

ほっとネット

Contents

P1 巻頭言
看護師の学びについて思うこと
看護管理室・教育専従師長 中村 清枝

P2 特集
骨粗鬆症について
整形外科 科長 金谷 耕平

P2 特集
骨密度検査とTBS
放射線科 主任 秋林 毅幸

P3 診療科発
眼科
眼科 医長 北潟谷 史織

P4 部門紹介
6階東病棟
看護師長 藤原 範子
副師長 高本 則子

P5 地域発
医療法人 札幌コロンビア内科
院長 大西 礼造先生

P6 市民公開講座にご参加ください!
薬剤科 薬剤科長 清水 敦也

P6 虹色カフェに参加してみませんか?
緩和ケア認定看護師 佐藤 奈緒美
緩和ケア看護師 北村 智保

JR札幌病院 外来診療医師予定表



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。



R5.1.4日本医療機能評価機構より、3rdG:Ver2.0の認定を受けました。



巻頭言

看護師の学びについて思うこと

看護管理室・教育専従師長
中村 清枝

教育専従師長として看護管理室に入り2年目となりました。看護部の教育について考え、活動したことを述べたいと思います。

現在の日本は、少子高齢化により65歳以上の高齢者の割合は増え、14歳以上の生産年齢人口は大きく減っていきとされています。これは私たちにとっても他人ごとではなく、看護の担い手の減少を意味しています。未来、もしかして今、起こっているこの危機に対抗するために教育の視点でみると、看護師の“数”ではなく“質”に重きをおいて、価値をあげ活躍し続けられる環境をつくることではないかと思っています。では、どうするのか？となりますね。ここで日本看護協会の登場です。

日本看護協会では、看護職一人ひとりが、主体的に学び、その学びとキャリア形成を通じて望む生き方を実現していくためとして、生涯学習支援の取り組みを進めています。2023年6月には「看護職の生涯学習ガイドライン」も公表されました。ホットなテーマとして、昨年の第53回日本看護学会学術集会で、これらのガイドラインが講師により解説されました。「はたらくこと」と「まなぶこと」は、なりたい自分につながること、だそうです。同時期に私たち看護部も、看護師個々が生

涯にわたり学びを深めて、目指す姿を段階的に示すための新ラダー作成に奮闘中でした。タイムリーに解説を聞ける良い機会を得て「これだ!」と、思いを強くしたことを覚えています。

当院では2023年4月より、ラダーワーキングチームを発足し、JNAラダーを基盤としたクリニカルラダー、キャリアラダーを作成しました。同時に院内外の教育・研修もラダーレベル毎に計画・調整し、2024年4月より運用を開始しました。これらが、長い看護師人生という山を登るために(できれば当院で!)、自分が登ってきた道、いま居る地点、これから登っていく道を示し、学び続けるための道しるべになって欲しいと思っています。

最後に、ラダー運用を開始しましたが、まだまだ試運転といってよい状況です。現場のみなさんにとっては分からないことが多く、理解のための学習会や、部署ごとの特徴に合わせたものを作成するという作業もあり、大変な苦勞をかけています。しかし、一步一步、進んでいく自分の姿が見える化し、今までの経験に対する価値を見つけた時に苦勞を上回る達成感が生まれ、そこから看護全体の盛り上がりにつながっていくのではないかと考えています。



クリニカルラダーワーキングメンバー

※クリニカルラダー：看護師の実践能力を段階的に評価・育成するシステム

※キャリアラダー：看護師の実践能力ばかりでなく管理能力、専門的能力を段階的に発展させるシステム

特集

骨粗鬆症について

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)ってご存じですか。最近では、テレビCMでも骨粗鬆症に対する食品や薬品などが宣伝されているのでご存じの方も多いのではと思います。骨粗鬆症は、簡単に申しますと、加齢や病気などにより骨密度が低下し骨折が起こりやすくなっている状態のことです。骨密度の低下は女性に起こりやすく、とくに更年期に急速に低下するという特徴があります。腰の骨がつぶれている方は、それだけで骨粗鬆症と診断されます。

