

2023

1

No.60

新春号

JR札幌病院広報誌

H O T N E T

# ほっとネット

## Contents

**P1 巻頭言**

新年のご挨拶  
院長 四十坊 典晴

**P2 特集**

冬の転倒  
整形外科・主任医長 舘田 健児

**P3 診療科発**

皮膚科  
皮膚・主任医長 菊地 一博

**P4 部門紹介**

4階西病棟の紹介  
4階西病棟 師長 吉野 育美

**P5 地域発**

医療法人社団 スマイル会  
宮の沢スマイルレディースクリニック  
院長 馬場 敦志先生

**P6 健幸な生活へ向けて～除雪場面への着目～**

リハビリ室 理学療法士 寺田 基

**P6 当院外来化学療法室の特徴**

日本リウマチ財団登録リウマチケア看護師 澤口 雅世



JR札幌病院 間違い探しゲーム  
ほっとネット59号当選者発表

### JR札幌病院 基本理念

心の通う医療  
信頼される医療  
地域社会に貢献する医療

### 基本方針

1. 社会のニーズに合った専門的な医療を提供するよう、医療技術の向上に努めます。
2. 患者様の権利を尊重し、プライバシーを守ります。
3. 地域の各機関との連携を重視し、地域医療に貢献します。
4. JR北海道の職域病院として、社員・家族の健康増進に寄与します。



H29.10.6 日本医療機能評価機構より  
3rdG : Ver.1.1の認定を受けました。

**JR** JR札幌病院  
JR北海道 JR SAPPORO HOSPITAL

JR札幌病院  
ホームページ  
QRコード





## 新年のご挨拶

年頭に当たり謹んで新春のお慶びを申し上げます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

2019年12月に発生した新型コロナウイルス感染症(新型コロナ)が、世界的に流行し、その後も大流行し、昨年の暮れには北海道において第8波の流行で、多くの高齢者が罹患し、医療体制が逼迫状態となりました。しかし、世界的にみると昨年9月にWHOが「パンデミックの終わりが視野に」という発信がなされ、新たな変異株が出現しても、ワクチン接種や過去の感染による重症化予防効果が保たれていれば、今後、状況が悪化する可能性は高くないという見通しになっています。一方で、最悪の場合には「デルタ株のように重症度が高く、オミクロン株よりもさらに感染力の強い」変異株が出現し、さらにこれまでのワクチン接種による重症化予防効果も低下しているような状況となれば、世界は再び大きな混乱に包まれることになる、という可能性があります。しかし、今、考えられている基本的なシナリオは、変異株は今後も現れますが、重症化予防効果に対する免疫はある程度の期間は維持されるため、重症度は低下し、重症者の少ない流行に移行していくと考えられています。残念ながら、流行がない時期がある程度あると、感染予防効果が低下するため、周期的に感染者が急増することが起こってしまう可能性がありますので、もうしばらくの間、こまめな手洗い、屋内でのマスク装着、ワクチン接種など基本的な感染対策についてはこれからも引き続きしっかりと行っていく必要があります。皆さんの日頃の感染対策のおかげで徐々に明るい兆しが見えてきています。もうしばらく、感染対策をしっかり講じた職場を継続できるように頑張りましょう。

当院は地域に根ざしたより良い医療の提供と信頼される人間医療をめざしており、多くの専門の診療科を有する総合病院として、双方向性の病診連携、病病連携を深めていくことに努力して、院内感染防止対策や医療事故防止対策をしっかりと行いながら、急性期機能を中心した医療を継

続して参ります。

種々の取り組みを行い、迅速に診療できるように外来機能を充実させ、より良い医療が提供できるように努力しております。呼吸器領域および消化器領域のがん診療を充実させ、北海道がん診療連携指定病院となっており、地域の諸先生からがんでお困りの症例に関しても対応できる体制を整えております。今後ご相談、ご紹介よろしく願いいたします。加えて、急性期医療の充実させるために、より重篤な症例の入院治療が必要な患者様の応需のために、ハイケアユニット(HCU)を2017年4月から開設し、循環器内科、外科、消化器内科、呼吸器内科で行っている救急対応を加えて、2021年7月からプライマル科を新設し、救急搬送患者の対応しております。多くの取り組みは地域医療連携センターを介して行っておりますので、ご不明な点、詳細に関しては地域医療連携センターにお問い合わせください。

