

医療と
健康の
今を伝える

健康 さっぽろ

第56号

札幌市医師会
市民広報

令和8年9月25日発行



ご自由
にお持ちください

特集②

秋から冬へ
心も体も暖かくなる、
家庭でできる養生

- ◎市民向け医学講座
「家庭医学講座」のご案内
- ◎とくとも健診からのお知らせ
- ◎札幌市の夜間・休日の救急診療
- ◎救急車の適時・適切な利用について

- ◇医療の世界
処方薬にかかる
新しい負担の仕組みについて
- ◇市民のページ
長生きも大変だー
- ◇健康レシピ
トマトと高野豆腐のキーマカレー

特集①

はしか(麻疹)から
身を守るために

《主な内容》

- ◇医療の世界
処方薬にかかる
新しい負担の仕組みについて

- ◇市民のページ

- 長生きも大変だー

- ◇健康レシピ

- トマトと高野豆腐のキーマカレー

フォロー
よろしくメ〜

読者プレゼント
付きアンケート
(裏面をご覧ください。)

札幌市医師会 公式X

@Sapporo_ishikai



札幌市医師会
公式キャラクター
メイくん



はしか^{麻しん}から 身を守るために

—— ワクチンで防げる感染症を正しく知ろう ——



はじめに

近年、日本国内では「はしか（麻しん）」の患者報告が散発的にみられています。かつては子どもの病気というイメージがありましたが、海外から持ち込まれた感染をきっかけに、大人も含めて感染が広がることがあります。はしかは非常に感染力が強く、重症化することもあるため、正しい知識を持ち、予防に努めることが大切です。



はしかとはどのような病気？

はしかは麻しんウイルスによって起こる感染症でヒトからヒトへ感染します。感染力はきわめて強く、麻しんの免疫がない集団に1人の発症者がいたとすると、12人から18人が感染するとされています（インフルエンザでは1人から2人）。患者の咳やくしゃみを直接浴びた場合だけでなく、空气中をただようウイルス粒子を吸い込むだけでも感染が成立します。

主な症状

感染してから約10日の潜伏期ののち、発熱、咳、鼻水、目の充血など風邪に似た症状が現れます。発疹が現れる1〜2日前ごろに頬粘膜（口のなかの頬の裏側）にやや隆起した1mm程度の小さな白色の斑点（コプリック斑）が出現します【図1】。コプリック斑は麻疹に特徴的な症状ですが、発疹出現後2日目を過ぎる頃までに消失します。その後、一度熱が下がりがけたあとに再び39〜40℃の高熱が出て、全身に赤い発疹が広がります。

多くの方は回復しますが、中耳炎や肺炎、脳炎などの合併症を起こすことがあります。特に乳幼児や免疫力が低下している方では重症化のリスクが高くなります。また、まれではありますが、感染から何年も経ってから重い神経障害を引き起こすことも知られています。

