

ふれあい

Vol. 95
2026 WINTER

TAKE FREE
ご自由にお持ちください



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～

公式LINE始めました
友だち登録募集中

ホームページ



新年のご挨拶

「明けましておめでとうございます」

院長
しじゅうぼう
四十坊 克也
かつや



皆さん、明けましておめでとうございます。2026年が始まりました。今年も皆さんにたくさんの幸せがやってくることを願っています。

当院が2021年7月に平岡地区に移転して5回目のお正月が来ました。引越の直後はまだ新型コロナウイルス感染症が流行中でいろいろなことが自粛されていたため、当院の宣伝もできずに静かな開院でした。周囲の人からも病院？と言われたこともあります。しかし、年月が経つにつれ徐々に周囲への知名度も上がってきました。実感するのは外来の患者さんの数です。最初の2年ほどは外来の待合室も閑散としている日も多かったのですが（院長としては寂しい・・・）、新型コロナウイルス感染症が5類になったのと合わせるように色々な患者さんが来院されるようになりました。地域の発熱患者さんを断らずに受け入れたことも良かったと思いますし、ワクチン接種（インフルエンザや新型コロナウイルスなど）も特に制限なく受け入れたことも良かったのかもしれません。昨年10月から

いつものようにインフルエンザワクチンの接種を開始しましたが、同時にインフルエンザA型の流行も始まったため外来がかなり混み合いました。以前と比べて待つ時間が増えたため、お叱りを受けることも増えてしまいました。これに関しては謝るしかありませんし、どうしても時間がかかってしまうことは了承していただかなければなりません。今後ともご協力お願いします。

さて、昨年の我ら北海道日本ハムファイターズは惜しくも優勝を逃してしまいました。もう少しという所までソフトバンクホークスを追い詰めましたが、最後には力が及びませんでした。しかし今年はもう期待しかありません。戦力の充実はもう十分できました。今度こそ2016年以来の優勝を勝ち取ってほしいです。今年もエスコンフィールド北海道に足を運びたいと思っています。

まだまだ寒い日が続きます。少しでも体を動かしてこの冬を過ごしましょう。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

つぶや記
ブログ



Contents

新年のご挨拶	P2・3
特集：睡眠時無呼吸症候群	P4
トピックス・インフォメーション	P6-7

「希望のひかりを信じ、ともに歩む一年へ」

新年あけましておめでとうございます。2025年2月に看護部長を拝命し、職員はもとより当院を訪れてくださる皆様に支えられての1年だったと深く感謝しています。

新しい年を迎えるこの時期、いつも思い出す光景があります。それは私がホスピス病棟で働いていた頃、旧病院ホスピス病棟にあった東向きの大きな窓、患者さんと一緒に見た初日の出です。彼女はまだ50代でしたが、両足のリンパ浮腫（リンパ液の流れが悪くむくみが出る状態）により、一人でベッドから離れることが難しい状態でした。彼女にとって人生最後の初日の出であることは明白でしたので、私はどう

看護部長
かじわら ようこ
梶原 陽子



しても希望を叶えたいと思い、何とか時間を作り、彼女と窓辺に並んでそのときを待ちました。太陽が顔を出し、暗闇から曙色に染められていく空と神々しさすら感じる彼女の笑顔。20年近く経った今も鮮明に覚えています。そして、どんな時でも楽しみを見つけ出す彼女の生き様に、私自身が幾度も支えられてきました。彼女から受け取った『どんなに困難と感じる時でも、必ずその先には希望の光がある』というメッセージを胸に、スタッフと共に一歩ずつ前進してまいりますので、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

「もし音楽が生命の糧ならば～妻と私の備忘録～」

2025年4月29日、NPOホスピスのこころ研究所主催で小さな講演会が開催されました。演者は村雲雅志先生。釧路の病院で泌尿器科医師をしています。彼は私と大学の同期で親友です。最愛の奥様と4人のお子さんにも恵まれ、趣味の音楽に浸りながら、悠々自適な生活を送っておられたのですが、3年前に奥様が乳がんで亡くなられてしまいました。そして追い打ちをかけるように村雲先生ご自身が進行したがんになられ、緊急手術を受けることに。幸い治療が功を奏して、現在は抗がん剤治療を受けながらもお元気で生活されています。そのような大きな悲劇に遭ったにもかかわらず、彼は淡々と生きておられます。そんな彼を支えているのは音楽で、中でもリコーダーはほとんどプロ並みの腕前です。

