常食として備えておきやすい缶詰を活用し、手軽に作れるレシピをご紹介します。
普段の食卓にも、もしもの時にも役立つアイデアです。

“焼き鳥缶”で簡単炊き込みご飯

【作り方】

- ① 米は洗って30分以上浸水させ、ザルにあげて水気を切る。
- ② にんじんと生姜は千切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③ 炊飯釜に米とめんつゆを入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜる。
- ④ 焼き鳥の缶詰と②を上のにのせ、通常炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜ、器に盛り、小ねぎを散らす。

ポイント

焼き鳥は「たれ味」がおすすめです。塩味の場合は、めんつゆをやや控えめにするとうバランスがよくなります。生姜はお好みで量を調整してください。

材料〈4人分〉

米……………2合
焼き鳥の缶詰……60g
にんじん……1/4本
生姜……………1片
しめじ…………100g
めんつゆ(鰯)……大さじ2
水……………適量
(2合の目盛りまで)
小ねぎ(小口切り)……適量



“イワシ缶”のトマトソーススパゲティ

【作り方】【準備】

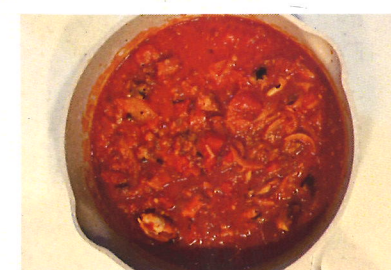
- ・パセリはみじん切りにする。
 - ・イワシの缶詰は汁気を切る。
- ① 玉ねぎは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
 - ② イワシは半分に切る。
 - ③ 鍋に湯を沸かし、塩とスパゲティを入れ、表示時間通りに茹でる。茹で上がった後湯を切る。
 - ④ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
 - ⑤ イワシ、カットトマト、ケチャップ、コンソメを加え、ひと煮立ちさせる。時々混ぜながら中火で約3分煮込む。塩・黒こしょうで味を調える。
 - ⑥ 茹でたスパゲティを加え、全体をよく混ぜ合わせる。
 - ⑦ 器に盛り、パセリを散らして完成。

ポイント

イワシは崩しすぎないと食感が楽しめます。
トマトの酸味が強い場合は、砂糖を少量加えるとまろやかになります。

材料〈1人分〉

スパゲティ……100g
イワシの缶詰……80g
(しょうゆ)
玉ねぎ…………1/4個
カットトマト缶……………250g
ケチャップ……大さじ1
コンソメ顆粒……………小さじ1
黒こしょう……少々
塩……………少々
ニンニク……………1片
オリーブオイル……………大さじ1/2
パセリ(生)……適量



医局の よもやま話

ミシガン滞在記〈第5回〉令和8年春

診療部長 菅野 伸一

想像を軽く超えるアメフトフィーバー

アメリカンフットボール、略して「アメフト」。この球技はアメリカを構成する重要な成分と言っても過言ではありません。NFL（ナショナルフットボールリーグ）の人氣は絶大で、四大メジャースポーツの中でも群を抜いており、アメリカ全体でみるとNFL（アメフト）>>> MLB（野球）= NBA（バスケット）> NHL（アイスホッケー）という印象です。レギュラーシーズンの試合数が20試合にも満たないにもかかわらず、アメリカの日常において圧倒的な存在感があります。

ショウヘイ・オオタニの知名度

北海道日本ハムからアメリカに飛び立ち、今や「世界の」という枕詞が付く大谷さん。その知名度は本邦において調査対象者のほぼ100%と言われております。しかし、アメリカで「ショウヘイ・オオタニ」を知っているのは日本人や野球ファンなど一部のみのみです。なぜなら、アメリカ国民のNo.1スポーツはアメフトだからです。ミシガンの公園や運動場では、子どもたちが小ぶりのラグビーボールを投げては追いかけている姿をよく目にします。野球ボールで遊んでいる子どもの姿は稀です。アメリカの子どもから大人まで浸透している球技、それがアメフトなのです。そのため、プロへの登竜門である学生のトップリーグのスケールはほかのスポーツとは大きく異なります。

