



ふれあい

Vol. 91
2025 WINTER

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

特集 緩和ケア・ホスピス



エゾモモンガのウインク【撮影Mさん】

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
ホスピスのところを大切にする病院
～ホスピスのところとは弱さに仕えるところである～

公式LINE始めました/
友だち登録募集中

医療講演・イベント情報などをお知らせします

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 かつや
四十坊 克也



皆さん、新年明けましておめでとうございます。2025年になりました。本年も皆さんにとって良い年になるよう願っております。

当院は2021年7月に平岡地区に新築移転して3年半が経過しました。これで4度目の新年を迎えることとなりました。移転当初は新型コロナウイルス感染症の流行中のため、当院の知名度は上がり、なかなか外来患者さんが増えない状況が続いていました。しかし2023年ぐらいいから徐々に患者さんが増え始め、昨年になってからは当院を初めて利用される方がすごく増えました。当初は発熱を見てくれる病院を探して遠くから受診される方が多かったのですが、ようやく周辺地域の方が受診されるようになり、院長としては嬉しいかぎりです。一方では、これまで外来が空いていると思って来院したのにかなり待たされたとか、今日は病院の駐車場がいっぱいで駐めるところがなかった、等の苦情が来るようになりました。大変申し訳ありません。できることから改善していこうと思っております。

さて、我ら北海道日本ハムファイターズは新庄監督の下、昨年はどうとうリーグで2位になりました。本当に久しぶりのクライマックスシリーズ進出で、エスコフィールド北海道での応援の盛り上がりは目を見張るものがありました。さて、今年はどうなりますか。2位の次は優勝しかありませんね。本当に期待しています。

この冬のシーズンはまずマイコプラズマ肺炎の流行から始まりました。こんなにたくさんのマイコプラズマ肺炎の方が来院するのは私も初めての経験です。また、新型コロナウイルスはずっと流行しています。そしてインフルエンザの流行も始まっています（昨シーズンのように殺到していないことを願っています）。誰も感染症にかかりたくてなっているわけではありません。普段から手を洗い、食事をしっかり食べ、睡眠・休息を十分取り冬を乗り切りましょう。

今年もどうぞよろしくお祈りします。

つばや記
ブログ



Contents

新年のご挨拶	P2・3
特集：緩和ケア・ホスピス	P4・5
メディカルコラム／健康体操	P6
トピックス・インフォメーション	P7

「一年の計はマンダラ・チャートで」

看護部長
くどう あまこ
工藤 昭子

皆さま 明けましておめでとうございます。

昨年は大リーグの大谷翔平選手の活躍が飛びぬけていましたね。野球オチの私も、毎朝のニュースで活躍を見て応援していました。今年は二刀流、復活するでしょうか。楽しみにしています。

さて、お正月は一年の計画を立てるのにいい時です。大谷選手も使っていたマンダラ・チャート。私は10年ほど前にマンダラ手帳を教わって以来、毎年お正月のお休みの時にこれで1年を考えるようになりました。マンダラ・チャートのいいところは、仕事だけでなく、家庭や健康、社会生活、

自分の学び、遊びも含めてバランスよく考えることができる点です。そして自分が立てた計画に向かって着実に進んでいくので、思っているよりも早く願いが叶ったりします。マンダラ手帳と一緒に学んだある女性は、ハワイのホノルルマラソンに行く計画を立て、それに向かって練習を重ね、実際に叶えました。ハワイから送られてきた輝くような笑顔の写真が、本当に眩しく感じられました。

1年が過ぎるのはあっという間です。小さなことでも、なにか叶えたいことがある人にはおススメです。

ビタミン
ブログ



「方波見康雄先生の 出版記念講演会について」

名誉院長
まえの ひろし
前野 宏



2024年8月10日、北大学術交流会館で、NPO法人ホスピスのこころ研究所主催で方波見康雄先生著「医療とは何か」出版記念講演会が開催されました。

この本は2024年1月に藤原書店から出版されました。主に北海道新聞に毎月掲載されている「いのちのメッセージ」からエッセイが多数含まれ、今までの方波見先生の集大成のような内容になっています。

当日は会場いっぱいの350の方が集まりました。医療関係者ばかりでなく、恐らく「いのちのメッセージ」のファンだと思われる市民の方々も多数出席されていました。

方波見先生は8月に98歳になられるとは思えないくらい明晰でしっかりとした内容のお話しを1時間してくださいました。講

演後には方波見先生の著書にサインを求め、“ファン”の方々の長蛇の列ができていました。



NPO
コラム



緩和ケア・ホスピス ってなんだろう？

緩和ケアとは

生命を脅かす病による苦痛を予防して和らげる

緩和ケアとは、悪性腫瘍（がん）などによって出現する痛み・倦怠感等の症状を和らげたり、落ち込みなどの精神的な苦痛や生活の不安などの問題に対する支援をし、患者さんやご家族のQOL（人生と生活の質）の向上を目的としています。

例) がん医療の場合



緩和ケアに関わるひと

札幌南徳洲会病院のホスピスケアチーム

患者さん・ご家族の持つ症状やつらさはそれぞれ違います。様々な専門職やボランティアを含めた多職種による医療チームが協働し、患者さん・ご家族の希望をもとに支援をしていきます。



緩和ケアもホスピスも、病による苦痛を和らげる治療やケアを行っており、内容に変わりありません。当院では「ホスピスのこころを大切に作る病院」という理念のもと、病棟名に「ホスピス」を使用しています。

