

# PAULOS



A Milestone Issue  
Vol. 100  
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.100

【発行】医療法人中山会 新札幌パウロ病院  
【発行日】令和8年4月15日

ご自由にお持ちください。

## Contents

- | イベントの紹介
- | 回復期リハビリテーションの紹介
- | ドクターコラム  
「フレイル(虚弱)とつまずき・転倒」
- | 外来診察医師表(2026.4.1～)
- | 薬剤科からのお知らせ  
「手洗いの重要性をおさらいしましょう」
- | 当院の病棟医療

「患者さんの目線」で優しい医療を

--- Kind care. for you ---

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

医療法人中山会  
新札幌パウロ病院

にぎやかに  
笑顔とくつろぎ  
春もうすぐ!

こころ健やかに、楽しく過ごす  
〈 Event Report 〉

## イベントの紹介

医療法人中山会では、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。

@通所リハビリテーションふる里

### Enjoy Magic! 笑顔あふれるマジックの日

2月19日は、マジシャン「厚別マジックサークル」のプレート  
さいとうさん、風の丘のナウシカさんに来て頂きました。  
利用者さんの目の前で繰り広げられるマジックの技の数々に、  
みなさん拍手をしたり「おお!」と驚いた声をあげるなど、  
とても楽しんでいました。  
普段はなかなかお目にかかることが出来ないマジックショー  
を見ることが出来て、盛り上がりました!



@デイサービスセンターぱうろ温泉

### にぎわいとやすらぎ広がる笑顔の2日間!

3月12日は、利用者さんが参加するお楽しみ会でした。  
赤、青、黄色、緑の4つのチームに分かれて、点数を競い合  
いました!優勝は赤チーム!ボールを急いで隣の人に回したり、  
ピンポン玉のリレーをしたりと一生懸命取り組みました。

3月13日はお茶会が開かれました。  
経験のある3人の利用者さんが点てる本格的なお抹茶と季  
節の桜の和菓子を楽しまれていました。素敵な春の訪れを  
感じることができましたね。



# 回復期リハビリテーション

多くの専門スタッフと充実した設備が整う環境で、365日集中したリハビリを受けることができます。

## リハビリテーション室のご案内



### ドライブシミュレーター

病気や事故や運転能力が低下した方々に対し、運転能力評価や、運転訓練を行い、運転を再開できるようサポートするために活用しています。



### コグニバイク

運動と同時に頭を使う課題(認知課題)を行うことで、脳と身体の機能を効率的に高め、認知症の予防を目指します。



### 長下肢装具/装具療法

脳卒中後のリハビリでは、早期から長下肢装具を使用することが強く推奨されています。重度片麻痺の場合でも、長下肢装具を用いることで、より積極的な歩行トレーニングを行い、歩行自立度の改善を促進する効果が期待されています。

## 入院生活 主な1日の流れ



## 入院から退院まで

多職種でカンファレンスを行い、患者さんに合ったリハビリを計画し、定期的な病状説明と家屋調査などを行い、退院の支援をします。

最近つまづき  
やすくなった…と  
思う方は必見!

あなたの健康を守るヒントをお届け  
〈ドクターズコラム〉

# Doctor's column

Title: フレイル(虚弱)とつまづき・転倒

フレイルとは加齢に伴い自立を失いつつある前障害状態で、健康と要介護の中間の時期です。多くはフレイルを経て要介護状態へ進み健康寿命の延伸に大きな障害となります。つまづき(転びやすさ)は転倒の前駆症状です。

つまづきは男性より女性に多く、年齢的に男性は60歳台還暦以後、女性は50歳台閉経以降より急増し、その差に10年間の開きがあります。つまづくと転倒の恐怖心から活動性が低下します。男性は女性より筋肉量・筋力が遅しいが60歳台で低下し始め、それは還暦以降の退職時期に一致しています。女性は平均51歳の閉経で筋肉・骨などの基本である女性ホルモンが減少して、女性つまづきは男性より約1.5倍に多くなり、その後男女とも年齢と共に増加していきます。そもそも女性ホルモンは体の器官と器官をつなぐ潤滑油でもあり、分かりやすく車に喩えるとエンジンオイルなしで、ガソリンという食事だけで走る車です。このホルモン環境の変化が男性より10年早く始まる1つの要因です。つまづきの中で運動群と非運動群の比較では、非運動群は運動群より男女ともに2倍以上つまづきが多くなり、ウォーキングなどの運動が有効です。

骨量は高校生から30歳台がピークで以後年齢と共に減少していきます。高齢者がつまづいて転倒すると骨折率は20%、5人に1人は骨折します。登山家・冒険家の三浦雄一郎氏は登山の事故の8割は下山で起こると述べています。昇りでつまづくと転倒、下りでは転落に繋がり転倒より致命傷になります。

(高階俊光他:フレイルの早期のサイン～つまづき～:  
Gedat.Med. 58(12) 1133~1140, 2020)

骨折の経時的経過は年齢的に『前腕骨折(橈骨)→脆弱性骨折(上腕骨・椎体など)→大腿骨骨折』で最後の大腿骨骨折を起すと、①受傷1年後の死亡率20%、②自立歩行不能40%、③生活の自立不能60%です(KKR 札幌医療センター・地域懇話会:2025年2月28日)。