なぜ今、再び注目されているのか

日本は2015年に世界保健機関（WHO）から「麻しん排除状態」にあると認定されました。これは国内で持続的な流行がなくなったことを意味します。しか

典型的皮疹
紅色斑丘疹
融合傾向を示す



コプリック斑
頬粘膜に好発



【図1】

修飾麻しんでは、典型所見に乏しいことがあるので注意！

（修飾麻しんとは、麻しんに対する免疫が不十分な人に生じる、軽症で非典型的な麻しんである）

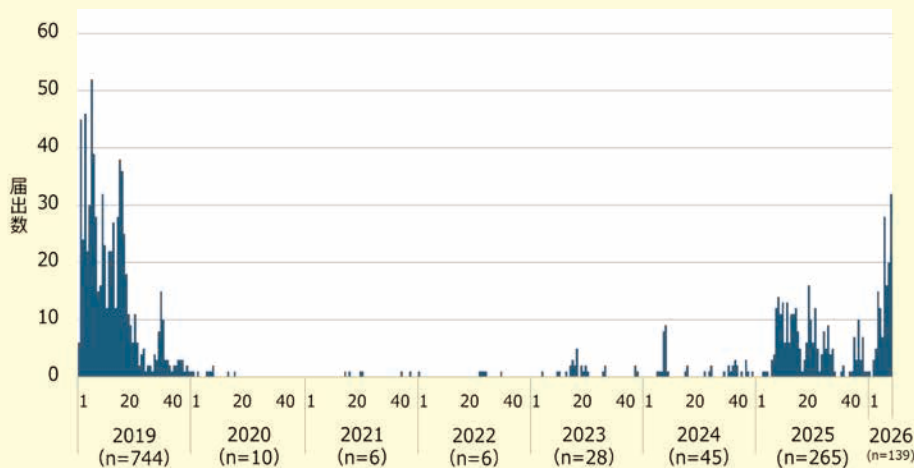
し、世界全体では依然として多くの国で流行しており、2023年以降増加しています。日本国内の発生も再増加がみられており、海外渡航者が感染した状態で

帰国し、その後国内で感染が広がる事例も繰り返し報告されています【図2】。近年は国際的な人の往来が活発になり、海外からの観光客も増えています。

【図2】

日本における麻しん届け出数

2019年～2026年3月



そのため、日本国内でも麻しんが持ち込まれる可能性は常に存在しています。

ワクチンが最も有効な予防法

麻しんを予防するうえで最も重要なのはワクチン接種です。

現在、日本では麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の定期接種が行われています。通常は1歳時と小学校入学前の計2回接種します。

2回の接種を受けることで、ほとんどの人が十分な免疫を獲得できます。一方で、年代によっては接種回数が1回のみであったり、接種歴が不明であったりする方もいます。

特に海外渡航を予定している方、医療機関や教育施設などで多くの人と接する職業の方は、自分の接種歴を確認することをお勧めします。母子健康手帳などで確認できない場合は、かかりつけ医に相談してください。

発熱や発疹がある場合は事前に連絡を

発熱や発疹があり、最近海外渡航歴がある場合や麻しん患者との接触が疑われる場合には、医療機関を受診する前に電

話で相談してください。

麻しんは感染力が非常に強いいため、何も連絡せずに受診すると待合室などで他の患者さんへ感染を広げてしまう可能性があります。医療機関の指示に従い、必要に応じてマスクを着用するなど感染拡大防止にご協力ください。

おわりに

麻しんはワクチンによって予防できる感染症です。しかし、一度感染が広がると大きな流行につながる可能性があります。

自分自身を守るだけでなく、乳幼児や基礎疾患のある方など感染すると重症化しやすい人たちを守るためにも、ワクチン接種歴を確認し、必要な予防策を講じることが大切です。

正しい知識と適切な予防行動によって、地域全体で麻しんの流行を防いでいきましょう。

札幌医科大学医学部
感染学講座感染症学分野

教授 黒沼 幸治

図1 出典：J-IHS(国立健康危機管理研究機構)

「こどもも大人も麻しんを疑った際の対応」より

図2 出典：J-IHS(国立健康危機管理研究機構)

「麻しんの発生に関するリスクアセスメント

(2026年第一版)」3ページより

秋から冬へ 心も体も暖かくなる、 家庭でできる養生



札幌の秋は、紅葉や澄んだ空気が美しい一方で、朝晩の冷え込みが強まり、日照時間も短くなります。「疲れやすい」「手足が冷える」「眠りが浅い」「気分が沈む」といった変化は、心と体からの小さなサインかもしれません。

東洋医学では、人の体は自然界の変化と深くつながっていると考えます。秋から冬は、体の中の「陽気」を守り、「気血」を巡らせ、冬に向けてエネルギーを蓄える季節です。

体の表面を守る力を「衛気（えき）」と呼びます。衛気は皮膚や筋肉の表面を絶えず巡り、寒さや風邪など外から侵入する「風寒」から体を守る働きがあると考えられています。また、汗をかく量や体温調節にも関わり、昼間は体表を巡って外敵から身を守り、夜は体の内側へ戻って休息を助けるとされています。

