



# たんぽぽメール

第143号

社会医療法人貞仁会 新札幌ひばりが丘病院 2026年5月



チューリップ



シライアオネ

札幌市南区「国営滝野すずらん丘陵公園」

## 《目次》

- ◆ Dr村井の“漢方こぼなし③”
  - ◆ 緩和ケア病棟イベント紹介
  - ◆ 薬屋さんのひとりごと
  - ◆ 6月健康教室
  - ◆ 新任医師のご紹介
  - ◆ 診療時間のご案内
- 花粉症—
  - カラオケ♪&マジックショー
  - 肺炎球菌ワクチン—
  - 健口（けんこう）チェック
  - 菊地剛史先生



社会医療法人 貞仁会

## 新札幌ひばりが丘病院

理事長 高橋 大賀 / 院長 田村 文雄

内科・消化器内科・循環器内科・緩和ケア内科・老年内科・漢方内科  
・整形外科・循環器外科・リハビリテーション科

〒004-0053 札幌市厚別区厚別中央3条2丁目12番1号

TEL 011-894-7070 / FAX 011-894-7657

<https://www.shin-hibarigaoka.jp>



TEIJINKAI\_SHINSAPPORO



## Dr 村井の 漢方こぼなし③

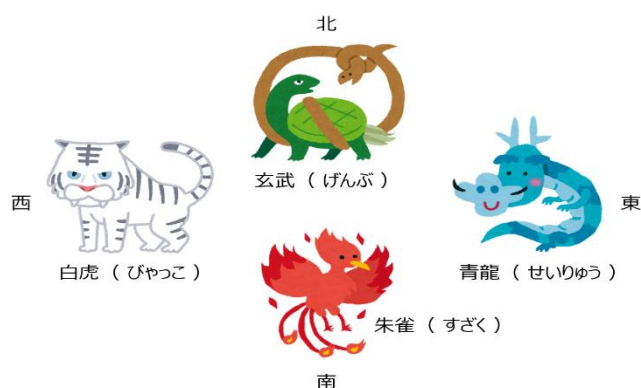


### －花粉症－

新緑が目にあふしい、さわやかな季節になりました。しかし、北海道ではシラカバやハンノキによる花粉症がいよいよ本番を迎えます。鼻水や鼻づまりなどの症状はつらく、仕事や勉強に集中できず困ってしまいますよね。

このような場合に抗アレルギー薬を服用する方法もありますが、眠気の副作用を認めてしまうことも少なくありません。その点、花粉症によく用いられる「小青竜湯(しょうせいりゅうとう)」は眠くなりなくいため、日中もシャキッと過ごしたい方にはぴったりです。

この小青竜湯という名前は、奈良県のキトラ古墳の壁画でもおなじみの、四つの方位を守る霊獣のうち、東をつかさどる青龍に由来しています。「青春」という言葉もあるように春と青は密接に関係しており、まさに今の季節の花粉症にふさわしい漢方薬といえます。



小青竜湯以外にも、症状や体質に合わせてさまざまな漢方薬を使い分けます。例えば、春といってもまだまだ朝晩に冷え込む北海道では体を芯から温めて鼻炎を改善する「麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)」や、体力を補い免疫力を高めてアレルギー症状を抑える「補中益気湯(ほちゅうえっきとう)」などを用いることがあります。

花粉症に限らず、漢方にご興味のある方は、ぜひ「漢方外来」を受診してみてください。  
(予約制です ☎ 011-894-7070 )

### 《緩和ケア病棟のイベント》

4月は、「カラオケ&マジックショー」を楽しみながら、「桜プリン」で春を堪能していただきました。皆さんおいしそうに召し上がっていました。





# 肺炎球菌ワクチンが新しくなります

2026年4月から、定期接種のワクチンが変わります

これまでの **ニューモバックス** から、新しい **プレベナー20** に切り替わります。

## ワクチンって何のためにあるの？



ワクチンは、  
車のシートベルト  
と同じようなもの  
です。

シートベルトをしていても事故に遭うことはあります。でも、シートベルトがあればいざというときの体へのダメージを小さくしてくれます。



ワクチンも同じです。  
接種しても肺炎にかかることはあります。  
でも、かかったときの重症化を防ぐ  
大切な備えです。



## 新しいワクチンの何が変わるの？

|       | 今まで(ニューモバックス) | 新しく(プレベナー20) |
|-------|---------------|--------------|
| 一種    | 約5年(再接種が必要)   | 長期間持続(原則1回)  |
| 効果の持続 | 約5年(再接種が必要)   | 長期間持続(原則1回)  |
| 自己負担額 | 約4,400円       | 約7,200円      |

