



たんぽぽめーる

第138号



社会医療法人貞仁会 新札幌ひばりが丘病院

2025年 1 月発行

新年のご挨拶

2025年(令和7年)謹んで新年のお慶びを申し上げます。

また、連携・交流をいただいております医療機関・介護事業所・介護施設並びに、地域住民の皆様には日頃よりご支援をいただき心より感謝いたします。

昨年は「看護小規模多機能型居宅介護 新札幌ひばりが丘」のオープンならびに「訪問看護ステーション HAYA」が当法人へ加わり、新たなスタートを迎えた年でもありました。地域において医療介護連携の重要性と強化が課題であるとあらためて実感した年でもあります。今後も「地域に根ざした住民から信頼される病院」を念頭に置いて、職員一同努力していく所存です。

新年が皆様にとって、躍進の年となることを祈念しまして、年頭の挨拶とさせていただきます。今後とも皆様のご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

理事長 高橋 大賀

《目次》

- ◆ 緩和ケア病棟行事「クリスマスパーティー」開催
- ◆ 今年も職場体験に中学生が来てくれました
- ◆ 健康のお話「睡眠時無呼吸症候群」について
- ◆ 冬道の歩き方～安全に過ごすためのポイント～



社会医療法人 貞仁会

新札幌ひばりが丘病院

理事長／院長 高橋 大賀

内科・消化器内科・循環器内科・緩和ケア内科・老年内科・漢方内科・整形外科
循環器外科・リハビリテーション科

〒004-0053 札幌市厚別区厚別中央3条2丁目12番1号

TEL 011-894-7070

FAX 011-894-7657



緩和ケア病棟 行事



2024年12月20日(金)緩和ケア病棟で行われたクリスマスパーティーの様子です。デイルームや病室にサンタクロースとトナカイ、マジシャンも登場し楽しいクリスマスパーティーとなりました！！



院内にクリスマスソングが流れる中
サンタクロースとトナカイが登場！！

患者様の笑顔を見て、スタッフも幸せな
ひと時を過ごすことができました。



今年も

職場体験学習に来てくれました！！

2024年12月6日(金)に職場体験学習として北野台中学校の学生4名が来てくれました。

今回は「看護職」体験をメインで実施しました。

仕事を身近で見学・体験することで、将来の進路に役立てていただければと思っています。

START

早速白衣に着替えて体験開始
患者のベッドサイドで酸素飽和度測定です



みなさん、
将来の夢に向かって頑張ってください！



最後に皆で記念撮影



隠すのがもったいないくらい素敵な笑顔
でした。

健康のお話

睡眠時無呼吸症候群という病気について

皆さんは日中眠くなって仕事にならないという経験をしたことはないでしょうか？
それに加えて、いびきをかいて寝ているよと誰かに言われたことがあればそれは
「睡眠時無呼吸症候群」という病気かもしれません。



このような**症状**はありませんか？

- ☆ いびき
- ☆ 日中の眠気や倦怠感
- ☆ 不眠・中途覚醒・夜間頻尿
- ☆ 起床時の頭痛・頭重感



睡眠時無呼吸症候群
が引き起こす
合併症

睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に何度も呼吸が止まる状態（無呼吸）を繰り返す病気です。日中の眠気や起床時の頭痛などの他に、下記の循環器疾患の合併症を起こしやすくなるほか、日中の眠気などから居眠り運転による交通事故を引き起こしやすくなると言われております。

心筋梗塞

高血圧症

不整脈

脳血管障害

夜間頻尿

また近年では**心不全・腎障害**に合併する睡眠時無呼吸症候群も注目されています。

検査の内容は
簡易検査と精密検査
があります。

簡易検査：ご自宅で簡単に検査できます。睡眠を評価する装置を貸出します。
精密検査：一泊入院し睡眠状態を詳しく評価します。簡易検査の項目に加え、脳波や睡眠の深さなど評価します。

