

外来診療のご案内

医師外来診療スケジュール ※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	小笠原	菅野	小笠原	小笠原	菅野	1週目	菅野	淡川
							2週目	関谷	淡川
	2診	淡川	専門医	淡川	関谷	関谷	3週目	菅野	淡川
							4週目	関谷	淡川
	3診				専門医		5週目	菅野	淡川
	午後	1診	菅野		専門医		専門医	土曜午後は休診	
2診			関谷	関谷	淡川	淡川			

【専門外来】

専門外来	診療日	診療時間	備考
内科・循環器内科外来	火曜日	9:00～12:00	北海道医療センター 循環器内科の専門医が診察致します。
肝臓専門外来	水曜日	13:30～15:30	専門医が診察致します。
循環器内科外来	木曜日	9:00～12:00	北海道医療センター 循環器内科の専門医が診察致します。
リウマチ専門外来	金曜日	13:30～15:30	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致します。

一般財団法人  
**札幌同交会病院**

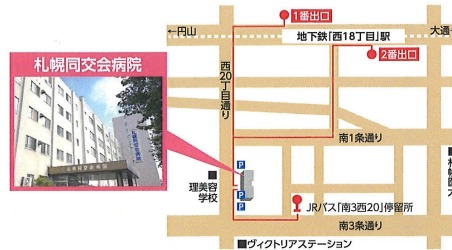
〒060-0062 札幌市中央区南2条西19丁目  
電話 011-611-9131(代)

診療時間

月～金 / 9:00～12:00 13:30～17:00  
土曜日 / 9:00～12:00

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.dohkoku.or.jp/> 札幌同交会病院 検索



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

冬号  
2025.1.1  
Vol.46

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 樹

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



## 新年のごあいさつ

事務長 藤井 紀彰



新年あけましておめでとうございます。新たな年を迎え、謹んで新春のご挨拶申し上げます。

日頃よりご厚情を賜りまして厚く御礼申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年は、新年早々に能登地方で地震が発生し、甚大な被害に遭われました。また震災復興に向けた作業を進めていた9月には大規模な水害も発生し、更なる被害に見舞われました。ニュースを観た時には、切ない気持ちと自然の理不尽さ、脅威を感じさせられました。

ここ最近では気候変動や地震、水害などの大規模災害によって、農作物の収穫に影響を与え、品不足で値上がりしております。その他にも円安や紛争等により、あらゆる物が高騰している状況にあり、いつまで続くのか不安になってまいります。

病院運営においても電気、ガス、重油等の価格上昇は大きく、委託費や食材費等の値上げにより、支出も増大しております。

病院の主な収入源は、患者様が受診された診療報酬によるものですが、全国一律で点数が定められておりますので、物価高騰による価格転嫁ができません。現状は、職員一人一人の努力で経費削減に努めております。

また、国においても物価高騰に対応した賃上げ要求を各業界団体へ要請を行っており、医療分野でも昨年の診療報酬改定にて「ベースアップ評価料」が新設されました。当院では昨年11月より算定を開始させていただいております。この評価料は国の方針で進められている「賃上げ」に関する制度で、医療現場で働く職員が患者様へ良質な医療提供を続け、安心して職務に従事させることを目的としておりますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

物価高騰の昨今であります。今年も健康で明るく良い年を過ごしましょう。

追伸、今年もインフルエンザ、新型コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎等の感染者が拡大しつつあります。当院ではインフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチン接種も行っておりますので、ご要望がございましたら当院までご連絡ください。

栄養部  
から

## 骨を強くする食生活



骨は常に生まれ変わっています。

骨が生まれ変わるときに骨を作る栄養素が不足していると、骨がスカスカになり、骨折しやすくなってまいります。

骨を作る栄養素の中で最も重要なのはカルシウムですが、一般的に不足しがちです。骨粗鬆症の予防には1日に700mg～800mgのカルシウムを摂ることが推奨されています。

骨を強くするためにはカルシウムだけでなくたんぱく質やビタミンD、ビタミンKなどを毎日の食事で組み合わせることも大切です。

### 骨が生まれ変わる為に必要な栄養素

- たんぱく質…肉・魚・牛乳・乳製品、大豆製品、卵
- カルシウム…牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品
- ビタミンD…魚、キノコ類
- ビタミンB6…鮭・マグロ・カツオ
- ビタミンB12…しじみ・アサリ・鮭・ます
- 葉酸…ブロッコリー・枝豆・ほうれん草