費用は上がりますが、**打ち直しが必要なくなる**というメリットがあります。

### あなたはどちらに当てはまりますか？

今年度65歳になる方 → 定期接種(公費助成あり)でプレベナー20を接種できます。市区町村からお知らせが届きます。



66歳以上で、まだ一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方  
肺炎球菌ワクチンを → 自費での接種となります。プレベナー20  
接種したことがない またはキャップバックス(21価)が選択肢です。  
ない方 かかりつけの医療機関にご相談ください。



## 6月健康教室

### 健口チェック part 4

— のどの筋肉を鍛える運動 —



日時: 6月6日(土) 10:00~11:00

場所: 新札幌ひばりが丘病院 1階ロビー

担当: 言語聴覚士

## 5月健康教室「ダイエットについて」

5月はダイエットについての健康教室が開催されました。  
たくさんの方にご参加いただき、カロリー制限やタンパク質、睡眠の重要性、具体的なダイエット方法についてお話しさせていただきました。

来月は6月6日(土)午前10時から当院1階フロアにて、リハビリテーション科言語聴覚士による、『健口チェック』を開催予定です。飲み込みとお口の健康チェックを実施します。「最近飲み込みがしづらい」、「自分の飲み込みの力がどのくらいか知りたい」、「飲み込みづらくなならないようにするにはどうすればいいか」等知りたい方はぜひご参加ください。参加無料、予約不要です。

## 新任医師のご紹介

老年内科部長

菊地 剛史（きくち たけふみ）医師



私は札幌医科大学医学部を卒業後、内科・消化器領域を中心に研鑽を積み、地域医療および高齢者医療に携わってまいりました。これまで幅広い医療現場を経験し、患者さん一人ひとりの生活背景や価値観を大切にした診療を心掛けております。このたび、ご縁を賜り、新札幌ひばりが丘病院において、高齢者医療を中心とした診療に携わらせていただくこととなりました。これまで特に高齢者医療においては、栄養状態がADLや生命予後、QOLに大きく影響することを日々の診療で実感し、栄養療法の重要性を強く認識しております。そのため、NST活動をはじめ、栄養学について継続的に学びを深めてまいりました。特に、嚥下機能障害を伴う患者さんに対する嚥下内視鏡検査を含めた評価・診断や、適切な栄養方法の選択について、これまでの経験を生かして少しでもお役に立てればと考えております。また、学会活動を通じて栄養療法に関する国際的な知見を学び、その成果を臨床現場へ還元することを意識しながら活動してまいりました。高齢者栄養療法は今後さらに重要性が高まる分野であり、微力ではありますが、看護師・管理栄養士・薬剤師・リハビリスタッフなど多職種との連携や知識共有を通じて、その発展に貢献していきたいと考えております。さらに、安心で安全な医療を提供するうえで基盤となる医療安全の重要性にも強い関心を持ち、名古屋大学での研修に参加するなど、継続して見識を深めてまいりました。近年では、病院のみならず介護施設における安全性や感染対策の重要性も高まっており、これまで培ってきた栄養学や医療安全に関する知識・経験を、病院内にとどまらず地域全体で活かしていきたいと考えております。

今後も、病院内外の多職種や地域の医療・介護関係者との連携を大切にしながら、患者さんやご家族に寄り添った医療を実践し、地域に信頼される医療の提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 診 察 時 間

### ●内科（予約制）

月～金 9:00～17:00

土(第2、第4) 9:00～12:00

受付時間 午前 8:45～11:30  
午後 13:00～16:30

### ●整形外科

月～水・金 9:00～12:00

木 9:00～17:00

受付時間 午前 8:45～11:30  
午後 13:00～16:30

### ●救急・新患外来

月～金 13:30～17:00

### ●漢方外来 ・ 循環器科外来

当院の漢方外来と循環器科外来は、予約制となっております。

ご希望の方は、電話(代表)011-894-7070 までお電話ください。