

# PAULOS



Vol.96

2025 SPRING ISSUE

春号

# LETTER

地域の皆さまに医療をお届けする広報誌

パウロレター Vol.96

【発行】医療法人中山会 新札幌パウロ病院

【発行日】令和7年4月15日

ご自由にお持ちください。



## 基本方針

- 患者さんを自分の肉親と思う精神で接します。
- 良質かつ適切なサービスの提供に努めます。
- 愛され信頼される病院を目指します。

「患者さんの目線で」優しい医療を

## Contents

- + 院内イベント情報
- + ドクターコラム  
寝たきりにならないために  
毎日2,000歩を歩いてみませんか!
- + 外来診察医師表
- + 無料送迎バスのご案内
- + 薬剤科からのお知らせ
- + 医療設備のご紹介  
認知症予防の強い味方!  
「コグニバイク」のご紹介
- + 職員インタビュー



いたのしくすごす!

# 院内イベント

パウロ病院では、入院患者さんが病院内で充実した時間を過ごせるよう、季節ごとに様々なイベントを開催しています。



## パウロシネマ Vol.1

1月22日はパウロシネマで「SING ネクストステージ」を上映! 動物たちが披露するショー、そして大きな挑戦と感動の物語を皆さんで楽しみました♪



パウロ病院では、名作をお届けする「鑑賞会」をこれからも定期的に開催する予定ですので、ぜひお気軽にご参加くださいね!



## 節分イベント

2月3日、4日、5日は節分イベントを開催しました。赤鬼、青鬼に豆(紙のボール)を投げて福が来るようにみんなで豆まき。見事鬼たちを撃退し、節分イベントは大成功しました!最近では、鬼たちもスマートウォッチをつけるようですね(笑)



## 今後のイベントのスケジュール

EVENT SCHEDULE

- 4月 パウロシネマ Vol.2
- 6月 パフォーマー来院
- 8月 セタイイベント
- 10月 パウロシネマ Vol.3
- 12月 クリスマスイベント

※スケジュールは予定ですので、変更となる場合がございます。

# ドクターコラム



## 寝たきりにならないために毎日2,000歩を歩いてみませんか!

寒い北海道の冬はどうしても運動不足になりがちです。家から外出したがない高齢者の方が多くいらっしゃると思われませんが、冬場の健康づくりの一つの方法としてウォーキングは手軽で、お金のかからない方法と思われれますので、まずは始めてみてはいかがでしょうか。

ただし、普段運動習慣のない方、また体力や歩行に自信のない方が、いきなり長い時間の歩行を行うことはかえって健康を損なうこととなります。**家から出たくない方は、室内での歩行から始めてもよいと思っています。**あまり最初からハードルを上げない方が、やる気を長持ちさせられるでしょう。まずは足を一步前に進めてみましょう。

さて、最初の目標としては、先々の寝たきりを予防するために2,000歩を歩くようにしてみましょう。ただ歩いても構いません。**パウロ病院から原始林通りを歩いて新札幌駅に向かうと2,000歩前後になると思われます。**結構遠いと思われる方もいらっしゃるでしょうが、一遍に歩かなくてもいいんです。1日当たりの歩数として2,000歩ですので、無理せずマイペースで歩いてみてはいかがでしょうか? 最近のスマホには歩行を測ってくる便利なアプリも入っていますので、自分で何歩歩いた? って数えなく

てもいいようになっていますよ。またそのアプリの中には歩いた分で課金されるものもあります。(時代ですね。歩いてお金がもらえるなんて笑笑)

ちなみに、うつ病を予防するには4,000歩で、そのうち早歩き時間が5分程度必要とされています。その早歩きとは、うっすら汗ばみ、息が弾むくらいのペースで、大腿で地面を蹴って歩くことといわれています。ただ、ただただ歩くだけではダメなんですね。少し大変になりますね。さらに、健康寿命を延ばすためのウォーキングには、65歳以上の男性は7,000歩、女性は6,000歩を歩き、早歩き時間20分が適当とされています。

さあ、まずは**寝たきり予防として2,000歩**を歩いてみませんか!できる範囲でやってみましょう!



私は毎日、  
5,000歩目指して  
頑張っています!