今後も諸先生の御支援を頂きながら、地域医療ネットワークの構築を目指していきたいと考えておりますので、御協力よろしく御願い致します。

末筆ながら、諸先生がご健勝で活躍されることを御祈念申し上げます。



院長

四十坊 典晴

## 特集

## 冬の転倒

冬の北海道では、積雪による歩道幅の減少や、ツルツル路面などにより転倒のリスクが高くなり、特に高齢者の転倒は骨折などの大ケガにつながるケースもあります。雪道での転倒事故を防止するためには、行政による道路の対策だけでなく、歩行者自らが転倒予防の意識を高め注意していくことが重要です。

転倒事故によるけがで最も多い部位が「頭」、次に多いのが「下肢」「腰」の順で、頭部と下肢で全体の70%を占めています。また、けがの種類で最も多いのが骨折と打撲で、特に70代以上のけがの約40%が骨折です。股関節の付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)が生じると、寝たきりの原因となり、手術治療が必要となります。

雪道での転倒によるケガ人は、毎日同じように発生しているわけではありません。冬を通じてみると、札幌では12月が最も多い傾向があります。初冬期には、気温が0℃前後の日が連続して発生することがあり、降り積もった雪や氷の表面が何度も融けたり凍ったりを繰り返して、ツルツル路面ができます。また札幌では、真冬はあまり気温が0℃以上になることはありませんが、気温がプラスになった日の夜や翌日に気温が一気に冷え込むと、溶けた水がいっせいに凍結してツルツル路面になります。このような日に屋外を歩く場合には、特に注意す



る必要があります。

ツルツル路面になりやすい場所を知っておくことも重要です。「横断歩道」、「車の出入りのある歩道」、「バスやタクシーの乗降場所」は、雪が踏み固められやすく、且つ車の熱で雪の表面が融けやすくなるため、ツルツル路面が発生しやすい場所です。また、「地下鉄駅や地下街からの出口付近」は、人通りが多くてツルツル路面が発生しやすく、さらに、それまでの快適な路面から急に滑りやすくなるので十分な注意が必要です。

滑りやすい路面を歩く場合は、転びにくい歩き方を意識しましょう。「小さな歩幅で歩く」:歩幅が大きいと足を高く上げなければならず、重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。基本的に小さな歩幅であるきましょう。「足の裏全体をつけて歩く」:雪みちを歩くときは、重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける「すり足」のような歩き方が有効です。また、いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。ケガをしないで楽しい冬を過ごすためには、冬は夏より移動に時間がかかることは仕方がないと思って「余裕をもって」行動し、「急がず、焦らず」に歩くことが大事です。



整形外科  
主任医長

館田 健児



## 皮膚科

「皮膚科」と聞けばどんな病気が思い浮かぶでしょうか？湿疹・皮膚炎、蕁麻疹、水虫、いぼ、タコ・ウオノメ、虫刺され、ニキビ、円形脱毛症、ヘルペス、帯状疱疹など色々挙げられますが、実は500種類以上の皮膚病があります。当科は先にあげた一般的な皮膚疾患以外にも、乾癬、自己免疫性水疱症、重症薬疹など、専門性が求められる疾患に対して、入院加療も含め治療の出来る施設です。

以下にいくつかの例をあげます。

**1)円形脱毛症**：一般的なステロイド外用および局所注射療法のほかに、局所免疫療法(SADBE、DPCP)、冷却療法(液体窒素)、光線照射療法(ナローバンドUVB、エキシマライト)、短期入院によるステロイドパルス療法、新薬であるJAKキナーゼ阻害薬(オルミエント®)

**2)乾癬**：ステロイド/ビタミンD3外用薬、内服薬(チガソン®、シクロスポリン®、オテズラ®、メトトレキサート®)、光線療法(ナローバンドUVB、エキシマライト、PUVA)、顆粒球吸着療法、生物学的製剤、JAKキナーゼ阻害薬。

**3)中等症・重症のアトピー性皮膚炎**：一般的な外用薬、抗ヒスタミン剤内服のほか、抗体製剤、JAKキナーゼ阻害薬、教育入院。

**4)多汗症**：塩化アルミニウム液外用、内服薬(プロバンサイン®)、エクロック®ゲル外用薬、イオントフォレーシス、ボトックス®注射。

**5)赤アザや黒アザ**(いちご状血管腫、単純性血管腫、異所性蒙古斑、太田母斑など)：レーザー照射治療(V beamレーザー、Q ALEXレーザー)。

上述のように、どのような疾患にも対応しうる治療方法、設備を整えております。

特に乾癬においては、承認施設でのみ使用できる生物学的製剤の症例数が多数にのぼり、札幌市近郊のみならず、道北、道東など遠方から来院される患者さんも多いです。また、新たにJAKキナーゼ阻害薬が重症のアトピー性皮膚炎や難治の円形脱毛症に