腰の骨は、大きなけががなくともつぶれる場合があります、「いつのまにか骨折」とも呼ばれています(写真)。骨折が

写真 腰の骨を横から見たところ。通常は長方形に見える骨が、第12胸椎と第1腰椎(ともに矢印)では腹側がつぶれて台形に見える。



なくても、骨密度検査で骨密度が若年者の70%以下ならば骨粗鬆症です。すぐに病院を受診するのも一つの方法ですが、日常生活で改善できることもあります。一つは散歩です。日光浴が骨粗鬆症を予防するビタミンDを増やし、運動により下肢の筋力や骨強度の増強が期待できます。また、カルシウムを多く含む食品(牛乳や小魚など)の摂取も大変重要です。それでも不十分な場合には病院で治療を受ける必要があります。治療は主に薬物療法であり、飲み薬や注射などがあります。骨密度の量やその方の体調、合併症などにより選択されます。骨粗鬆症は、糖尿病やアルコール摂取などの生活習慣とも関連すると言われており、生活習慣の改善や適度な運動なども重要です。



整形外科 科長 **金谷 耕平**

特集

骨密度検査とTBS

骨粗鬆症の検査には、骨密度検査があります。診断は、脆弱性骨折の有無と骨密度検査の結果によって行われます。現在、新しい指標としてTBS(骨微細構造評価)が注目されています。骨密度が骨の中に含まれるカルシウムやリンなどの成分の割合を示すのに対し、TBSは骨の内部にある海綿骨の微細構造(骨梁)の数や間隔、密度を評価します。TBSは骨の構造を評価する指標であり、骨密度とは独立した評価です。

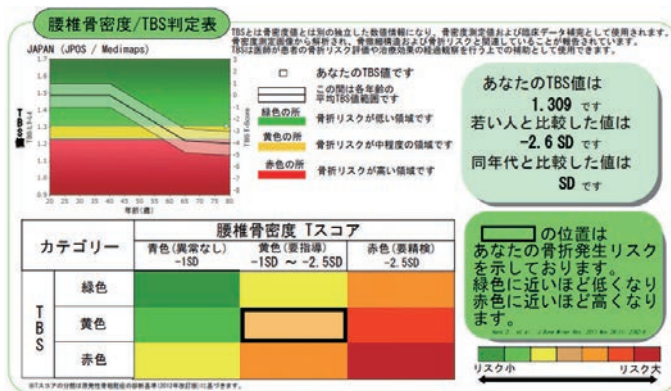
骨強度の指標となる骨密度と、骨質の指標となるTBSを組み合わせることで、より正確な骨粗鬆症の診断が可能となり

ます。当院では2022年にHOLOGIC社製のHorizon Cを導入しました。この装置は、骨密度の結果に加えTBSの結果も出すことができます。検査部位は一般的な腰椎や大腿骨に加え、手関節も検査が可能です。

