札幌南徳洲会病院　広報誌

ふれあい

Vol.81
2023 WINTER
TAKE FREE
ご自由にお持ちください

P2-3　新年のご挨拶
P4-7　自分の家で暮らし続けるためにできること
フレイル予防

理念

生命を安心して預けられる病院
健康と生活を守る病院
ホスピスのこころを大切にする病院
～ホスピスのこころとは弱さに仕えるこころである～

新年のご挨拶

「新年明けまして
　　おめでとうございます」

院長
四十坊（しじゅうぼう）　克也（かつや）

　みなさん、新年明けましておめでとうございます。2021年7月に平岡地区に移転して1年半が過ぎ、2023年（平成5年）となりました。約3年前に始まった新型コロナウィルス感染症の猛威に振り回されながらも無事新築移転ができ、病院もこの地に根を下ろした気がしてきております。以前は原っぱだったこの土地も病院以外の建物がたくさん出来てすっかり風景が変わりました。

　昨年も振り返れば世の中では色々な出来事がありました。新型コロナウイルス感染症の流行だけで無く、ロシアによるウクライナ侵攻の戦争はまだ終わりが見えず、それが波及し原油高や材料高騰などにも繋がっています。色々な要因が複雑に絡み合って経済に影響してきております。病院の経営にとっても影響は大きいです。それでも私たちはしっかりとした医療を提供していかなければなりません。

　さて、今年は我ら北海道日本ハムファイターズが北広島に完成した新球場（エスコンフィールド）に移転します。開幕戦は3月30日です。新庄監督のもと新しいメンバーが優勝目指して是非活躍することをファンの一人として願っています。2016年に日本一になって以来久しく優勝の喜びを感じていません。今年は新球場でワクワクする試合を見てみたいです。当院も新築移転した際には、毎日出勤するのが楽しみでしたので、ファイターズの選手が躍動するのは間違いありません。本当に楽しみです。

　振り返れば当院も札幌南青洲病院時代からの患者さんがたくさんいます。言い方は悪いかもしれませんが、当院のファンだと思っています。また移転後から当院に通院し始めた方も多くファンが増えてきていることを実感しています。これまで提供してきた医療、これから提供していく医療に期待してくれるファンを大切にしながら病院を運営していきたいと思います。

　今年もよろしくお願いします。

「新年のごあいさつ」

看護部長
工藤（くどう）　昭子（あきこ）

　新年明けましておめでとうございます。昨年もコロナウイルスと闘う1年でしたが、2023年はどんな年になるでしょうか？ウィズコロナで様々な制約が解かれることを願っています。
　さて看護部は今年ホスピス開設から20周年となります。何かそれにふさわしいイベントをみんなで考えたいな、と考えています。それから認知症看護の認定看護師課程を修了してきたナースがおりますので、今以上に認知症ケアを向上できる予感がしています。看護責任者としては、看護師たちのワークライフバランスをもっと整備して、みんながお互いを労わり前進していける組織を創りたいと思っています。一人一人がかけがいのない存在として、光り輝く組織であること。それが患者さんやご家族へのケアとなって貢献につながると信じております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
追伸：１月27日（金）16：45～病院西側でキャンドルナイトというイベントを行います。ご近所の方はぜひ、温かいろうそくの灯を見にいらしてください。

「二つの50年」

総長
前野（まえの）　宏（ひろし）

　皆様、新年明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルス感染症が続く中、新たに「ウクライナ戦争」が加わり、世界中が希望が見えない状況が続いてしまった1年でした。どうか今年こそ、世界に平和の希望が芽生えることを願ってやみません。
　さて、タイトルに掲げましたとおり、2023年は徳洲会がスタートして50年、そして、日本のホスピスが始まって、節目の50年を迎えます。50年は半世紀であり、歴史が作られたと言っても過言ではないと思います。徳洲会という1つの民間の医療組織が50年も続いたということ自体がすごいことであると思いますが、徳洲会が今や日本にとって無くてはならない医療組織になった証しでもあると思います。しかし、そのことにあぐらをかくのではなく、この節目の時に徳洲会が行ってきたことを検証し、新たな50年に向けて使命を再確認することが大切であると思います。
同じことは我が国のホスピス緩和ケアにおいても同様です。柏木哲夫先生が末期がん患者のために淀川キリスト教病院で多職種チームケアを始めたのが1973年でそれから50年が経ちました。全国に緩和ケア病棟が450以上になり、がん医療の中で緩和ケアが重要な要素であるという認識が定着しましたが、一方でホスピスの良さである人間的なおもてなしの要素がともすると失われてきたのではないかという指摘もあります。こちらの方も新たな50年に向けて原点である「ホスピスのこころ」に立ち返る必要があると思われます。
　今年もどうぞよろしくお願い致します

