TAKE FREE

済生会小樽病院広報紙

さいせいおたる

2026年
vol.77

病院と地域の皆さまをつなぐ情報誌

健康コラム

フレイル特集

院内保育所なでしこキッズクラブの子どもたちは
1月15日にお買い物ごっこを楽しみ、2月3日の節分の
豆まきでは鬼を見事撃退しました！

INDEX

2 巻頭言〈堀田浩貴副院長 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②〉
リハビリテーション室より/
FMおたる告知
8 外来担当医師一覧表(2026年4月)

Saisei Voice 巻頭言 2026

誇りある電話番号とともに

副院長
堀田 浩貴 Horita Hiroki

この度は北海道済生会小樽病院の広報誌であります“さいせい”をお手に取っていただき感謝を申し上げます。

当院は大正13年（1924年）7月に手宮で済生会小樽診療所として開設され、今年で102年となります。これも偏に当院をご利用いただいております皆様のおかげと心より感謝を申し上げます。

さてご存じの方も多いとは思いますが、当院の電話番号は0134-25-4321であります。毎日患者さんをはじめ、医療機関さんや、関係各方面の方々よりたくさんの電話がこの番号にかかってきております。0134は市外局番で、25は市内局番、4321は加入者番号となります。

この当院の電話番号の由来に関しまして、私が平成11年（1999年）に当院に入職したときに当時の上司から伺った話をお伝えしたいと思います。ただし何しろ記憶があいまいな年齢となっておりまして、間違いなどがありましたらご容赦をお願い申し上げる次第です。

その上司からの話によりますと、元々は当院の電話番号は5-4321であったそうです。

小樽に電話局が開設されたのが明治32年（1899年）で、当院が手宮に済生会小樽診療所として開設されましたのが、大正13年（1924年）で当時の小樽市の電話加入者数は全道一位であったそうです。開設時に市内局番として5が与えられ、病院としてわかりやすい番号は何かと当院を創設された先人たちが知恵を寄せあって話し合い、その結果5-4321となったのではないかなと妄想しております。まさに一回聞いたら忘れにくく、覚えやすく親しみのある番号ではないかと個人的に思います。

さてこのなんともわかりやすい電話番号の当院発展への貢献度は計り知れないものがありますが、ついにその日はやってきました。札幌オリンピックの開催された昭和47年（1972年）、ちょうどこのころに市内局番がこれまでの一桁から二桁となったようです。小樽市内の地域によって追加される番号が異なり、当時梅ヶ枝町にあった当院は2番が追加され、現在の25-4321となった次第です。

さて繰り返しとなりますが、私たちの北海道済生会小樽病院は今年で開設102年を迎えました。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”、“地域と共に歩む病院”であります。

まだまだ至らぬところもあろうかとは思われますが、これらの理念に少しでも近づくことができるように職員一同一体感を持って、またこの誇りある電話番号とともに引き続き精進したいと思っております。末筆ながらこれからの素敵な季節が皆様にとっても素晴らしい日々となることを願ってやみません。

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 ～

奥沢地区

医療法人社団

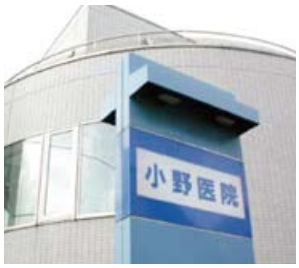
小野内科医院

内科・小児科・消化器内科

胃内視鏡検査や腹部エコー検査を多く実施
頸動脈エコー検査で動脈硬化のチェックも

理事長・院長 小野（おの） 晃裕（あきひろ）先生

当院では胃内視鏡検査や腹部エコー検査およびピロリ菌の除菌などを多く行っています。2005年からは頸動脈エコー検査を取り入れています。検査は今までに9500回ほど行っていますが、高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は動脈硬化を進める疾患のため、動脈硬化の進行度を調べ治療方針の決定や治療効果の判定を行っています。動脈硬化が進むと動脈壁は厚くなりますが、特殊なソフトウェアで0.01mmの精度で測定します。エコーの器械だけでは0.1mmの精度でしか測定できず動脈硬化の増悪や改善は判定できません。また内頸動脈などの狭窄が見つかる事も多々あり脳外科に紹介しています。さらに動脈硬化が非常に進んでいる場合は冠動脈にも狭窄を伴っている事が多く、冠動脈CT検査を行っています。非常に高度の狭窄が見つかることもあり、ステント治療となる事も結構あります。頸動脈エコーはCT等の検査に比べ、患者さんの負担が少なく何度も検査できる点や、検査時間も短く、かかりつけ医として患者さんの状態や変化が把握しやすく、大変有用です。



医療法人社団 小野内科医院
小樽市奥沢2丁目6-12　TEL 0134-22-5792　FAX 0134-24-0622

診療時間 月・火・木・金　9:00～12:30、13:30～17:00
　　水・土　9:00～12:00
休 診 日 日曜日、祝日
駐 車 場 駐車場 10台程度

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！～

フレイルって何だろう？

さとし君は小樽市の手宮方面に住む野球少年です。
くみこおばさんがフレイルと診断されたよ。
「フレイル」って何だろう?
今日は内科部長の諸原基貴先生に話を聞きに来ました。

教えてくれるのは
内科部長
諸原 基貴 先生

Q1 フレイルってどんな病気？

フレイルは病気ではありません。元気や体力が減った状態を指します。ケガや病気をきっかけとして起こる場合や、単純に年を取って起こる場合や、その両方があります。植物でいえば、水や日光が足りなくなった状態、おもちゃでいえば、電池が弱って動きが悪くなった状態に近いですね。