疲れや寝不足、栄養の偏り、ストレスが続くと衛気が弱まり、冷えやだるさ、風邪をひきやすい状態につながります。現代医学に衛気という概念はありませんが、その働きは免疫機能や自律神経、皮膚のバリア機能などと共通する部分があるとも考えられています。東洋医学には「正気存内、邪不可干（せいきそんない、じゃふかかん）」という言葉があります。体を守る力である「正気」が充実していれば、病気の原因となる邪気は侵入しにくいという意味です。十分な睡眠や適

首を冷やさない



度な運動、そして体を冷やさない生活は、東洋医学でも現代医学でも共通する健康づくりの基本といえるでしょう。

まず大切なのは、首を冷やさないことです。首、手首、足首は昔から冷えが入りやすい場所とされています。特に首の後ろから背中の上部には「大椎」や「風門」と呼ばれるツボがあり、東洋医学では風寒が侵入しやすい場所と考えられています。寒い日に首の後ろがぞくぞくする、肩がこわばる、風邪のひき始めのように感じる時は、マフラーやストールで首元を温めましょう。家の中でも肩掛けや薄手のベストを活用し、首から背中を冷やさないことが、衛気を守る養生につながります。

お腹を温めることも大切です。お腹は「脾胃（ひい）」、つまり消化吸収を担う働きと深く関係しています。ここが冷えると胃もたれや下痢、食欲不振、疲れやすさにつながることがあります。温かい

味噌汁やスープ、鍋料理を一品加えるだけでも立派な養生です。しょうが、ねぎ、にら、かぼちゃ、にんじん、ごぼうなどは体を温めやすい食材として知られています。紅茶にしょうがと黒糖を少し加える、味噌汁にねぎを多めに入れる、鍋にゆずを添えるなど、毎日の食事に無理なく取り入れてみてください。シナモンや山椒、黒こしょうなどの香辛料も、香りを楽しみながら体を温める助けになります。

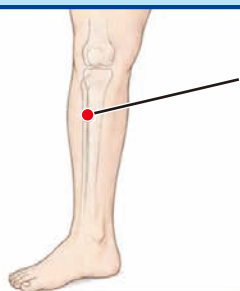
入浴は家庭でできる代表的な養生です。東洋医学では「寒は凝らす」といい、寒さは気血の巡りを滞らせると考えます。ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで体の深部まで温まり、筋肉の緊張がほぐれ、自律神経も整いやすくなります。

入浴前には脱衣所や浴室を暖め、浴槽に入る前かけ湯をして体を慣らしましょう。入浴後は早めに髪を乾かし、首



家庭で使いやすい代表的なツボ

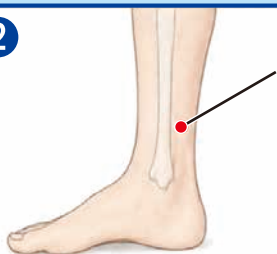
1



足三里 (あしさんり) ST36

膝のお皿の下、外側、
指4本分ほど下

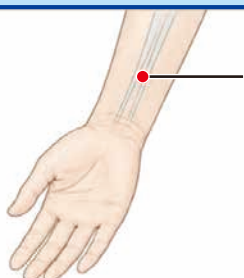
2



三陰交 (さんいんこう) SP6

内くるぶしの中心から
指4本分ほど上、
すねの骨の後ろ側

3



内関 (ないかん) PC6

手首のしわから
指3本分ほど肘側、
2本の腱の間

※ツボ押しは気持ちいい程度に、無理のない範囲で行いましょう。



元や足元を冷やさないことも大切です。ゆず湯やみかんの皮、よもぎ、しょうがなどを取り入れると、香りとともに季節を感じながら心身をリラックスさせることができます。

ツボ押しも家庭で取り入れやすい養生法です。膝の下にある「足三里」は胃腸の働きや疲労回復に、内くるぶしの上にある「三陰交」は冷えやむくみ、女性の体調管理に、手首の内側にある「内関」は緊張や胃の不快感を和らげる目的で古くから用いられています。痛いほど強く