高齢化社会において、骨粗鬆症は増加の一途をたどっています。ぜひ当院で骨密度検査を行い、骨粗鬆症の予防・治療にお役立てください。



放射線科 主任 **秋林 毅幸**



骨密度装置とTBS解析結果

診療科発

眼科

〈診療内容〉

眼科では白内障、緑内障、角膜疾患、網膜硝子体疾患等一般的な眼科診療を行っています。

見え方の異常、眼のかゆみ、眼精疲労、老眼、ドライアイなど眼のお悩みをお持ちの方はお気軽にご相談ください。

丁寧な診療と最新の医療機器を用いてわかりやすい説明を心がけ最適な治療を行っています。

当院眼科の一般外来診療は平日(月～金曜日)の午前中、午後は手術と予約制で視野検査等特殊検査を行っています。

糖尿病の定期検査・見え方に異常がある患者さんには散瞳検査を行いますのでお車での来院はお控えいただくようお願いいたします。

〈当科の特徴〉

当科での白内障手術には次世代型白内障手術装置とも言われる『センチュリオン・ビジョン・システム』を導入しております。

従来の機器に比べて安定した眼内環境を作ることができ、手術のリスクを低減し、安全性・安定性・効率性の向上を実現しています。

緑内障治療においてはSLT(選択的レーザー線維柱帯形成術)を導入しております。

緑内障は点眼による治療が一般的ですが、アレルギー

等で緑内障点眼が使えない方、複数の点眼治療が困難な方等に非常に有効な治療と考えております。

全ての人に効果があるわけではありませんが、合併症のリスクも少ない治療ですので詳しくはお問い合わせください。

〈スタッフの紹介〉

現在眼科では女性医師3名と視能訓練士2名、看護スタッフ2名がおります。

スタッフ一同、患者さんの立場に寄り添ったわかりやすい説明を心がけています。

〈連携について一言〉

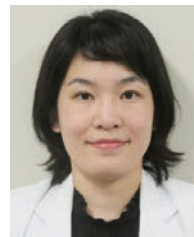
白内障手術は今では日帰り手術が主体となっておりますが、持病をお持ちの方や日帰り手術に不安を感じられる方、入院による白内障手術をご希望される患者さんも多くいらっしゃいます。

当院では両眼の白内障手術を3泊4日(片眼の場合1泊2日)で行っており、全身麻酔での手術も行っております。

診察時に手術方法や年齢、全身の状態、患者さんのご希望を総合的に判断して決めていきます。

また当院で対応困難な場合は主に札幌医科大学附属病院へ紹介しております。

他施設からの紹介患者さんにも対応できるよう体制を整えておりますのでお気軽にご相談ください。

眼科
医長

北潟谷 史織



センチュリオン・ビジョン・システム

6階東病棟

6階東病棟は、循環器内科・腎臓内科・血管呼吸器外科・歯科口腔外科・プライマル科で構成されている46床の病棟です。6階東病棟で働くスタッフは、柔軟な考えや素早く行動ができる20代看護師、病棟運営で大活躍してくれる30代看護師、温かいまなざしでスタッフを指導してくれる40代看護師で構成されています。それを取りまとめる主任2人はスタッフの手本となり、高齢かつ認知力の低下がある循環器・腎臓内科および呼吸器疾患の患者さんに適切な看護を提供しています。

スタッフ一人一人がお互いに疑問を投げかけ、助け合い、患者さんが願う地域・場所に戻るために関わることができるよう、師長・副師長は目を光らせ(輝かせ)問題解決、課題達成に努めています。

医師8名とコメディカルスタッフからの支援が不可欠な病棟であることをスタッフは理解しているので、他部署スタッフへの接遇やどんな状況でも俊敏な行動がとれることが自慢です。