使用可能となり当科でも積極的に導入しております。

保険診療以外では、男性型脱毛症に対する内服治療、顔のしみ、小じわに対する美容目的の自家製剤の外用剤も取り扱っております。また、巻爪に対するワイヤー法も施行しております。

COVID-19の状況下においても、手術やステロイドセミパルス療法の短期入院、重度の蜂窩織炎、自己免疫性水疱症、薬疹などの患者さんの入院治療も無事行うことが出来ました。感染対策室、病棟、手術室など、ご協力頂き感謝しております。これからも他科や他施設の皆様と連携し、患者さんのお役に立つために研鑽と努力を続けて参ります。



皮膚  
主任医長  
**菊地 一博**

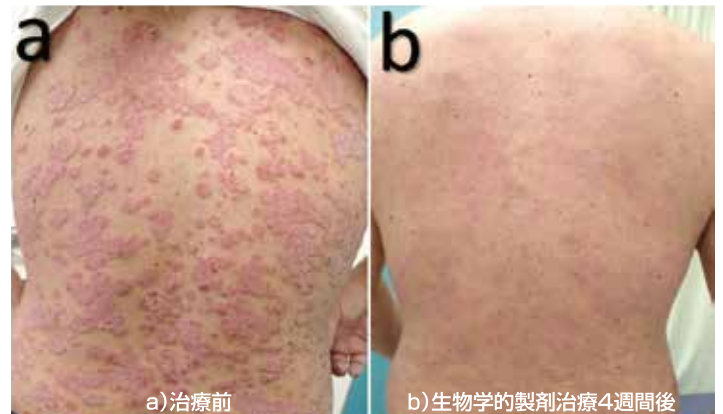


図1:乾癬



図2:前列左から著者、伊藤 圭 先生、後列左から眞井 洋輔 先生、小住 英之 先生

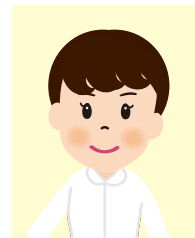
## 部門紹介

## 4階西病棟の紹介

4階西病棟は、腎臓内科、呼吸器内科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、皮膚科、プライマル科からなる、なんといっても院内で一番の混合病棟です。また、入院病棟の中では看護師が一番少ない26名で運営しています。マスクとゴーグルで顔をお見せできず残念ですが、春に迎えたフレッシュな新人3名を含む、笑顔のかわいい20代13名を筆頭に、2名の癒し系30代イケメンナースマン、病棟の大黒柱として全体を支えるベテランナースが半数とバランス良く混在しています！加えて入退院の激しい当病棟において強力な助っ人の看護助手4名、頼りになるメディカルアシスタント(以下MA)1名、耳鼻咽喉科医師3名、腎臓内科医3名、泌尿器科医2名、呼吸器科医5名、皮膚科医4名、また11月より念願の病棟薬剤師が2名体制となり、なかなかの大所帯となっています。

病棟の特徴としては、平均在院日数が8.2日(令和4年9月実績)であり、手術や化学療法を含む急性期治療から、腹膜透析や血液透析などの慢性期、癌の終末期まで幅広い層の患者さんが入院し、耳鼻科の代表的な鼓室形成術、泌尿器科のダヴィンチによるロボット手術などほぼ毎日、月から金曜まで手

術のある病棟です。4階西病棟の看護体制は1チームによる継続看護受け持ち制で、看護師は毎日5科の患者さんを看護するマルチタスクな働きをしています。また、ストロングポイントは、コロナ禍で病棟が激務で大変な中でも笑顔を絶やさず、スタッフがみな協力的でお互いを助け合いながら勤務しており、病棟の雰囲気がとても良いことです。前年度から師長方針として、働きやすく、スタッフ間のコミュニケーションが良好な職場風土・環境を醸成することを掲げ、スタッフのおかげで達成できていると感じており、人財に恵まれて私自身たくさん助けられているなど師長は思うのでした。また、今年度は忙しい看護師の業務負担軽減のために、タスクシフトの取り組みを開始し、副師長、看護助手、MAと協力しながら少しずつ改善を進めているところです。コロナ第8波が既にやってきましたが、健康に気を付け、おいしいものを食べ、うまくストレスを発散しつつ、今年の冬も力を合わせて乗り切ります！