押すのではなく、心地よいと感じる程度に、ゆっくり呼吸しながら30秒ほど押してみましよう。

札幌の冬は外出が減り、気分も内向きになりやすい季節です。朝はカーテンを開けて光を浴びる、短時間でも散歩をする、肩甲骨を動かす、人とひと言でも会話をする。こうした何気ない習慣が、自律神経を整え、心の健康にもつながります。東洋医学では冬は「腎」と関わりが深く、無理をしすぎず、十分な休養をとることも大切な養生とされています。

東洋医学には「治未病（ちみびょう）」という言葉があります。病気になる前から治療するのではなく、病気になる前から心と体を整え、健康を守るという考えです。秋から冬への季節の変わり目は、自分の体の声に耳を傾ける絶好の機会でもあります。

温かく食べる。温かく眠る。体を冷やさない。ゆっくりお風呂に入り、大切な人と笑顔で会話をする。その小さな積み重ねが、東洋医学という「養生」であり、未来の健康につながります。厳しい寒さが続く札幌だからこそ、日々の暮らしの中に養生を取り入れ、心も体も暖かく、健やかな冬を過ごしていただければ幸いです。

札幌ここからからだのクリニック

院長 柏木 理絵

札幌市医師会主催 市民向け医学講座「家庭医学講座」のご案内

回数	日時場所	テーマ
第344回	令和8年10月17日(土) 13:30~(開場13:00)	手の健康寿命を延ばしましょう!~身近な手・肘の病気と最新の治療~
第345回	令和9年1月16日(土) 13:30~(開場13:00)	見逃すな!病気のサイン~隠れている循環器病の怖さ~
第346回	令和9年2月13日(土) 13:30~(開場13:00)	①腎臓病が進行したら?一腎代替療法と透析について一 ②腎移植って何だろう一専門医が分かりやすく解説します一



開催
場所

札幌市医師会館5階大ホール
札幌市中央区大通西19丁目
地下鉄東西線「西18丁目」駅
①番出口より徒歩1分

定員150名
入場無料

※申込不要ですので直接会場へお越しください。
(定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承ください)
※各回とも約1時間の講演予定。
講演終了後に専門医による個人相談コーナーを設けております。



先日閉会した特別国会で「健康保険法等の一部を改正する法律」が成立し、2027年3月から「一部保険外療養」という新しい制度が始まります。

みなさまの医療費

負担にかかわることで、少し解説します。

この制度は、ドラッグストアで市販されている薬（風邪薬や胃薬、鼻炎薬など）と成分がほとんど同じ医療用のお薬、いわゆる「OTC類似薬」について、これまで通り保険がきくものの、「追加の料金」がかかる、という仕組みです。対象となるのは、

鼻炎、胃痛、便秘、解熱・痛み止め、腰痛・肩こり、水虫などに対するお薬の一部です。たとえば、1,000円のお薬を

保険診療でもらう場合、従来3割負担の方は300円を支払っています。が、新制度では、今までどおりの30

処方薬にかかる新しい負担の仕組みについて



0円に加えて、健康保険から支払われていた残り700円のうちの四分の一、つまり175円が上乗せされ、合計の負担は475円になります。後期高齢者で1割負担の方は、現在のお支払額は100円ですが、この制度が始まるとお支払額は325円になります。

一方で、小児、がんや難病などの方、低所得者、入院患者さん、医師が対象薬の長期使用等を医療上必要と判断した方などは、一定の配慮がなされる予定です。現役世代の保険料負担を少しでも軽くするための仕組みだと、国は発表していますが、札幌市医師会としては、医療を受けるみなさまの負担が重くなりすぎないように、今後の制度運用を注意して見ていきます。

