

TAKE
FREE



済生会小樽病院広報紙

さいせいおたる

2026年
vol.76

病院と地域の皆さまをつなぐ情報誌

健康
コラム

前立腺肥大症特集



12月25日、院内保育所なでしこキッズクラブ
「クリスマスおたのしみかい」で、子どもたちは歌や劇を
元気に披露した後、サンタさんからプレゼントを
もらって大喜びでした！

INDEX

- 2 巻頭言〈和田卓郎院長 挨拶〉
- 3 地域連携医療機関の紹介
- 4 健康コラム ～小樽っ子さとし君が聞く!～
- 6 さいせいニュース〈腰痛を予防しよう①〉
リハビリテーション室より
- 8 外来担当医師一覧表(2026年2月)



確かな前進の 一年に

済生会小樽病院院長

和田 卓郎 Wada Takurou

新年あけましておめでとうございます。
令和八年、二〇二六年の新春を迎え、地域の皆さまに心よりごあいさつ申し上げます。

今年の干支は丙午（ひのえうま）です。馬は力強く前へ進む姿から、「前進」や「活力」の象徴とされています。先行きの見えにくい時代ではありますが、立ち止まることなく、一步一步、確かな前進を目指す一年にしたいと感じています。

昨年十二月、済生会小樽病院とウイングベイ小樽の間の築港海岸通りに、念願であった信号機が設置されました。これにより、高齢の方や車いすをご利用の方、小さなお子さま連れの方も、安心して道路を横断できるようになりました。ウイングベイ小樽には、ショッピングセンターのみならず、市の保健所や社会福祉協議会などの行政・福祉の窓口があります。今回の信号設置によって、医療・福祉・行政へのアクセスがより良くなったと感じています。日々の暮らしの中の安全と安心を支える、大切な前進の一つです。

済生会小樽病院は、地域の中核病院として、今

後も役割を明確にしながら診療を行ってまいります。かかりつけ医からの紹介状をお持ちの患者さん、入院や手術、専門的な検査や治療が必要な方、そして高齢者の救急医療を中心に、責任をもって対応していきたいと考えています。地域の診療所や医療機関と連携し、それぞれの役割を生かすことで、患者さんが安心して医療を受けられる体制を整えてまいります。

当院の理念は、「かかって良かったと思う病院」「働いて良かったと思う病院」「地域とともに歩む病院」です。患者さんにとって安心できる医療を提供することはもちろん、職員一人ひとりが誇りを持って働き、その力を地域に還元していくことが、結果として皆さまの暮らしを支えることにつながると考えています。

この一年が、皆さまにとって健康と希望に満ちた年となることを心より願い、新年のごあいさつとさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

地域連携 医療機関の きずな

～ 安心の地域医療サービスをめざして ～

入船地区

栗栖皮膚科泌尿器科

皮膚科・泌尿器科

多岐にわたる皮膚科・泌尿器科疾患に対応 入院・加療が必要ななら総合病院を紹介

くりす こうじ
院長 栗栖 康滋先生

当医院は平成5年に皮膚科で開業し、平成8年より皮膚科と泌尿器科2科で診療しております。当初は入院施設がありましたが、現在は外来のみの診療となっております。皮膚科はアトピー性皮膚炎、蕁麻疹、皮膚の感染症、熱傷など多岐にわたる皮膚疾患に対応しております。泌尿器科は尿路感染症、前立腺肥大症、尿失禁の治療、血尿や泌尿器科の癌の検査などを行っております。ただ外来



のみの診療ですので入院精査、加療が必要になった方には総合病院などを紹介させていただいております。皮膚科に関しましては形成外科などと連携して治療にあたっておりますし、泌尿器科は済生会病院泌尿器科を始めとする入院手術が可能な病院を紹介させていただいております。