4階西病棟  
師長  
吉野 育美

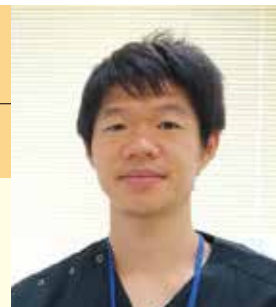


笑顔の素敵な4階西病棟スタッフ

地域発

## 医療法人社団 スマイル会 宮の沢スマイルレディースクリニック

院長 馬場 敦志 先生



## 1. 当院の紹介

当院「宮の沢スマイルレディースクリニック」は2021年7月1日に開院致しました。

「すべての人に笑顔あふれる日常を」というビジョンを掲げております。

そのために「子宮頸がんのない世界を」「すべての女性の悩みに寄り添う」「3方よしのクリニック」という3つの使命を果たしていきます。

おかげさまで多くの患者様にきていただき、2022年10月に法人化しました。

「医療法人社団 スマイル会」として新たなスタートを切っております。

今後も地域で長く愛されるようなクリニックを目指して頑張っていきます。

## 2. 趣味はランニング

自分の趣味はランニングでして、常に走れる格好をしており、よくマラソン大会などに出場しています。走るのはいさいころから大好きでした。中学・高校・大学と陸上競技(中距離800m)をやっていました。大学卒業後は、しばらく走っていませんでした。しかし、久しぶりに走ってみると、とても気持ちよくランニングにハマりました。通勤ランをしたり、休みの日を利用したりして、走っています。婦人科の山中郁仁先生もランナーなので、マラソン話でよく盛り上がっています。運動習慣がない方は、ランニングは気軽に始められますし、良い気分転換にもなりますので、とてもオススメです。

## 3. 病診連携

当院を受診された患者様で、とくに手術が必要な方、CTやMRI

評価など必要な方をJR病院様に紹介させて頂いております。山中先生には、いつも迅速に御対応頂きとてもお世話になっております。JR病院様ではキズの小さい腹腔鏡手術を受けることができ、精度の高い安全な手術を受けられると患者様からご好評です。また、毎週水曜日に私自身も手術の助手として入らせて頂いております。ときには、高度癒着で難症例の場合もありますが、外科の先生に応援依頼すると、すぐに手術室に駆けつけてくれるシーンがあり、JR病院様の科の垣根を越えた連携力に感銘を受けております。

また、麻酔科の先生やオペ室スタッフも気さくに話しかけてくれ、JR病院の手術に行くのを毎回楽しみにしております。

検査・診察・診断・治療、そして治療後のフォローまでスムーズに行われ、患者様にとって最善の医療が提供されるように、JR札幌病院様と円滑な病診連携をしていきたいです。

今後とも何卒よろしくお願い致します。

医療法人社団 スマイル会  
宮の沢スマイルレディースクリニック

北海道札幌市西区西町北20丁目2-12

SR宮の沢メディカル2ビル 2階

TEL 011-590-1213 FAX 011-590-1134

院長 馬場 敦志

診療時間 月・金/9:00~12:00 14:00~17:00

火・木/9:00~12:00 14:00~17:00

17:00~20:00

水・土/9:00~12:00

休診日 日曜日、祝日

# 健幸な生活へ向けて～除雪場面への着目～

昨シーズン札幌市では積雪が122cm、24時間の降雪量が過去最多を記録しました。札幌市は世界有数の雪国でありながら、人口が約195万人居住している全国でも珍しい都市と言われています。そのため我々の生活にとって除雪は切っても切れない活動となっています。除雪は歩行と比較して約2倍の負荷が心臓へかかると言われており<sup>1)</sup>、重たい雪を持ち上げる際は、全身の筋肉が必要となるため、より大きな負担が心臓へかかると言われています。

また人間は立位姿勢と比較して、中腰では約1.5倍、中腰で物を持つ際には約2倍の負荷量が腰にかかると言われております<sup>2)</sup>。除雪動作場面では雪を切り出し、持ち上げてから雪を投げる際に、腰部の筋力を発揮します<sup>3)</sup>。そのため、除雪場面においては①スコップを持ち上げる際は、腰を曲げずに背筋を伸ばし、膝を曲げる。②1回の除雪量を少なくする。③雪を持ち上げる際にお腹に力を入れる。④雪を投げる際は自分よりも高い位置に投げないようにすると、腰にかかる負担を減らすことができます。