自分の家で暮らし続けるためにできること

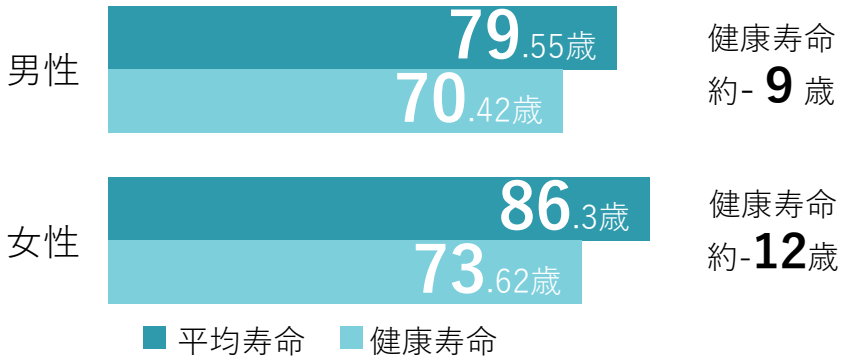
フレイル予防

フレイルってなに？

フレイルとは健康な状態から要介護へ移行する中間の段階で、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下している状態のことをいいます。
フレイルに早く気づき、対策を行なえば進行を遅らせたり、改善することが可能です。

健康寿命にはフレイルがポイント

フレイルになると健康な人に比べて要介護状態になるリスクが高いほか、転倒や入院のリスクも高いため健康な状態で長生きできる割合が低いといわれています。フレイルを予防、改善することが健康寿命をのばすために大切です。



［資料］ 厚生労働省-健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料

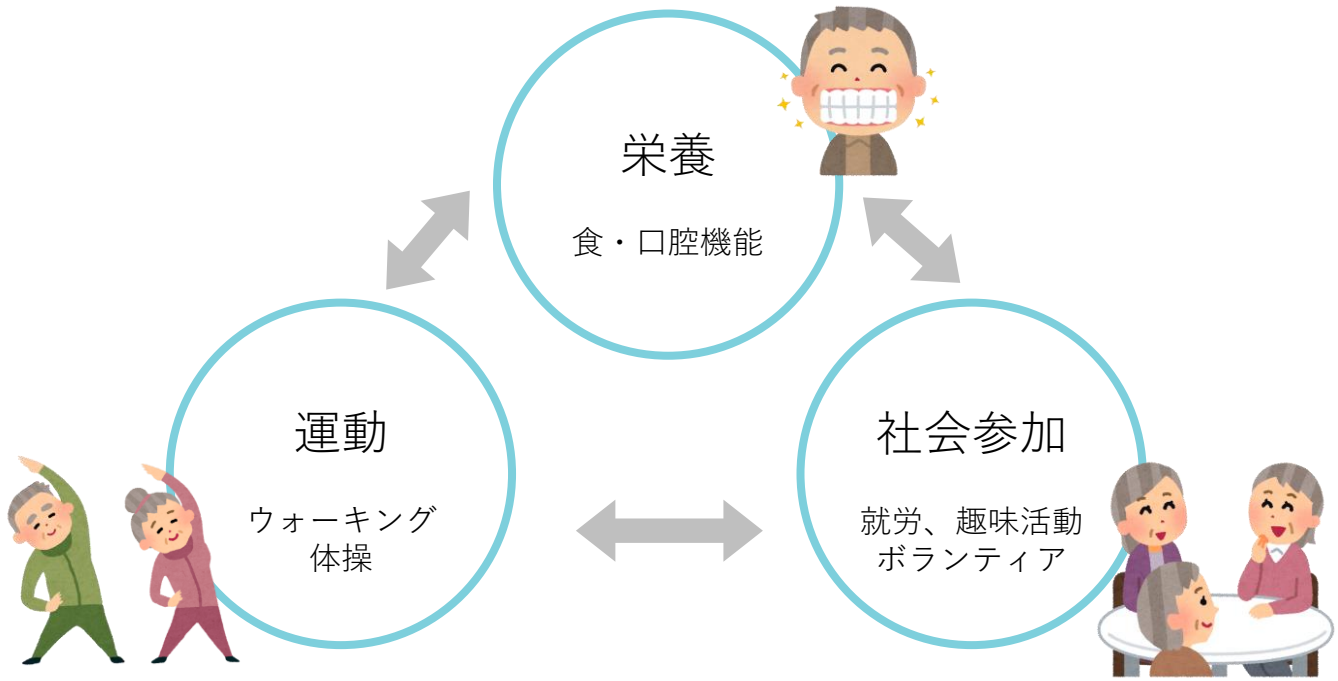
チェックリスト

フレイルの兆候があるか以下のチェックリストで確認してみましょう。
0つ該当で健康、1～2つ該当する場合はフレイルの前段階のプレフレイル、3つ以上該当する場合はフレイルです。
1つでも当てはまる方はフレイル予防、改善に取り組みましょう。