このように周囲の医療機関の方々に協力していただき30年にわたり診療を続けていくことができました。これからも微力ながら地域医療に貢献したいと思います。

医療法人社団 栗栖皮膚科泌尿器科

泌尿器科：栗栖 康滋 皮膚科：栗栖 幸恵
小樽市入船1丁目11-15 TEL 0134-32-5555 FAX 0134-23-0087

診療時間 月・火・木・金 9:00～12:00、13:00～17:30
水・土 9:00～12:00

休診日 第1・3・5土曜日、日曜日、祝日

交通案内

- JR北海道／函館本線「南小樽駅」徒歩約7分
北海道中央バス／バス停「入船十字街」徒歩約1分
- 駐車場 10台



かかりつけ医を 持ちましょう

かかりつけ医とは、病気やけがなどの通院治療はもちろん、日頃の健康管理を行っていただく、地域の身近なお医者さんのことです。気になることがあったら、まず「かかりつけ医」に相談しましょう。専門的な治療や検査、入院などが必要となった場合は適切な医療機関を紹介し、病院への架け橋となってくれます。



かかりつけ医をお持ちでない患者さんには、病状やお住まいの地域に合わせてご紹介いたします。お気軽にご相談ください。



さとし君

健康コラム ～小樽っ子さとし君が聞く!～

前立腺肥大症ってどんな病気?

さとし君は小樽市の手宮方面に住む野球少年です。
おじいちゃんが健診で「前立腺肥大症」と診断されたよ。
「前立腺肥大症」ってどんな病気なんだろう?
今日は泌尿器科医長の栗栖知世先生に質問に来ました。

教えてくれるのは

泌尿器科医長
栗栖 知世 先生



Q1 前立腺肥大症ってどんな病気?

前立腺は男性のみにある、精液の一部を作る臓器です。ここが肥大といって大きくなる病気です。

Q2 前立腺肥大症になるとどうなりますか?

おしっこが出づらくなったり、おしっこの勢いが悪くなったりします。

Q3 どうして前立腺肥大症になりますか?

一般的には年齢とともに自然と大きくなります。

Q4 前立腺肥大症になりやすい人はどんな人ですか

誰でもなる可能性がありますが、お父さんや兄弟が前立腺肥大症だと、なりやすいと言われています。





Q5 僕もなりますか？

年齢を重ねるとなる可能性があります。

Q6 前立腺肥大症を予防する方法はありますか？

残念ながらあまり有効な方法はありません。

Q7 前立腺肥大症はどんなふうに治療しますか？

尿道を拡げておしっこを出やすくする薬や、前立腺を小さくする薬などがあります。また大きくなった前立腺を、手術で削ったりする方法があります。



Q8 前立腺肥大症になったらどうすれば良いですか？

年齢とともに誰でもなりうる病気ですので、本人が困っていなければ特段治療の必要はありません。おしっこの調子が悪いなどの症状がある場合は、病院で検査を受けて、お薬を飲んだり、手術を受けることができます。

さとし君がまとめた『前立腺肥大症』のポイント

またいつでも
聞いて下さい！



- ① 前立腺肥大症は、男性にある前立腺が年齢とともに大きくなり、尿が出にくくなる病気。
- ② 誰でも起こるうえ、はっきりした予防法はない。
- ③ 症状があれば薬や手術で治療でき、困っていなければ必ずしも治療は不要。