ホスピス



ホスピス病棟ってどんなところ？

- 苦痛を緩和する治療やケアを行います
- 気持ちのつらさや不安などを緩和するための支援を行います
- 社会的な問題に対処できるよう支援を行います
- ご家族や家族以外の介護者、患者さんが大切に思う方もケアの対象です
- 季節のイベントやボランティアとの交流を通して社会とのつながりを保ちます
- 患者さんとの死別後、ご家族の悲嘆に寄り添い支援します



ホスピス病棟では、入院中の患者さんご家族が安心できるように、面会や付き添い時間を大切にしています。大切な方との時間は何にも代えがたいものです。私たちは共に時を過ごすことが許される存在となれるように、病を抱える患者さんやご家族のつらさや悲しみに寄り添いチームが一丸となった支援をしています。

ホスピス病棟師長 須藤 純子

緩和ケア外来ではなにをしてくれるの？



診察日（完全予約制）
月・火・木 14:00～17:00

つらい症状や不安があると、ご自宅での暮らしに大きな影響を及ぼします。緩和ケア外来では、医師、専門・認定看護師、医療ソーシャルワーカーの多職種チームが、苦痛症状や療養上の困りごとに対する支援をしています。急な体調変化や療養に関する相談などにも適宜対応しておりますので、いつでもご相談ください。

がん看護専門看護師 梶原 陽子

痛みを我慢することが美德？

日本には痛みを我慢することを美德とする文化があり、医療の中でもその影響を受けているなあと感じる時があります。患者さんに痛みを伺うと「大丈夫です、まだ我慢できます」という言葉が返ってくることもあります。そういう時「痛みは我慢しなくていいですよ」と声掛けすると、実は痛くて辛い思いをされていたといった方も少なくありません。人によっては痛みがあったほうが生きている証となる、と捉える方もいるでしょう。しかし、痛みを我慢すると、今までできていた動作が出来なくなったり、夜も眠れないといった身体の不調だけでなく、精神的にも辛くなってしまいます。それを隣で見ている家族も一緒に辛い思いをされることにもなります。痛い時は素直に「痛いです」と伝えて欲しいと日々感じています。遠慮して痛みを我慢してしまっている患者さんがいないように、私たち医療者側も患者さんの想い・辛さを汲めるよう、より一層アンテナを張ってケアに努めていきたいと思えます。

緩和ケア認定看護師 藤川 智子



いきいき元気に！ 健康体操



おうちでも簡単に
できる体操を
リハビリスタッフが教えます！
理学療法士 渡部 佐由美



かかと上げ運動

下腿三頭筋は腓腹筋とヒラメ筋からなる歩行の安定に大きく影響する筋肉です。血液循環を助ける働きもあり、第二の心臓とも呼ばれています。歩く機会が少なくなる冬に、意識して鍛えることで転倒予防につながります。



1

家具や壁に手を触れた状態で両足のかかとをゆっくりと上げ下ろしします

1セット15回程度
1日2～3セットが
目標です



POINT! 簡単にできた方は片足立ちでやってみましょう



2

運動が終わったら片足を一步引きふくらはぎをストレッチしましょう



POINT! ストレッチは痛みがなく気持ちがいい程度に伸ばしてください

死の臨床研究会年次大会に参加



10月12～13日開催された「死の臨床研究会年次大会」では、当院の教育師長が大会長を務め、多くのスタッフが運営に関わりました。また、講演・シンポジウムへの登壇や、セッションに参加したり、日頃の診療や看護についてのポスター発表も多数行いました。

北野中学校 職場体験



11月14日、北野中学校の2年生7名が職場体験で来院しました。薬局や検査室、病棟の見学をした後、救急車乗車体験や血圧測定などの実習を行いました。みなさんメモを取りながら熱心に参加していました。

ホスピス病棟ハロウィンパーティー



ホスピス病棟で10月30日にハロウィンパーティーを行いました。かぼちゃおばけに扮したスタッフが、患者さんへお菓子をお渡しして一緒に写真撮影しました。みなさん帽子やステッキなどを手にして衣装も楽しんでいただけました。

2階病棟クリスマス会



2階病棟で12月11日にひと足早いクリスマス会を行いました。サンタやトナカイに扮したスタッフが、ハンドベル合奏やカリンバ演奏をしたり、ダンスを披露して患者さんに楽しんでいただきました。

Information



<予告> キャンドルナイト2025

2025年1月24日（金）16：30より毎年恒例のキャンドルナイトを行います。正面入口から地域緩和ケアセンターruykaにわたるエリアはどなたでもご参加いただけます。当日はキッチンカーがやってきました。院内ではピアノ演奏も行いますので、お近くの方はぜひお気軽にお越しください。詳細はホームページにてお知らせいたします。

お知らせ



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	四十坊 水野	田村 名越 平井	◆
	呼吸器内科	山口		山口			
	糖尿病外来 (予約)	品田		品田		品田 (第1)	
	ふくじゅそう外来 (予約)			田村	田村		
	禁煙外来 (予約)		山口		山口		
午後 14:00 ~ 17:00	総合診療	四十坊	武藤	平井	齋藤	加藤	
	循環器科 (予約)		札幌東 徳洲会病院				
	糖尿病外来 (予約)	品田	品田	品田 15:20~		品田 (第1.3)	
	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		武藤		
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。

※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。



アクセス



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

東豊線【福住駅】

[平50][80] 【平岡営業所】下車 徒歩10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●