ご自身が飲まれているお薬がこの制度の対象となるかについては、来年3月以降に、かかりつけの医療機関または調剤薬局でお聞きください。

札幌市医師会として、医療を受けるみなさまの負担が重くなりすぎないように、今後の制度運用を注意して見ていきます。

長生きも大変だー ◎Y・Mさん(83歳)



寄稿 健康体験談

40代後半に再生不良性貧血で当時治療法が無い、ため難病指定を受け2カ月ほど入院をし、家で安静第一にと念を押されて退院してからも定期的に輸血をする状態でした。で民間療法で効果がある、と聞いては何でも試せるものは試してみた結果、何が功を奏したか2年程経過した頃に血液検査の結果数値も少しずつ良くなり、その頃エイズが流行していましたが、運が良かったのでしょうか、83歳の現在まで大病する事もなく本当に「生かされている命」を実感し感謝です。

毎日午前中はお天気が余程悪く、

市民のページ「健康体験談」募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、タイトル、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。

■あて先／〒060-8558 札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会「健康さっぽろ」健康体験談係

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌で紹介いたします。※採用された方には薄謝を差し上げます。※いただいた個人情報は謝礼の発送以外には使用しません。



くない限り6千歩位日課にして、信号待ちの間はカカト上げをしたり、回りに人が居ないときは腕を回したり声を出したり自動車のナンバープレートの数字を足したり引いたり計算したり、買物の荷物が重くなりそうな時は自転車をカートがわりに押したりと歩く事を楽しんでいます。時々理由なく身体のおちこちが痛くなるのも80代なんだから当たり前と思う事に。寝たきりにならないよう「長生きも大変だー」と思いながら一日を過ごしている毎日です。

コチラからもご応募いただけます



トマトと高野豆腐のキーマカレー



高野豆腐やトマトを刻んで炒め、少ない時間で火を入れることでたんぱく質やビタミンを手軽に取れて体調を整えるメニューです。高野豆腐は大豆加工品で植物性たんぱく質や食物繊維、ビタミンB群やカルシウムもとれ、乾物のため常温で長く保管できます。

©北海道栄養士会

トマトは豊富なビタミン類のほか、リコピンという色素成分には抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などの生活習慣病や老化予防に効果を発揮します。

このメニューは作り置きしてお弁当や夕食にもおすすめです。また、ご飯のほか、茹でうどんやそうめんなどにかけても美味しく召し上がれます。



材料・分量 (2人分)



トマト……………1個
高野豆腐……………1枚(乾燥)
ピーマン……………1個
玉ねぎ……………1/2個
人参……………1/2個
生姜……………1/4片
オリーブオイル……………大さじ1
塩・コショウ……………少々
カレー粉……………大さじ1/2
ケチャップ……………大さじ2
薄口しょうゆ……………大さじ1

作り方



- ① トマトの皮をむき、ざく切りにする。
- ② 高野豆腐を水で戻して、汁気を絞りみじん切りにする。ピーマン、玉ねぎ、人参、生姜をそれぞれみじん切りにする。
- ③ 熱した鍋にオリーブオイルを入れ