栗栖先生、今日はありがとうございました。
またひとつ賢くなりました。



〈リハビリテーション室 運動器認定理学療法士 髭内 紀幸〉



腰痛を予防して

Part 1

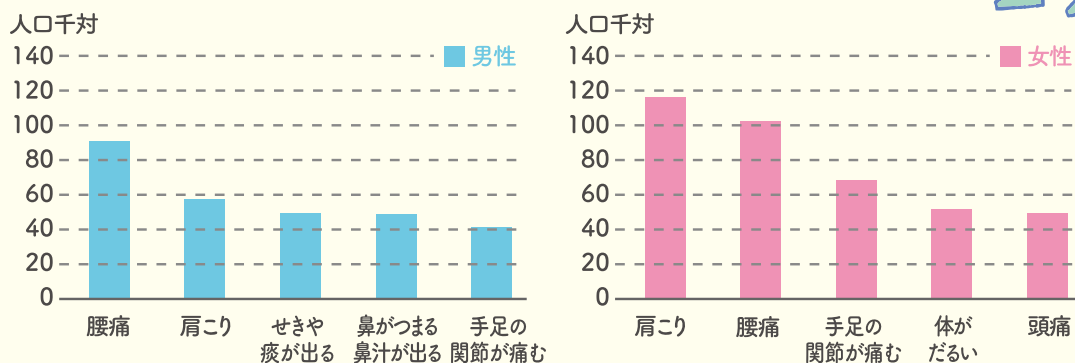
笑顔で生き生きとした生活を!

腰痛に関する知識を得て、自分自身でコントロール出来ること、出来ないことを理解しよう!



①腰痛について

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。



出典：厚生労働省 国民生活基礎調査より（平成28年度データ）

②腰の痛みの種類

レントゲンなどの画像と腰痛の関係性は乏しく、腰痛経験者の47%は明らかな問題がありませんでした。つまり腰痛がある = 原因があるとは限らないのです!

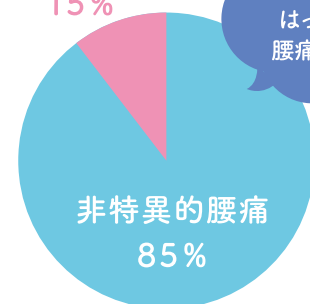
特異的腰痛

腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛のこと。具体的には、**脊椎分離すべり症**、**椎間板ヘルニア**、**脊柱管狭窄症**などがあります。

非特異的腰痛

腰痛のうち、**ぎっくり腰**のように原因がはっきりしない腰痛のこと。過度な不安や安静は腰痛を長引かせ、**再発の原因**にもなると言われています。

特異的腰痛
15%



原因がはっきりしない腰痛がほとんど

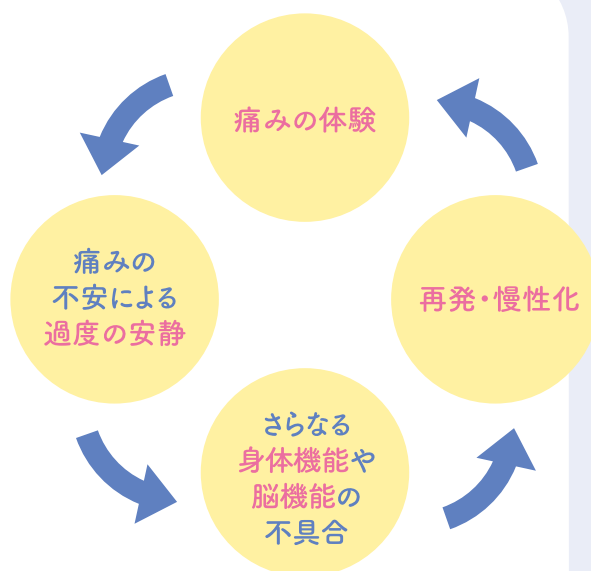
③腰痛との向き合い方

腰が痛いとき、安静にしていますか？

腰に痛みを感じても出来るだけ**ベッド安静をせず、早期から徐々に活動することが推奨されています！** 出典：腰痛ガイドライン（標準医療の指針）より

腰痛の原因が分かっている場合は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。

しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛が慢性化する原因となります。



腰痛心配しすぎ度チェック

皆様、以下の質問紙に回答してみてください。結果を元に、今やるべきことを考えてみましょう！最近の2週間を思い出して、質問に思い至ったらチェックをつけましょう！

① 腰痛が脚の方まで広がっている	
② 腰痛に加え、肩や首の痛みがある	
③ 腰痛のため、短い距離しか歩けない	
④ 腰痛のため、着替えがゆっくりしかできない	
⑤ 私のような身体の状態の人は、身体を動かし活動的であることは決して安全とは言えない	
⑥ 最近2週間は、心配事が浮かぶことが多かった	
⑦ 私の腰痛はひどく、決して良くならないと感じる	
⑧ 以前は楽しめたことが最近2週間は楽しめていない	
⑨ 全体的に考えて、腰痛を煩わしく感じましたか？ (全く問題ない・少し問題あり程度であればチェック不要)	