大学に収容数11万人のスタジアム

ミシガン大学アメフト部「ウルヴァリンズ」のホーム球場であるミシガンスタジアムは、11万人収容できる巨大スタジアムで、通称は「ビッグハウス」。なんとキャンパス内にあります（広さは北海道大学第一農場（札幌市内石山通沿いの北大敷地内の農場）とほぼ同程度）。毎試合、その巨大なスタジアムがほぼ満員になります。チケットは最も端の席でも130～150ドル、日本円にして2万円以上。多くの人がミシガン大グッズ

を身にまとい、試合がない日も街中ではロゴ入りシャツや帽子をよく見かけます。その経済規模は学生スポーツの範疇を優に超え、日本のプロ野球に匹敵しているのではないのでしょうか。

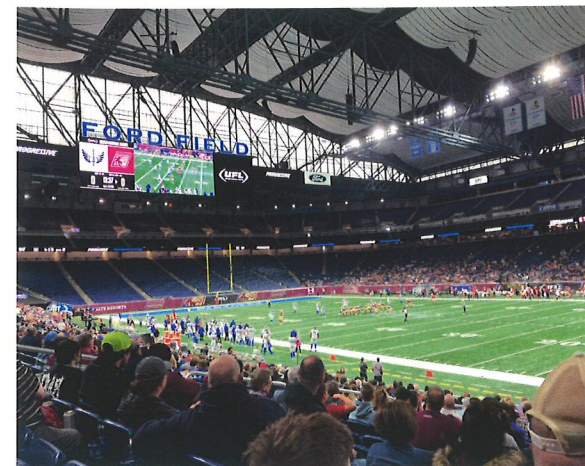
アメフトのシーズンは秋から冬で、私たちがミシガン大の試合を観戦したのは2月。最高気温が-8℃。道民の真冬装備で臨みましたが、座っての観戦のため徐々に体は冷え、後半は寒さとの戦いでした（目の前に座っていた大きな男性は薄いシャツ一枚で平然としており、体のつくりの違いを感じました）。イリノイ大との白熱した試合はウルヴァリンズの劇的な逆転勝利によりスタジアムは大歓声に包まれ、強烈な感動を味わうことができました。もしあれで負けていたら、「とにかく寒かった」で終わっていたかもしれません。

全米が注目するドラフト会議

NFLドラフト会議は、2日間かけて行われる巨大イベントです。その注目度は野球のドラフト会議をはるかに上回ります。私がミシガン州に住んでいた当時、開催地となったデトロイトでは、中心部に警察官が多数配備され、交通規制が敷かれるなど厳戒態勢の中で行われていました。プロ契約を勝ち取れば、契約金は数十億円単位。NFLのプロフットボーラーになること、それはまさにアメリカンドリームの特徴と言えるでしょう。



▶デトロイトの中心にある「フォードフィールド」
NFLライオンズの本拠地。ドラフト会議も行われました。



▶フォードフィールド内部。独立リーグUFLのミシガン・パンサーズの試合。

スーパーボウルという国民行事

NFLの頂点を決める一試合がアメリカ最大のイベント・あの有名な「スーパーボウル」です。チケット代は最安値で数十万円。視聴率は40%前後に達し、2億人近くが視聴するとも言われています。億単位の人がハーフタイムにトイレに行くため、「下水管が破裂した」という都市伝説があるほどです。下水管の負担を緩和するために始まったともいわれるハーフタイムショーには毎回、世界的スターが出演します。かつてマイケル・ジャクソンが「出演できること自体が名誉なのでギャラは不要」と言ったため、出演者はみんな「ノーギャラ」が慣例となった、という逸話があります。そんなまさにアメリカンなコンテンツであるアメフトですが、我々日本人が現地で観戦するためには二つのハードルがあります。それはルールとチケット代です。