医師の紹介です。

－循環器内科－

副院長である長谷川先生は、若いスタッフが困っていないか、成長できているかを気にかけてくれます。

病棟責任者である大沼先生は、和やかに接して下さり、差し入れが嬉しいです。

ジョンレノン似の吉岡先生は、病態の根拠をカルテ内にしっかり残して下さるだけでなく、分かりやすく教えて下さるので質問がしやすいです。

清水先生は、循環器内科で一番若いホープです。スタッフと年齢が近いですし、丁寧な診察と落ち着いた行動はスタッフに余計な緊張をかけません。

－腎臓内科－

副院長の吉田先生は、スマートに回診され、看護師が介入せずとも患者さんとの意思決定が早く助かっています。

看護師長

藤原 範子

副師長

高本 則子

富樫先生は、いつも一番乗りで病棟に来棟され、患者さんへの対応がとっても丁寧です。ベットサイドでの説明内容も分かりやすく、回診の機会を逃してはなりません。

井垣先生は、記憶力抜群です。電話相談もしやすく患者さんにも私達にも優しいです。

－血管呼吸器外科－

小濱先生は、いつも穏やかに患者さんだけでなくスタッフとも話しをしてくれます。長時間の手術後でも疲労を感じさせることがありません。

－歯科口腔外科－

小林先生は、手術がキレイかつ手早く包容力があり患者さんに安心感を提供してくれます。私達も質問がしやすいです。

北川先生は、先生無しでは口腔ケアは成立しません。丁寧に観察してくれることでどの患者さんの口腔内もピカピカになっています。もちろん、歯科衛生士さんにも感謝です。

阿部先生は、傷口をキレイにしてくれ、笑顔がとっても素敵で癒されます。

－プライマル科－

指示やIC、転院調整が迅速な中川先生。いつ病棟に出没するか分からないことが多いですが、いつも私達をねぎらってくれます。

ベテラン看護師は心身共に若さを保ち、若いスタッフが気兼ねなく色々な事が聞けるよう日々精進しています。そして、若い看護師はとにかく吸収が良く、どんどん成長しています。皆が明るく、元気な職場です。勉強会だけではなく、現場教育にも力を入れ、専門性を高めています。忙しい中でも声かけ、助け合える笑顔の絶えないチームワークの良い病棟です。



地域発

医療法人 札幌コロンビア内科

院長 大西 礼造 先生



この度はJR札幌病院様広報誌を通して、皆様にご挨拶する機会を頂き大変うれしく思います。

2023年1月より札幌コロンビア内科院長に就任いたしました大西礼造と申します。札幌医科大学を卒業後、北海道大学病院第3内科に入局し内科医として研鑽を積んでまいりました。現在は総合内科専門医として、患者様の診療にあたらせて頂いております。

この地に内科クリニックが開設されてから24年がたちました。院名にあるコロンビアは現名誉院長先生がアメリカ合衆国・オレゴン州に留学に行かれていた際に、コロンビア川の景色に感動し命名されたことが由来となっております。院長を引き継ぐ際にもその名前を大切にに使わせていただいております。

当院は、地域の方々や通院される患者様にとっての「優しいかかりつけ医・ホームドクター」であり続けることを目標とし、受診される皆様にどんな小さなことでも安心してご相談いただけるよう、精一杯のまごころで診療にあたらせていただいております。

睡眠中のいびきや日中の倦怠感につながる『睡眠時無呼吸症候群』、高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症などの『生活習慣病』の診療に力を入れております。また肝機能異常や貧血などの健康診断での異常、甲状腺疾患のご病気、腸の不調など幅広く対応させていただきます。

患者様に適切な医療を届けるために、発表される新しい医学情報を知識として取り入れ、医師であっても日々勉強していくことは大切なことと考えてい

ます。様々な内科のご病気に対応する総合内科専門医として、多くの方のお役に立てれば幸いです。

また当院は小さなクリニックではありますが、胸のレントゲン検査にはAI(人工知能)技術を用いた病変検出システム、血管年齢や動脈硬化の有無を測定する血圧脈波検査機器、血糖の状況を把握するため新しい世代の化学分析機器を導入し、少しでも質の高い診療ができるよう心がけています。

最後になりましたが、JR札幌病院様には当院から多くの患者様をご紹介させて頂いております。体調不良の方や検査の必要な方々を快く受け入れていただき、大変心強く感じております。これからも地域の方々のお身体を守るため、たくさんの連携やご協力をさせていただきたいと思っております。今後ともご指導のほどよろしくお願い致します。



医療法人 札幌コロンビア内科

札幌市中央区北1条西3丁目3-20時計台スクエアビル4階
TEL 011-207-2227

院長 大西 礼造

診療時間 午前 9:00~12:30

午後 14:00~18:00

休診日 木・土曜日午後、日曜日・祝日



※午後は13:45からご入室いただくことが可能です。

※新患の方の受付は診療時間終了の30分前までとなります。

市民公開講座にご参加ください!