皆さんに心あたりがあれば是非一度ご受診してみてください。
受診にはご予約が必要です。
お電話にてお問い合わせください。



冬道の歩き方 ～安全に過ごすためのポイント～

つるつる路面の季節がやってきました。転倒による骨折やケガも増えてくる時期です。

滑りやすい冬道、転びにくい歩き方をマスターしましょう。

☆滑りづらい靴底



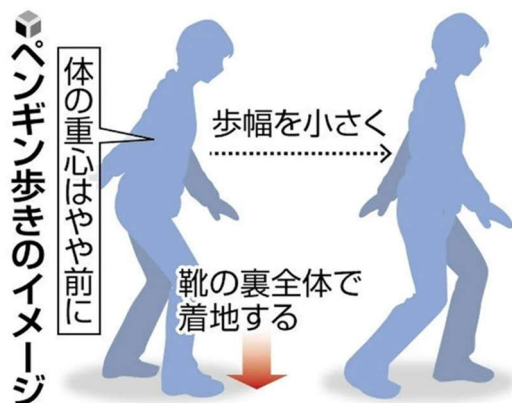
①金属ピンや金具付きの靴底
(固い氷を強くひっかき滑りにくいですが、建物の中などのタイルの床では滑りやすいので注意)



②深い溝のある靴底
(路面に対するグリップ力が強く滑りにくいですが、溝が深くても靴底の固い靴は滑りやすいので注意)

1.靴選びは慎重に！

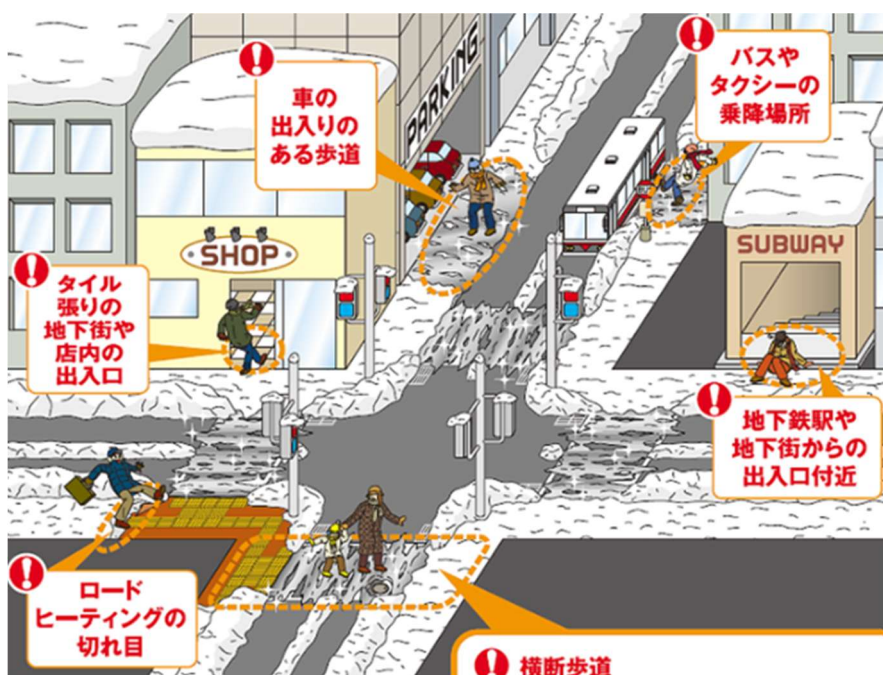
- ・滑り止め付きの靴を選び、靴底がゴム素材で凹凸のあるデザインが効果的です。
- ・靴が古くなり滑りやすくなっていないか、定期的にチェックしましょう。



2.小さな歩幅を心がける！

- ・歩幅を小さく、重心を低くするとバランスを崩し難くなります。
- ・『ペンギン歩き』を意識して、膝を軽く曲げて重心を前に移しながら歩きましょう。

3. 注意すべき場所を確認！



- ・凍った坂道や歩道の端は特に滑りやすいです。
- ・日陰や橋の上は氷が溶けにくく見えにくいブラックアイスバーンが得意なので注意しましょう。

これらのポイントを意識して安全に冬を楽しみましょう