Q2 フレイルになるとどうなりますか？

体が動かしにくくなる。疲れやすくなる。やる気がなくなる。転びやすくなったり、気持ちが落ち込みやすくなったり、外出しなくなったりします。

Q3 どうしてフレイルになりますか？

「食べること」「動くこと」「人と話すこと」この3つが足りなくなることで起こります。この3つが、数年～数十年と長い期間をかけてフレイルを起こしていきます。

Q4 フレイルになりやすい人はどんな人ですか

食事のバランスが悪く、食べる量が少ない人。家からあまり出ず、座って過ごしたり寝て過ごしたりすることが多い人。一人で過ごす時間が多く、他人に興味が薄い人。40歳を過ぎて、これらに該当する人は、将来フレイルになる可能性が高いです。

Q5 僕もなりますか？

子どもでもなる人がいます。しっかり食べて、しっかり遊びましょう。

Q6 フレイルを予防する方法はありますか？

自分のことは自分でするというのが基本です。自分がやることを「役割」として持ち続けることが重要です。あとは、しっかり食べて、しっかり動くことと、交友関係を大事にすることが重要です。

Q7 フレイルはどんなふうに治療しますか？

フレイルは病気ではないので、薬は必要ありません。むしろ薬を使うことで逆にどんどん弱っていくことになります。問題点は、暮らしの中にあります。生活を見直し、「食べる」「動く」「人と話す」をしっかり連動させることが重要になります。

Q8 フレイルになったらどうすれば良いですか？

①まずはしっかり検査を…フレイルの原因となる病気が隠れているかも。病気が見つからなければ、フレイルは必ず治ります。
②生活を見直しましょう…「食べる」「動く」「人と話す」、これらを積極的に行える環境が必要です。
③「役割＝仕事や生きがい」を見つけましょう…「役割」が、「動く」ことと「コミュニケーション」につながり、「行動」が「食べる」ことにつながり、生きるための「元気」を生んでいきます。

さとし君がまとめた『フレイル』のポイント

1. フレイルは年齢や生活の影響で体力や元気が弱った状態。
2. 原因は「食べる・動く・人と話す」が不足する生活。
3. 予防には、よく食べて動き、人と交流し、役割や生きがいを持つことが大切。

諸原先生、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 〉

腰痛を予防して笑顔で生き生きとした生活を!

Part 2

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!

●腰痛セルフチェック

曲げたときに痛いか、伸ばしたときに痛いか
チェックしましょう!

- 腰を曲げて痛い場合 ▶ 腰を伸ばす運動をしましょう!
- 腰を伸ばして痛い場合 ▶ 腰を曲げる運動をしましょう!

●全身運動を取り入れよう!!

普段通り日常生活を送ることで、色々な身体の部分を使うこと
に加えて、全身運動としてウォーキングを取り入れましょう!

ウォーキングのポイント

1. 遠くを見るように前を向く
2. 腕は大きく振る
3. やや大股の歩幅で歩く
4. 1日15分～20分程度
5. 少し汗ばむ程度
6. 無理なく適度な強度が重要
7. 毎日継続が重要!!

ウォーキングといえば、
ウイングベイウォーキング!

ウィングベイ小樽でウォーキングをしよう! 詳細はこちら

●腰痛体操

※運動を行う際の注意…この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください（各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう）。

寝てできる体操

■ 腰上げ体操

❶息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう

❷肩から膝までが一直線になるようにお尻を持ち上げましょう

❸足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう

■ 腰・お尻のストレッチ

❶息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい

❷お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう

■ キャット&カウ（ドッグ）

❶大きく息を吸いながら背中を丸めましょう

❷息を吐きながら背中を反るようにしましょう

❸腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう

座ってできる体操

■ 前後運動

❶腰掛け、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。

❷息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。

■ 平行移動

❶肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。

❷体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。

■ 円を描く運動

❶手を前で組み、お尻で円を描いていく。できるだけ大きく、体幹部分をしっかりと回す。

❷逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。

お知らせ

FMおたるで放送中!!
済生会小樽病院presentsウェルネストーク

毎週金曜日 午前8:45～(CONNECT!内)にて、当院医師が健康問題などについて解説します。ぜひお聴きください！（スマホ等からは「リスラジ」（https://listenradio.jp/）をダウンロードしてお楽しみください。）

外来担当医師一覧表 2026年4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	水越常徳 池田　博	宮地敏樹 水越常徳	宮地敏樹 明石浩史	永洞明典 舛谷治郎 石上啓介
	午後	水越常徳 志谷真啓	宮地敏樹 永洞明典	本谷雅代	舛谷治郎	水越常徳 明石浩史
循環器内科	午前		髙田美喜生 中田　潤	村上直人	髙田美喜生 國分宣明	中田　圭
	午後					髙田美喜生
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 倉俣佳奈
	午後	藤倉　舞		倉俣佳奈		
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
	午後					
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 坂本吉郎	織田　崇 鍋城尚伍 西川大喜	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 坂本吉郎	織田　崇 大山智充 西川大喜
	午後	近藤真章				杉　憲 （第2・4）
	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
健診について

Q. 健康診断の重要性は理解していますが、忙しくてなかなか行けません･･･。

A. 当院では、券売機でチケットを購入し、気になる項目だけを検査できる「ちょこっと健診」を行っています。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㈹　FAX 0134-25-2888

発行 和田卓郎　　発行日3月30日
編集 広報室（松尾覚志）

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