一般内科・循環器内科 医師

小島 諭



# HAPPY BIRTHDAY!

107 TH

1918年の出来事

米騒動

1918年生まれの有名人

南アフリカ初大統領 ネルソン・マンデラ

2月3日は当院入院患者さん「ふみ子さん」の107歳のお誕生日でした!ご家族様もプレゼントをお持ちになっていらっしゃいました。お誕生日ケーキも美味しくお召し上がりになりまして、とっても素敵なお誕生日になったようです。いつまでも元気でいてくださいね♡

ABOUT OUTPATIENT CARE



# 外来診察医師表

車椅子の方や認知症の方、お見舞いに来られたご家族や退院後の方も、  
気になることやご不安ごとがあれば、お気軽にご受診ください。

ご予約はお電話から! **011-897-4111**  
(電話対応可能時間 9:00~12:00/13:00~16:00)

ご予約の患者さん優先のため、  
速やかに受診していただけます!

もちろん  
予約なし  
でもOK!

(令和7年3月2日~)

|  | 診療科目  | 月  | 火                 | 水                  | 木  | 金                 | 土・日・祝 |
|--|-------|----|-------------------|--------------------|----|-------------------|-------|
| 午前<br>9:00<br>↓<br>12:00<br>(受付11:30まで)  | 一般内科  | 吉岡 | 吉岡                | 久保<br>(9:00~15:00) | 吉川 | 宮口                |       |
|  |       | 川越 | 福島                | 吉岡                 | 吉岡 | 佐藤(則)<br>(第2・4・5) |       |
|  |       | 高階 | 佐藤(則)<br>(第2・4・5) | -                  | -  | -                 |       |
|  | 糖尿病内科 |    | 佐藤(則)<br>(第2・4・5) |                    |    | 佐藤(則)<br>(第2・4・5) |       |
|  | 整形外科  |    |                   |                    |    | 津田                |       |
| 漢方外来                                     | 川越    |    |                   |                    |    |                   |       |
| 休憩時間(12:00~13:00)                        |       |    |                   |                    |    |                   |       |
| 午後<br>13:00<br>↓<br>17:00<br>(受付16:30まで) | 一般内科  | 吉岡 | 吉岡                | 吉岡                 | 吉岡 | 宮口                |       |
|  |       | 小島 | 小島                | 久保<br>(9:00~15:00) | 成田 | 佐藤(則)<br>(第1・3・5) |       |
|  |       | -  | 佐藤(則)<br>(第1・3・5) | 成田                 | 高階 | -                 |       |
|  |       | -  | -                 | 高階                 | -  | -                 |       |
|  | 循環器内科 | 小島 | 小島                | 成田                 | 成田 |                   |       |
|  | 糖尿病内科 |    | 佐藤(則)<br>(第1・3・5) |                    |    | 佐藤(則)<br>(第1・3・5) |       |
| 整形外科                                     |       |    |                   |                    | 津田 |                   |       |
| 更年期外来                                    |       | 高階 |                   |                    |    |                   |       |
| 漢方外来                                     | 川越    |    |                   |                    |    |                   |       |

- 当日の受付も承っております。●土曜・日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)は休診日となります。●発熱された方も受診可能です。
- 循環器内科・糖尿病内科・整形外科・漢方外来・更年期外来の受診希望の方は、お気軽に窓口にご相談ください。

ABOUT SHUTTLE BUS



# 新札幌パウロ病院`直行便、 無料送迎バスのごあんない

当院では、患者さんの通院や入院患者さんへのお見舞いなど、病院をご利用される方々の利便性を考え、病院直行の無料送迎バスの運行を行っております。ぜひ、お気軽にご利用ください！

ルート  
A

## 新さっぽろ駅

地下鉄東西線 新さっぽろ駅  
9番出口アーケード



## 新札幌パウロ病院

| 新さっぽろ駅発<br>(9番出口アーケード) |       | パウロ病院発<br>(中央玄関前) |                   |
|------------------------|-------|-------------------|-------------------|
| 8:45                   | 9:55  | 9:30              | この時間のみ<br>病院裏駐車場発 |
| 10:45                  | 14:20 | 10:30             | 11:30             |
| 15:20                  | 16:20 | 14:05             | 15:05             |
|                        |       | 16:05             | 16:45             |



停車位置  
地下鉄東西線  
新さっぽろ駅  
9番出口

約10分で  
到着します

ルート  
B

## もみじ台北7丁目 バス停前



## 新札幌パウロ病院

| もみじ台北7丁目<br>バス停前発 | パウロ病院発<br>(中央玄関前) |
|-------------------|-------------------|
| 8:45              | 10:00             |
| 10:10             | 11:05             |
| 13:15             | 14:35             |
| 14:45             | 15:35             |

停車位置

約10分で  
到着します

※土・日・祝日・年末年始は全便運休となります。※交通事情や天候等により、到着時間が変動する場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 薬剤科からのお知らせ