名誉院長
まえの ひろし
前野 宏



大きな困難を抱えながらたくましく生きている村雲先生にぜひ、講演をしてもらいたいと相談したところ、快くお引き受けいただき、講演会が実現しました。講演会と言ってもお話しだけではなく、お話しの合間に彼のリコーダーのソロ演奏が入るというとても贅沢な講演会でした。あまりにも素晴らしい内容でしたので、それを書籍化することにしました。そのタイトルが上記です。もしもご希望の方がいましたら、NPOホスピスのこころ研究所のホームページから申し込むことができます。多くの方にお読みいただけましたら、幸いです。

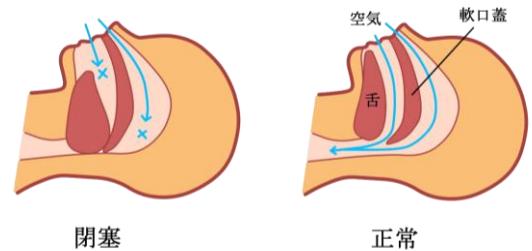


「睡眠時無呼吸症候群について」



睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは、気道の閉塞などの原因で、睡眠中に何回も呼吸が止まる病気です。いびきや起床時の頭痛、日中の眠気や倦怠感などの症状があります。また、高血圧や脳卒中などの循環器疾患や、糖尿病などの合併症を引き起こすこともあります。日中の眠気のために、交通事故などを引き起こす可能性があります。



日常生活でこのような症状はありませんか？

眠っているとき



昼間起きているとき



睡眠セルフチェック

こんなとき眠くなることはありませんか？	ほとんどない	少し	半々	多い
座って読書をしているとき	0	1	2	3
テレビを見ているとき	0	1	2	3
会議、映画館などで静かに座っているとき	0	1	2	3
乗客として車に1時間以上車に乗っているとき	0	1	2	3
午後横になって休息をとっているとき	0	1	2	3
座って人と話しているとき	0	1	2	3
昼食後（飲酒なし）静かに座っているとき	0	1	2	3
座って手紙や書類を書いているとき	0	1	2	3

5点以下…今のところ特に問題はありません。5点以上10点以下…眠気は強いのでいびきや呼吸停止があるか周囲の人に見てもらいましょう。11点以上…睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

検査

睡眠時無呼吸症候群の検査には簡易検査と精密検査の終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査があります。

簡易検査

眠っている間の呼吸や血液中の酸素濃度の状態を測定する検査。自宅に持ち帰り、就寝時に装着し一晩中検査を行ないます。簡単に装着できます。



終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査

病院で一泊入院し、睡眠中の脳波、眼球運動、筋電図、呼吸活動、心電図、酸素濃度、いびき音などを詳細に記録します。



治療

睡眠時無呼吸症候群として最も効果的なのは、経鼻的持続陽圧呼吸療法（CPAP）です。専用の装置とマスクを使い、一定の圧力で空気を鼻から送り込み、気道を開いた状態に保ちます。これにより、無呼吸や低呼吸を防ぎ、睡眠の質を向上させます。CPAP療法は継続的な使用が必要です。その他にも減量、禁煙などの生活習慣の改善や手術、歯科装具などの治療法もあります。



- 詳しくは外来までご相談ください-

2025ホスピス緩和ケア週間in札幌南徳洲会病院 開催



毎年10月の世界ホスピス緩和ケアデーに合わせて、10月23日にイベントを開催しました。ホスピス病棟の見学、講演会、ピアノコンサート、アロマハンドマッサージを通して、ホスピス緩和ケアについて理解を深めていただくひと時となりました。