### 摂りすぎに注意

- リン…過剰に摂取するとカルシウムの吸収を妨げます。
- 食塩・カフェイン・アルコール…カルシウムの尿への排出を促進します。

### 骨を強くするおすすめレシピ

## “鮭フレークで炊き込みご飯”

### 【作り方】

- ①油をひいたフライパンで、小房に分けたしめじと千切りにしたにんじんを炒め、塩で軽く味付けをします。
- ②米を研ぎ、酒と醤油を合わせて2合分の水量になるように水を加え、油抜きをし短冊にカットした油揚げ、昆布、鮭フレークを入れて炊飯します。  
※ご使用の鮭フレークの塩気やお好みで、加える塩の量を加減してください。

### 材料（2人分）

- しめじ……1/2パック
- にんじん……1/2本
- ごま油……小さじ1
- 鮭フレーク……60g
- 油揚げ……1枚
- 昆布……10cm
- 米……2合
- 酒……大さじ1
- 醤油……大さじ2





## NEW FACE



医師 菅野 伸一

皆様、はじめまして。2024年10月に札幌同交会病院に着任いたしました菅野伸一です。医師の経歴としては17年目となります。専門は消化器内科ですが、高血圧などの生活習慣病や慢性疾患の治療・管理にも力を入れています。

私は医師となってから十数年間、日本の医療現場に従事してきました。しかし、突如として妻の留学に付き添う形で2022年の秋から2年間、アメリカ・ミシガン州に住むことになり、そこで様々な苦勞と多くの素晴らしい経験を得ることができました。特にアメリカの医療を患者として、また、患者の家族として経験したことは生涯忘れることはできないでしょう。

アメリカ本土の北部に位置するミシガン州は北海道とほぼ同じ緯度であり、南部のデトロイト近郊は札幌や函館の気候に、北部は道東や道北の気候に似ております。生まれも育ちも北海道の私にはとても住みやすいところでした。デトロイトは自動車産業で有名で、アメリカのビッグスリーと言われた3つの巨大な自動車会社の本社があり、トヨタなどの日本の自動車会社も北米での開発生産拠点としている都市です。以前は治安が非常に悪いことで有名でしたが、近年は中心部での治安が改善しました。デトロイトを含む近郊都市の治安は特に良く、多くの日本人が住んでおります。

そこで生活する中、かかりつけ医の登録のために訪れたヘルスセンターで、とある日本人の医師の方と出会いました。彼は私より5～6年先輩となる医師で、札幌の手稲溪仁会病院で研鑽を積まれた後に渡米し、アメリカでも医師となられた方でした。非常に人当たりがよく知識も豊富で、まさに「できる医師」でした。

アメリカの家庭医の診療範囲は驚くほど広く、生活習慣病を始め妊娠を含めた産婦人科領域、骨折やアキレス腱断裂などの整形外科領域、さらにはうつ病などの精神科領域まで幅広い知識と技術を駆使して診療を行います。そのため家庭医は常に学び続ける姿勢が求められます。

私は非常に優秀なアメリカの家庭医たちに追いつくことは難しいかもしれませんが、今後お会いする皆様の健康をサポートできるよう、日ごろから最新の医療知識を学び、適切な診療を提供できるよう努めていきたいと存じます。診療においては、患者様とのコミュニケーションを大切に、ちょっとした健康の悩みも気軽に相談できる環境を整えるよう心がけてまいります。皆様どうぞよろしくお願いたします。

検査部

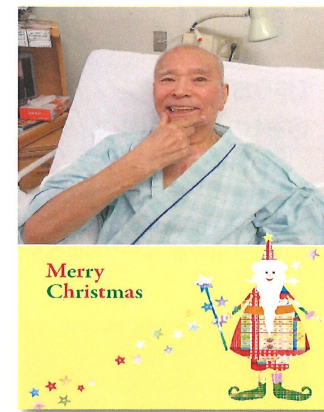


## 骨密度装置が新しくなりました

骨密度とは、骨の丈夫さを判定するための指標です。測定方法は、DXA法と呼ばれる、エネルギーの低い2種類のX線により、前腕で測定します。検査結果は、若い人や同年代に比べて骨密度が何%になるかを表します。新しい装置の特徴は、測定時間が約15秒に短縮され、検査精度が高くなり、受診者にわかりやすい測定結果用紙になりました。腕が曲がりにくい方や、手首が曲がらない方にも検査しやすくなり、車イスの患者さんにも検査対応可能です。骨密度が低下すると、骨粗しょう症になり、骨折のリスクが高まりますので、定期的に検査することをお勧めします。

## 2階病棟よりお知らせ

療養病棟ではレクリエーション活動の一環として、患者様の顔写真を載せたクリスマスカードを作成し、ご家族にお届けする取り組みを行っています。写真撮影では、患者様にポーズを取っていただいたり、ご家族が面会に来られた際にタイミングが合った患者様には、一緒に写真撮影を行いました。クリスマスカードを通じて、ささやかながら季節の喜びを感じていただけるよう、スタッフ一同心を込めて取り組んでいます。



※ご家族とご本人の了承を得て  
写真を使用させて頂いています。