アメフトのルールを知るなら このマンガ「アイシールド21」

圧倒的なパワーとスピード、そして展開で観客を魅了する球技のため、それを十分に楽しむには、やはりルールをある程度、知識として持っておく必要があります。日本でアメフトの競技人口の少なさから、ルールを知っている方は少数派でしょう。野球も含めてアメリカ発祥の球技はルールが複雑であり、ルールを文章で読んだだけで理解・想像することは困難ではないでしょうか。そこで、日本が誇る偉大な文化、マンガの出番です。その連載は、20年近く前となりますが、「アイシールド21」（集英社 原作：稲垣理一郎、作画：村田 雄介）という唯一無二のアメフトマンガが存在します。少年漫画らしく、個性豊かなキャラクターが、ぶっただ展開の中、努力・勇気・友情を輝かせる熱いストーリーであり、その中でアメフトの複雑なルールを、簡単にそして面白く教えてくれます。また「決して万能で

なくても、何か一つ、尖った力がある人間が求められる世界が存在する」ことを学ばせてくれた素晴らしいマンガです。アメリカに居住される予定の方は、ぜひ読んでみてください。



▶ミシガン大学キャンパス内のミシガンスタジアム。
"Go Blue"がミシガン大の応援ワード。

トップリーグでなければ 安価なチケットが存在する

今までの説明では「アメフト観戦は高い」と思われるかもしれませんが。実際にNFLや大学トップリーグのチケットは高額なことが多いです。そこでおすすめなのが、地元大学リーグや独立リーグの試合です。妻の留学先であるウェイン州立大学にもアメフト部があり、専用スタジアムもあります。チケット代は15～20ドル程度と留学生の懐にもやさしく、十分に迫力のある試合を観ることができました。チアチームのショーや子ども用遊具も設置され、家族で気軽に楽しめるイベントとなっております。

アメリカに留学、または長期滞在される皆さまには、せっかくの機会ですので、ぜひ本場のアメリカンフットボールを体感していただければ幸甚に存じます。



▶ウェイン州立大学のスタジアム。
周りには子供たちが遊べるふわふわドームなどがあり、家族で楽しめる。

外来診療のご案内

医師外来診療スケジュール ※4月から医師外来診療スケジュールが変わります。

【一般内科外来】

診療時間 午前9:00～12:00 午後13:30～17:00 土曜9:00～12:00

		月	火	水	木	金	土		
午前	1 診	伊志嶺	菅 野	関 谷	菅 野	菅 野	1週目	菅野	淡川
							2週目	伊志嶺	淡川
	2 診	淡 川	専門医	淡 川	関 谷	関 谷	3週目	菅野	淡川
	3 診	竹 中	伊志嶺	竹 中	リウマチ外来 高 橋		4週目	伊志嶺	淡川
							5週目	※菅野・伊志嶺	淡川
午後	1 診	菅 野		リウマチ外来 高 橋		専門医	土曜午後は休診		
	2 診	リウマチ外来 高 橋	竹 中	伊志嶺	淡 川	淡 川			

※土曜日第5週は月により医師の診療が変わります。

※火曜日 午前(9:00～12:00)は、北海道医療センター 循環器内科の専門医が診察いたします。

※金曜日 午後(13:30～15:30)は、札幌医科大学附属病院 免疫・リウマチ内科の専門医が診察いたします。

月～金	午 前	受付時間	8:45～17:00	診療時間	9:00～12:00
	午 後				13:30～17:00
土	午 前	受付時間	8:45～12:00	診療時間	9:00～12:00

一般財団法人 札幌同交会病院

〒060-0062 札幌市中央区南2条西19丁目

電話 011-611-9131(代)



診 療 科 目

内科・消化器内科
循環器内科・リウマチ科

放射線科・リハビリテーション科



【公共交通機関のご案内】

地下鉄 東西線「西18丁目」駅1番・2番出口徒歩5分

JRバス 【西53】啓明線「南3条西20」停留所徒歩2分

<http://www.dohkohkai.or.jp/>

札幌同交会病院

検 索