て、トマト以外の野菜に塩・コショウを加えながらしんなりするまで炒める。高野豆腐とトマトを加えて水分を飛ばすように炒める。

- ④ カレー粉(なければカレールー1かけ)、ケチャップ、薄口しょうゆを入れて味を調える。
- ⑤ 器にご飯を盛り付け、出来上がった④を盛り付ける。

札幌市国民健康保険に加入の40歳以上の皆様

とくとも健診からのお知らせ

令和8年度から
全員の基本健診が

無料



個人で受けると
9,000円相当の検査です

【注意事項】

・無料対象は札幌市国民健康保険の「とくとも健診(基本健診)」のみとなります。

75歳以上の方が対象の「後期高齢者健診」は有料となる場合があります。年度内に75歳になる方は誕生日の前日までの受診をおすすめします。

・付加健診は無料の対象外であり、受診する場合は500円がかかります。

《お問い合わせ先》札幌市保健福祉局保険医療部国保健康推進担当課 TEL.211-2887

SAPPORO

札幌市の夜間・休日の救急診療

診療時間	急 病					け が
	夜 間		休日(日中)	休日(日中)		平日 17:00～翌9:00 土曜 13:00～翌9:00 休日 9:00～翌9:00 ※準当番病院 (22:00まで)
	毎 日		日曜日、祝日、GW、お盆、年末年始	日曜日、祝日、GW、お盆、年末年始	土曜日の午後	
	19:00～翌7:00 ※受付終了は6:30	19:00～23:00	9:00～17:00	9:00～17:00	13:00～17:00	
診療科目	●内科 ●小児科	●耳鼻科 ●眼科	●小児科(予約制)	●内科●小児科 ●産婦人科●耳鼻科 ●眼科●精神科	●内科●小児科 ●産婦人科	●外科●脳神経外科 ●整形外科 ●形成外科
医療機関	札幌市夜間休日急病センター ※4月から名称変更(旧:札幌市夜間急病センター) 中央区大通西19丁目WEST19 ☎011(641)4316			当番病院 ※札幌市医師会会員が輪番制で担っています。 ●新聞(朝刊各紙に掲載) ●北海道救急医療情報案内センター (毎日・24時間) ☎0120-20-8699または☎011(221)8699 ●札幌市医師会ホームページ		
	 					

●急な病気やけがで受診に迷ったら…

- 救急安心センターさっぽろ ☎7119または☎011(272)7119(毎日、24時間)
 - 北海道小児救急電話相談 ☎8000または☎011(232)1599(毎日、19時～翌8時)
 - 札幌市産婦人科救急相談 ☎011(290)3299(毎日、19時～翌9時)
 - 札幌市精神科救急情報センター ☎011(204)6010(平日17時～翌9時、土日祝9時～翌9時)
- ※休日や夜間の救急医療施設は急を要する患者さんのための施設です。適正受診にご理解とご協力をお願いいたします。



救急車の適時・適切な利用について

同じ時間帯に出動できる救急車の台数には限りがあります。



こんなときは、ためらず119番!

- 突然、意識がおかしくなった
- 呼吸が苦しい、息ができない
- 激しい胸の痛みがある
- 顔のゆがみや、手足のしびれ、麻痺がある
- 大きなけがや出血がある



緊急性が低い場合は、救急車以外の方法も検討しましょう

- かかりつけ医に相談
診療時間内に受診や相談をしましょう。
- 救急安心センターさっぽろ#7119
看護師が医療機関の受診や救急車の必要性などをアドバイスします。(24時間365日対応)
- 緊急度判定サポートツール
症状を選ぶだけで救急車や受診の目安を確認できます。
- 子どもの症状 受診の目安ナビ
お子さんの症状に応じた受診の目安を確認できます。



スマホで簡単にチェック!



みんなの思いやりのちを救います



読者プレゼント付きアンケート

皆様からお寄せいただいたご意見を今後の医師会活動に活用していきたいと考えております。下記QRコードよりアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で下記の賞品をお送りします。

- 1等 鶴雅ビュッフェダイニング札幌 ランチペア券 …… 2名様
- 2等 お米券(10枚) …… 5名様
- 3等 メーイクンデザインQUOカード(1,000円分) …… 25名様



- 当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- 締切り/令和9年1月5日



札幌市医師会 市民広報

健康さっぽろ 第56号

令和8年9月25日発行(年2回発行)
 発行者/一般社団法人 札幌市医師会
 〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目
 ☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956
 ホームページ <http://www.spmed.jp/>



「健康さっぽろ」のバックナンバーはホームページでご覧いただけます。