### 漢方薬とは？

漢方薬は、古くから病気の治療手段として活用されてきました。いまでは病院で処方されるものやドラッグストアで購入できるものもあり、私たちにとって身近な存在となっています。

漢方薬は、東洋医学に基づいて作られた薬であり、西洋薬とは全く異なるアプローチで病気に立ち向かいます。西洋薬は、例えば血圧を下げたり、細菌を殺したり、熱や痛みを和らげたりする薬で、基本的に一つの症状や病気に対して強い効果があります。一方、漢方薬は、1つの薬に複数の有効成分が含まれているため、多様な症状に効果があるのが大きな特徴です。これは、約1,800年前から長年培われた理論に基づいています。

現在の日本の医療では、漢方薬と西洋薬の両方が用いられています。西洋薬だけでは解決しにくい病気に対して漢方薬が有効な場合がありますし、反対に漢方薬だけでは改善が難しい病気もあります。両者の特徴を生かして、それぞれの得意分野で力を発揮し、共存しているといえます。

当院の漢方外来では、西洋薬では改善しにくい、冷え、むくみ、便秘、更年期症状、自律神経失調症など、様々な症状に対応しております。気になる症状が続くようでしたら、漢方外来を受診してみたいはいかがでしょうか。

外来診察予定表についてはP.3をご覧ください。

(参考資料:ツムラ 漢方について)

薬剤科主任 田原 稔之



## 医療設備のご紹介

今回ご紹介するのは、当院リハビリテーションセンターに設置されている「コグニバイク」です。コグニバイクは、運動と認知課題を同時に行うことにより、認知機能により良い影響を与えるという「コグニサイズ」の考えをもとに開発されたエルゴメーターです。特に認知症予防に効果があるとされ、そのほか注意機能、歩行能力の改善、転倒予防への効果などの報告が挙げられています。

### コグニバイクのこんなところが良い!

1

エルゴメーター\*の負荷量が細かく調整できるため、痛みや疲労感が出にくい

2

ペダルをこぎながらタッチパネルで問題に解答し、ゲーム感覚で、楽しく継続的に行うことができる

3

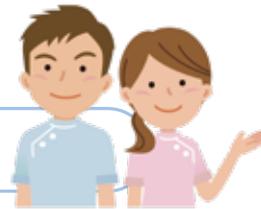
座席は電動で昇降するので、乗り降りが行いやすい

4

背もたれがあるため姿勢が安定しやすく、体力の低下のある方、姿勢が安定しない方でも長時間の運動が可能

※エルゴメーターとは？

運動負荷をかけて体力測定やトレーニングを行う機器です。



PAULOS HOSPITAL  
STAFF  
INTERVIEW  
VOL.1

新札幌パウロ病院で働く職員さんにインタビュー。  
今号では、6病棟・看護補助者の中川さんに突撃！  
ご家庭・仕事の両立を目指す生の声をお届けします。



新札幌パウロ病院で働いてみて良かったところは？  
また、在職年数と入ったきっかけも教えてください。

入職して11年になります。元々、医療事務の学校に通っていたのですが、その学校が介護の資格も取ることができ、介護を学んでいるうちに「自分にはこっちの方が合ってるかも」と思い、そこで先生が見つけた求人がここでした。今は小さい子供が2人いるのですが、夜勤も免除してもらってますし、日曜祝日や幼稚園の行事がある時はお休みを頂けるので、希望休を取りやすいのは良いところだと思います。

中川さんにとって、ご家庭と仕事を両立をする上で  
大変だと思う点はどんなところですか？

仕事が終わって家に帰っても、「子育て」という第2ラウンドが待っており、子供が寝てからやっと一息つけるといった日々なので、常に時間に追われている点が大変ですね…

患者さんと接している中で、思い出深いやり取りや  
印象に残った出来事がありますか？

私は患者さんが昔を懐かしむ表情で元気だった頃のお話をしてくれる時がその患者さんのことを深く知れた気がしてうれしい気持ちになります。あとは英語が得意な患者さんから英語を沢山教えてもらったこともあります😊



JOIN US!

動画でしか見られない質問も公開中！  
中川さんのインタビュー動画



あなたらしく活躍できる職場で  
一緒に働きませんか？ [採用情報]



# PAULOS LETTER

2025 SPRING ISSUE



## 医療法人中山会 新札幌パウロ病院

〒004-0002 札幌市厚別区厚別東2条6丁目4番1号

お問い合わせ

☎ 011-897-4111

当院ホームページはこちらから→

<https://www.byo-in.com/>

パウロ病院



直行便無料送迎バスがございます!詳しくはP4の案内をご覧ください。