薬剤科 薬剤科長
清水 敦也

当院では、地域の皆様に私たちの病院をより知っていただけるよう、「市民公開講座」を定期的に開催しております。

昨年度は、講演を二部形式とし、第1部を薬剤師(当院薬剤科、近隣保険薬局)、第2部は当院医師が担当し計2回開催いたしました。第1部は、薬剤師から病院と保険薬局との連携について講演しました。患者さんが、ご不安なく薬物療法を受けていただけるよう、病院と保険薬局が連携し外来患者さんの治療をサポートしている内容について、病院薬剤師、保険薬局薬剤師の双方からお話をいたしました。第2部では、外科・鶴間哲弘副院長、循環器腎臓内科・吉田英昭副院長が講演しました。鶴間副院長からは、「最新の直腸がん治療～手術なしでも完治の可能性～」と題して、普段あまり見るこ

とのできないロボット手術の映像など、当院で行われている最新治療についてのお話をいたしました。吉田副院長からは、「腎臓病と高血圧」と題して、身近な病気である腎臓病と高血圧について、普段の生活習慣とも関連した内容についてお話をいたしました。また終了後には、ご出席いただいた方よりアンケートにて貴重なご意見を頂戴し、今後の開催の参考にさせていただいております。

今後も当院を会場とし、医師、他の医療スタッフとも連携しながら開催する予定です。開催が近くなりましたら、院内掲示および病院ホームページでご案内いたします。皆様にお会いできることを、とても楽しみにお待ちしております!



虹色カフェに参加してみませんか?

緩和ケア認定看護師 緩和ケア看護師
佐藤 奈緒美 北村 智保

2016年度から緩和ケアチームで患者会(虹色カフェ)の企画・運営を行っています。

病気に罹患し治療を行う人やその家族は『困難な出来事』に直面し先を見通すことができない時期が続くように感じるがあると思います。そんな時に、患者会に参加することで、冷たい雨が降ったあとの虹を見た時の「希望」を感じられるよう『虹色カフェ』と名付けました。

虹色カフェでは、同じ疾患や悩みを持つ人々が集まって相談や情報共有をする場所であり、入院患者さんを対象に病棟のラウンジで30分の講演を行っています。

テーマは、患者さんや家族、緩和ケアチームと各部署をつなぐ看護師から募集して決めています。

2024年5月23日は『療養の場について』メディカルソーシャル

ワーカーから専門的な知識を紹介する講演を行いました。療養の場は、身体的な回復だけでなく、心の安らぎや社会的なつながりを促進する場所になります。

療養の場を即決することは困難なため、常に心身の状態に合わせて家族や医療者へ話し合いを繰り返すことが重要と話がありました。そのほか、療養先の種類(リハビリ施設、介護施設、ホスピス、または自宅での療養など、患者さんのニーズに合った場所)や、決定の手順と順番の説明がありました。