遺族会「ひだまりの会」開催



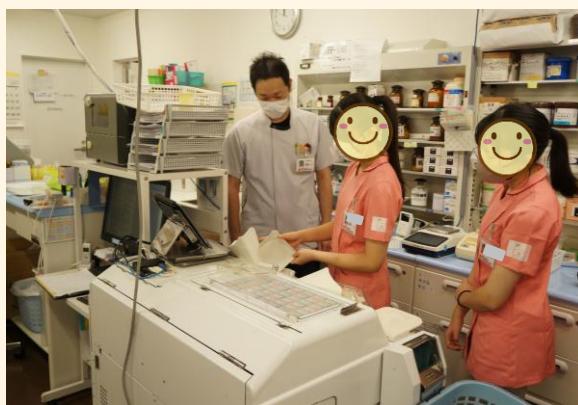
9月20日、10月4日に遺族会「ひだまりの会」を行いました。ホスピス病棟のスタッフとご遺族で語らう時間を過ごしました。

ホスピス病棟ハロウィンパーティー



10月29日にホスピス病棟でハロウィンパーティーを行いました。扮装したスタッフから患者さんへお菓子のプレゼントをしました。

北野中学校職場体験



11月13日に北野中学校2年生7名が職場体験で来院しました。病院内の様々な部署を見学しながら、実際の仕事も体験してみました。

とまと保育園発表会



11月16日に院内保育園の発表会を行いました。園児たちは日頃の練習の成果を発揮して、かわいらしい歌やダンスを披露しました。

Topics

2階病棟&ホスピス病棟 クリスマス会



12月10日に2階病棟、12月24日にホスピス病棟でクリスマス会を行いました。2階病棟ではスタッフがダンスやパペットを使った人形劇を披露し、ホスピス病棟では楽器演奏が得意な医師・病棟師長・看護師・音楽療法士・臨床宗教師がクリスマスソングの演奏をしました。ボランティアグループ「せら」メンバーがプレゼントやアイスクリームを準備してくれ、サンタクロースやトナカイに扮したスタッフから患者さんにお渡し、楽しいクリスマス会となりました。

Information

予告

キャンドルナイトを開催します

2月6日（金）に毎年恒例のキャンドルナイトを開催します。札幌南徳洲会病院から地域緩和ケアセンターruykaまでのエリアと、2階ひだまりテラス（患者さん専用）に約400個のキャンドルを灯します。

院内では音楽療法士によるピアノ演奏を聴きながら雪灯りを楽しむことができます。キッチンカーも来ますので、お近くの方はぜひご来場ください。

日 時 2026年2月6日（金）
16:45点灯～18:00まで

当イベントは、清田区の冬のまちづくり活動である「まちの灯りinきよた」に登録されています。

詳細は病院ホームページや公式LINE、インスタグラムでお知らせします。

お知らせ



昨年の様子



外来診療予定表

2026年1月～3月

診療科	月	火	水	木	金	土
総合診療科	前野	名越 齋藤	眞野	四十坊 名越	田村 平井 水野	
午前	呼吸器内科	山口		山口		
9:00 ～ 12:00	糖尿病外来 (予約)	品田		品田	品田 (第3)	◆
	ふくじゅそう外来 (予約)			田村	田村	
	禁煙外来 (予約)		山口		山口	
	総合診療	四十坊	前野	平井	齋藤	加藤
	循環器科 (予約)		札幌東 徳洲会病院			
午後	糖尿病外来 (予約)	品田	品田	品田		品田 (第3.4)
14:00 ～ 17:00	ふくじゅそう外来 (予約)	田村		田村		
	漢方外来	田村		田村		
	緩和ケア外来 (予約)	齋藤	加藤		水野	
夕診 17:00 ～ 19:00	総合診療	◆別途交替制。院内備付の診療予定表または当院HPをご覧ください。				

※整形外科外来は終了いたしました。

※ふくじゅそう外来、漢方外来は12月5日（金）まで休診となります。

※予約の診療科を受診される場合は、お電話にてお問合せください。



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



「館内・敷地内全面禁煙」です。
ご協力をお願いいたします。



地下鉄
+
バス

東西線【大谷地駅】

[大66・大67][大69][大70] 【平岡6条1丁目】下車 徒歩5分
[大88][大87] 【平岡5条1丁目】下車 徒歩5分



自家用車

道央自動車道【札幌南インターチェンジ】より 約10分

アクセス

●無料シャトルバス【里塚地区・北野地区】へ運行中●

アクセス