前述したように除雪は全身の筋肉を必要とし、負担

の大きな活動であり、ネガティブなイメージが多くあるでしょう。しかしながら、対策を行いながら実施することで、屋外への外出頻度が減る積雪期においては、貴重な運動手段ともなり得ます。そのため今年の冬は除雪をする際に、腰痛予防を意識しながら実施してみたいはいかがでしょうか。

(1)(独)国立健康・栄養研究所 改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』より

(2) Nachemson : The lumbar spine an orthopaedic challenge. 1:59-71,1976

(3)須田 力:除雪作業と体力  
北海道大學教育學部紀要,57,  
141-183.1992



リハビリ室  
理学療法士  
寺田 基

## 当院外来化学療法室の特徴

### 業務内容

当院は外来化学療法室を2008年に開設しました。

外来化学療法室は、がんの患者さんへの抗がん薬治療、自己免疫疾患の患者さんへの生物学的製剤の治療を行うお部屋です。ベッド数は6床の小さなお部屋ですが、年間1300～1400件の治療を行っています。

### 当院外来化学療法室の特徴

当院の外来化学療法室には専任の看護師が5名います。

患者さんと看護師の顔がよく見える、親しみやすい雰囲気の中で治療を行っています。

外来化学療法室を利用する患者さんへは、点滴治療と共に副作用対策の生活指導も行っています。力を入れている取り組みとして、患者さんの自宅へ電話をかけ体調確認を行なっています。電話では、患者さんが自宅で副作用対策が実施できているか、不安なことはないかなどを確認し、外来化学療法が継続できるようにサポートしています。そのほか、定期的に多職種とカンファレンスを行い、医師、外来看護師、緩和ケア室や地域連携室、栄養管理室などと協働して、専

門的な医療を提供しています。

また、がん治療中の患者さんを対象にしたアピアランスケア教室(外観の変化に対応するケア)やリウマチの患者さんを対象にしたリウマチ教室を開催し好評をいただいています。



日本リウマチ財団  
登録リウマチケア看護師  
澤口 雅世

これからも、質の高い看護を提供できるように、患者さんの声に耳を傾け親身に関わっていきたく思います。



スタッフと治療部屋の紹介

クイズに答えて  
景品を当てよう!!

# JR札幌病院 間違い探しゲーム

2つの写真から、**5**つの間違いを探そう!  
正解者には、抽選でクオカードがもらえるヨ  
息抜き、暇つぶし、頭の体操にやってみよう~



## 応募要項

**応募期間:** 令和5年2月1日~2月28日

**応募方法:** 応募用紙の写真の間違い箇所に入れ、地域医療連携センター前に設置の応募箱へご投函、又は、紙面上の写真を切り取って(コピーも可)○を記入し、住所・氏名を記載の上、郵送でご応募ください。

**応募先:** 〒060-0033 札幌市中央区北3条東1丁目 JR札幌病院 地域医療連携センター  
※氏名の公表を希望されない場合はペンネームを掲載いたします。

**発表方法:** 広報誌『ほっとネット』紙面上にて発表いたします。

## ほっとネット59号当選者発表

5つのまちがいは



応募総数 **23人**

抽選の結果、次の5名の方にクオカードをお送りいたします。

ゆきだるま 様、天使ちゃん 様、上本 心咲 様、  
元気ポッチャマ 様、くにちゃん 様

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。お正月は皆様いかがお過ごしだったでしょうか。

2023年は卯年ですね。卯年生まれの方は物静かで落ち着いており、上品な方が多いそうです。ちなみにウサギの性格はオスが穏やか、メスは気が強く、メスもオスも寂しくて弱ってしまうことはないそうです。ペットとして飼育する際は、覚えておきたいですね!

今後も皆様のためになる情報を発信していきますので、ご愛読よろしく願います。(えびちゃん)

発行日/2023年1月31日

編集長/長谷川 徹

編集者/石川 剛・大村 早代・谷口 きよみ・寺田 基・中澤 英之  
藤原 和希・渡邊 悠太

発行所/札幌市中央区北3条東1丁目

JR札幌病院 広報誌企画編集委員会

<https://hospital.jrhokkaido.co.jp/>