階段の下りでは手すりのご利用を!!高齢者の転倒はガンより恐ろしいのです。十分に転倒に気を付けてください。



当記事の筆者

院長 高階 俊光

# 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、気になることやご心配ごとがあれば、お気軽にご受診ください。



最新情報はこちらからもご確認いただけます！



ご予約は **011-897-4111**  
お電話から！ (電話対応時間 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8年4月~)

	診療科目	月	火	水	木	金	土・日・祝	
<b>午前</b> ..... 9:00から 12:00まで ..... 受付は 11:30 まで	一般内科	小谷	福島	高梨	吉川	宮口		
			佐藤(則) (第2・4・5)			佐藤(則) (第2・4・5)		
	糖尿病内科		佐藤(則) (第2・4・5)			佐藤(則) (第2・4・5)		
	整形外科					津田		
物忘れ外来・心療内科				中島				
休診時間(12:00~13:00)								
<b>午後</b> ..... 13:00まで 17:00まで ..... 受付は 16:30 まで	一般内科	小島	小島	成田	成田	宮口		
			佐藤(則) (第1・3・5)			佐藤(則) (第1・3・5)		
	循環器内科	小島	小島	成田	成田			
	糖尿病内科		佐藤(則) (第1・3・5)			佐藤(則) (第1・3・5)		
	皮膚科		加賀谷 (第2・3・4・5)			加賀谷		
	整形外科					津田		
物忘れ外来・心療内科				中島				
更年期外来			高階					

●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。  
●循環器内科・皮膚科・心療内科(物忘れ外来)・糖尿病内科・整形外科の診断希望の方は、お気軽に窓口にご相談ください。

手洗いが  
みんなの健康を  
守るカギ!?

あなたの健康を守るヒントをお届け  
〈 Pharmacy Tips 〉

## 薬剤科からのお知らせ

Title: 手洗いの重要性をおさらいしましょう

感染対策で、なぜ「手洗い」が重要なのでしょうか?

見た目には汚れていなくても、手には「細菌やウイルス」が付着している可能性があります。

手に付いた細菌やウイルスが、

手を介して口や鼻、目から体内に入ることによって感染症を発症します。

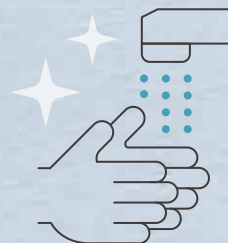
手洗いは、細菌やウイルスを体に入れないための、

最も基本で効果的な感染対策なのです。

感染症予防のため、外出後、食事前、トイレの後、咳やくしゃみの後には  
石けんと流水で丁寧に手を洗いましょう。

アルコール消毒も有効ですが、汚れがある場合は手洗いが重要です。

日々の小さな習慣が、ご自身と周囲の健康を守ります。



菌を  
取り除く

感染対策の基本  
三原則

菌を  
拡げない

抵抗力  
をつける

細菌やウイルスから身を守る  
基本は「手洗い」から。  
みんなで手を洗いましょう!



当記事の筆者

薬剤科長  
田原 稔之

OUR INPATIENT CARE

# 当院の病棟医療

Watch the Video Here!

動画はこちらから  
ご覧ください



当院では、それぞれの病棟連携しながら患者さんを支え、「その人らしい生活」を守り続けていきます。

## 医療療養病棟



急性期治療を終えた後も医療提供の必要度が高く、病院での継続した療養が必要な患者さんを受け入れています。医療と生活支援を両立しながら、長期療養においても安心して過ごしていただけるよう、丁寧な看護と介護を大切にしています。

## 特殊疾患病棟



脊髄損傷や神経難病、重度の意識障害など、専門的な医療管理が必要な患者さんが入院されています。長期にわたる療養を支えるため、一人ひとりの状態に合わせた医療と看護を提供し、質の高い医療の継続に努めています。

## 障がい者施設等一般病棟



重度の障がいや神経難病をお持ちの患者さんが安心して療養できる環境を整えています。ADL(日常生活動作)の維持とQOL(生活の質)の向上を目標に、医療と看護、リハビリテーションを一体的に行い、その人らしい生活を支えています。

## 回復期リハビリテーション病棟



在宅復帰や社会復帰を目標に、医師・看護師・リハビリスタッフが一体となり、集中的なリハビリテーションを実施しています。患者さんの「できるようになった」という一歩一歩を大切に、退院後の生活までを見据えた支援を行っています。



Information

当院ホームページで、さらに詳しく紹介しています!

お部屋・  
入院生活の  
ご紹介



# PAULOS LETTER

2026 SPRING --- A Milestone Issue



## 無料送迎バスのご案内



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、病院と新さっぽろ駅・もみじ台間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! ※最新情報はHPをご覧ください。

### 新さっぽろ駅発

(地下鉄新さっぽろ駅 9番出口アーケード)

時刻表	
8:45	9:55
10:45	12:50
14:20	土・日・祝日も運行
15:20	16:20

### もみじ台北7丁目バス停前発

時刻表	
8:45	9:45
10:45	13:15
14:45	土・日・祝日も運行

※      の時間以外は平日のみの運行となります。※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。



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