体重減少	6か月で2kg以上の意図しない体重減少
筋力低下	握力が男性28kg、女性18kg未満 （例えばペットボトルのふたがあけにくくなったなど）
疲労感	ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度1.0m/秒未満 （例えば横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなったなど）
身体活動	①軽い運動、体操をおこなっているか ②定期的な運動、スポーツをおこなっているか 上記の2つのいずれも週に1回もしていないと回答

予防の3つの柱

フレイルを予防するには運動、栄養、そして社会参加が重要になります。



栄養

中年期はメタボ予防、高齢期からは低栄養に注意しましょう。しっかり食べていると思っていても必要な栄養が十分に摂れていない可能性があります。高齢期からは筋肉量を減らさないことが大切になります。必要な栄養素を偏らずに食べましょう。特に筋肉の素となるたんぱく質を積極的に摂りましょう。
また、しっかり食べるためには日々の口腔ケアも大切です。

① バランスよく食べる

麺類やパンなどの1品だけの食事ではなく、肉や魚、大豆製品、乳製品などのたんぱく質が多く含まれている食品を1品いれましょう。偏らずにバランスよく食べることが大切です。

② 一緒に食事をする

1人で食事をすると食事の品数が減り、食材も偏りがちになります。家族や友人と一緒に食事をするとコミュニケーションをとりながら食事ができるので「楽しく食事ができて食欲が高まる」「品数が増えていろいろな食材が食べられる」ことにつながります。

③ 口腔ケア

口の中のメンテナンスをおこないましょう。噛む力、飲み込む力を保つことが大切になります。日頃から口周辺の筋肉を鍛える体操をおこないましょう。また、口の中を清潔に保つことも大切です。定期的な歯科検診で歯や入れ歯の状態を確認しましょう。

社会参加

社会参加は心の健康につながります。社会に参加し人とのつながりを持つことは外出のきっかけや、気分転換にもなります。家族や友人と会ったり、地域の行事やボランティア活動、趣味サークルなど無理なく頑張りすぎずに自分のペースでできることを続けましょう。
人とのつながりを維持することが、フレイル予防にはとても大切です。社会とのつながりが少なくなることがフレイルの入口といわれています。

運動

身体を動かすことは筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングやストレッチ、筋肉トレーニングなど自分が無理なく続けられるものを取り入れてみましょう。

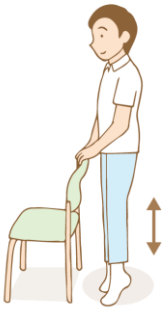
室内でできる運動

注意事項
- 体調が悪いときは無理をせず、痛みが出ない範囲まで
- 運動前に周りに転ぶようなものがないか確認する
- 息をとめずに反動をつけずゆっくりおこなう

ハーフスクワット

① 手をテーブルやイスの背もたれにおく
② おじぎをしながら3秒かけて膝を曲げる
③ 3秒かけて膝を伸ばし元の姿勢に戻る
④ 10回くり返す

かかとあげ



① 手をテーブルやイスの背もたれにおく
② 背筋をまっすぐ伸ばし良い姿勢のまま
　かかとを持ち上げてつま先立ち
③ 1〜2秒かけてかかとをおろす
④ 20回くり返す

片足立ち

① 片手をテーブルやイスの背もたれにおく
② 片側の股関節、膝関節を軽く曲げ
　片足を浮かす
③ そのまま片足立ちの姿勢を30秒間保つ
④ 左右各3回くり返す

外来診療予定表

	診療科	月	火	水	木	金	土
午前 9：00 ～ 12：00	総合診療科	前野	名越 齋藤	武藤 水野	加藤 四十坊	田村 武藤	※
	呼吸器内科	山口					
	糖尿病外来		品田	品田		品田 （第1.3.5）	
	ふくじゅそう外来			田村	田村		
	漢方内科					田村	
	禁煙外来		山口		山口		
午後 14：00 ～ 17：00	総合診療	四十坊	武藤	山口	齋藤	加藤	
	循環器科		札幌東 徳洲会病院				
	糖尿病外来		品田 （第1.2.3）	品田 15：20～		品田 （第1.3.5）	
	ふくじゅそう外来	田村					
	緩和ケア外来	齋藤	加藤		武藤		
	整形外科				辻野 （第1.3）		
夕診 17：00 ～ 19：00	総合診療			※			

※別途交替制による。院内備付の診療予定又は当院HPをご覧ください

医療法人　徳洲会
札幌南徳洲会病院

〒004-0875 札幌市清田区平岡5条1丁目5-1
TEL　011-883-0602

アクセス

公共交通機関をご利用の方

地下鉄東西線【大谷地駅】　平岡ニュータウン線[大66・大67]・大谷地柏葉台線[大69]
平岡シュヴァービング線[大70]　【平岡6条1丁目】下車　徒歩5分
真栄団地線[大88]・有明線[大87]　【平岡5条1丁目】下車　徒歩5分

地下鉄東豊線【福住駅】　平岸線[平50]・月寒本線[80]　【平岡営業所】下車　徒歩10分

道央自動車道でお越しの方
札幌南インターチェンジ下車　約10分