終了後の患者さんからのアンケート結果では、療養の場に関する情報を得られたことや、気分転換につながったという声を受けました。

今年度は9月と1月に『緩和ケアについて』『アピランス(外見)のケア』のテーマで開催予定です。たくさんの方のご参加をお待ちしています。



JR札幌病院 外来診療医師予定表

受付時間:【月～金曜日】 午前8:30～11:00 午後12:00～15:30

科		月	火	水	木	金	備考
消化器内科	午前	新患外来 (安達) 世戸	新患外来 (守谷) 安達	新患外来 (安達) 志谷	新患外来 (志谷) 守谷	新患外来 (守谷) 安達	午後診療は緊急を要する紹介患者さんのみとなります。
	午後	急患対応	急患対応	急患対応	急患対応	急患対応	
リウマチ科	午前	鈴木	鈴木	神田(出張医) (予約)	鈴木		
	午後		鈴木(予約)			鈴木(予約)	
呼吸器内科	午前	新患外来 市村	新患外来 四十坊 亀田	新患外来 四十坊	新患外来 市村 伊藤	新患外来 伊藤 亀田	予約の場合は、医療機関を窓口としてのご紹介をお願いします。
	午後				四十坊(予約)		
腎臓内科 糖尿病内科	午前	井垣 ^{*1}	腹膜透析専門 外来(予約)	吉田	富樫 ^{*1}		※1:糖尿病内科 富樫医師(腎臓内科兼務) 井垣医師(腎臓内科兼務)
	午後	富樫(予約) ^{*1}		吉田(予約) 井垣(予約) ^{*1}	腹膜透析専門 外来(予約)	吉田(予約)	
循環器内科	午前	清水 一村(出張医)	大沼	一村(出張医) ペースメーカー 専門外来	長谷川	吉岡	午後診療は予約の患者のみとなります
	午後	検査	長谷川(予約) 吉岡(予約)	検査	大沼(予約)	検査	ペースメーカー専門外来 水曜日(予約のみ)
外科 こころ門外科 乳腺外科	午前	西舘	石村	鶴間	平田 ^{*2} 西舘	鶴間 田山	診察は予約制
	午後	(手術)	平田 ^{*2}	鶴間(予約)	(手術)	鶴間 ^{*3}	※2:乳腺専門外来 13:00～ ※3:便失禁・便秘外来(完全予約制) 金曜日 14:30～
血管外科 呼吸器外科	午前	小濱	小濱	(検査)	(手術)	川原田 ^{*4} (専門外来)	診察は予約制
	午後	(検査)	(検査)	(検査)	(手術)	(手術)	※4:川原田医師の専門外来は動脈瘤
産婦人科	午前	山中	山中	山中	山中	山中	
	午後	(手術)	(検査)	(手術)	(検査)	(検査)	
歯科 口腔外科	午前	小林 北川 阿部	小林 北川 阿部	小林 北川 阿部	小林 北川 阿部	小林 北川 阿部	診察は予約制
	午後	北川 (手術)	北川 (手術)	北川 (手術)	北川 (手術)	北川 (手術)	
眼科	午前	田中 藤本	田中 藤本	田中 北潟谷	田中 北潟谷	藤本 北潟谷	診察は予約制
	午後	(手術)	(術前検査)	(手術)	予約(検査・治療)	予約(検査・治療)	
泌尿器科	午前	北原	北原	永森	舘岡	北原	
	午後	(手術)	舘岡	(手術)	(手術)	舘岡	
耳鼻咽喉科	午前	染川(予約) 長島	久保	染川(予約) 長島	久保 長島(第2・4) ^{*6}	久保	診察は予約制 ※5:中耳術後専門外来
	午後	染川(予約) ^{*5}	(手術)	(検査)	(手術)(検査)	(手術)	※6:第2・4木曜日は中耳専門外来(予約制)
皮膚科	午前	水上 長田 伊藤(予約)	長田 劉 伊藤(予約)	劉 水上 伊藤(予約)	水上 劉	水上 不定 伊藤(予約)	午後診療は予約患者及び紹介状持参の患者のみ
	午後	劉(予約) 伊藤(予約)	水上(予約) 伊藤(予約)	長田(予約) 伊藤(予約)	劉(予約)	長田(予約) 伊藤(予約) ^{*7}	
整形外科	午前	塚本(出張医) 北村	金谷 北村	井上 岡田(出張医)	金谷 小助川(出張医)	金谷 北村	
	午後	(手術) (検査)	(手術)	(検査)	(手術)	(手術) (検査)	

土曜日は休診となります。

編集後記

今月号もご愛読いただき誠にありがとうございます。
皆様、今回のオリンピックは盛り上がったでしょうか?興奮冷めやらぬ中と存じますが、寒くなりゆく季節ですので体調にはお気をつけください。(J.S)

発行日/2024年10月1日

編集長/長谷川 徹

編集者/大村 早代・谷口 きよみ・石川 剛・藤原 和希・牧 育人
章 純樹・中村 拓海・高橋 竜太・那須野 由朗

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/>