チェックの数を数えてみましょう！

A 質問1～9の合計（ 個）

B 質問5～9の合計（ 個）

①Aが3個以下

⇒しっかり運動をしましょう！

②AもBも4個以上

⇒まずは痛みについて**しっかり理解**しましょう。その後、運動しましょう！

次号、①と②に対して体操なども含めて解説いたします！もし待てないという方は、右のQRコードを読み込んでみて下さい！！



出典：公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック「腰痛」

リハビリテーション室のInstagramを開設しました。

地域の皆様、PT/OT/STを志す方々に身近に感じていただけるよう、当院やスタッフの紹介をプライベートも含めて発信させていただきます！お気軽にフォローしてください！！
<https://www.instagram.com/saiseikaiotaru.reha/>



外来担当医師一覧表

2026年2月

受付時間 午前 8:50~11:30
午後 0:40~3:00

診療科		月	火	水	木	金
内科・ 消化器内科	午前	明石浩史 舛谷治郎	水越常德 池田 博	宮地敏樹 水越常德	宮地敏樹 明石浩史	永洞明典 舛谷治郎 石上啓介
	午後	水越常德 志谷真啓	宮地敏樹 永洞明典	本谷雅代	舛谷治郎	水越常德 明石浩史
循環器内科	午前		高田美喜生 村上直人	國分宣明	高田美喜生	中田 圭
	午後					高田美喜生
脳神経内科 ※午後予約制	午前	林 貴士	松谷 学	藤倉 舞	脳神経内科 医師	松谷 学 佐久間裕也
	午後	藤倉 舞		佐久間裕也		
緩和ケア内科 ※完全予約制	午前	菊地未紗子	菊地未紗子	菊地未紗子	菊地未紗子	菊地未紗子
	午後	菊地未紗子 (第1・3・5)		菊地未紗子		菊地未紗子
外科・消化器外科	午前	木村雅美	外科医師	木村雅美	田山 誠	松村将之
乳腺外科 ※完全予約制	午後				島 宏彰 (第3)	
整形外科 ※午後予約制	午前	和田卓郎 鍋城尚伍 大山智充 竹中理紗	織田 崇 鍋城尚伍 阪田 学	織田 崇 大山智充 清水淳也 整形外科医師	近藤真章 和田卓郎 鍋城尚伍 竹中理紗	織田 崇 大山智充 阪田 学
	午後	近藤真章				杉 憲 (第2・4) 札幌医大医師 (第3)
	15:00~ 17:00			織田 崇 (第1・3・5)		
リハビリ テーション科	午前				梅本安則 (第2)	
	午後					
泌尿器科	午前	堀田浩貴	安達秀樹 栗栖知世	堀田浩貴	堀田浩貴	安達秀樹 栗栖知世
	午後					

ちょこっと便り

もしもし

今号のテーマ

診療について

Q.

病院に行きたくても、金銭的な理由で
行くことをためらっています…。

A.

当院では経済的な理由で診療費の支払いが
困難な方の為に**無料低額診療事業**を実施して
います。詳しくはホームページをご覧ください。



こちらからアクセス



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部北海道
済生会小樽病院

〒047-0008 北海道小樽市築港10番1号
TEL 0134-25-4321(代) FAX 0134-25-2888

発行 和田卓郎 発行日1月29日
編集 広報室(松尾覚志)

<https://www.saiseikai-otaru.jp/>

