



医療法人徳洲会

札幌東徳洲会病院 広報誌

PUBLIC
RELATIONS
MAGAZINE

VOL. 237

SAPPORO HIGASHI TOKUSHUKAI HOSPITAL

2025年秋号 11▶1

特集

雪道での

転倒・骨折を予防しよう

ご自由
にお持ち
ください

Take
Free



禁煙
NO Smoking

当院は健康増進法第25条に基づき、
「館内・敷地内全面禁煙」です。ご協力をお願いいたします。

ご挨拶 院長 山崎 誠治

秋風が心地よく、木々が色づき始める季節となりました。皆さまには、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。近年、診療報酬の改定や物価高騰、消費税負担、働き方改革による人員確保の困難など、医療機関を取り巻く環境は厳しさを増しております。コロナ補助金の打ち切り以降、経営が立ち行かなくなる病院・診療所も増加しており、行政による抜本的な制度改革が求められています。そうした中、当院では院長就任から2年、年間1万台の救急車を受け入れ、地域の信頼を得てまいりました。2024年には道内初のハイブリッドERが稼働し、2025年にはスーパーICU 10床、HCU20床への増床を実現。今後も職員一丸となり、「断らない医療」の継続に尽力してまいります。引き続き、皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。



写真：自転車仲間と狩勝峠頂上で
記念撮影(2025/08/23)

ご挨拶 看護部長 渡邊 綾

今年の夏は例年にない厳しい暑さとなり、北海道の短い夏も熱中症対策に追われる日々でした。気候の変化が私たちの生活や医療現場にも大きな影響を与える中、皆さまのご理解とご協力に支えられ、無事に一年を終えようとしております。

本年も、当院の看護活動に温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。看護部では「ここに届く看護」の実現を目指し、安心・安全で思いやりのある看護の提供に努めてまいりました。また、スタッフの教育や働きやすい環境づくりにも力を注ぎ、看護師一人ひとりが専門性と人間性を高めながら成長できる職場づくりを進めております。

来る年も、地域の皆さまに信頼される看護を目指し、看護部一丸となって努力してまいります。寒さ厳しき折、どうぞお身体に気を付けて、健やかに良い年末をお過ごしください。



当院の理念・方針

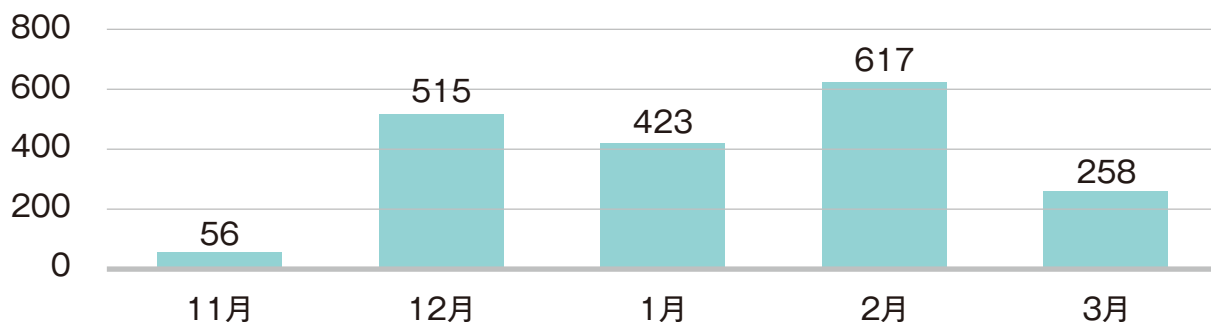
- 生命を安心して預けられる病院
- 健康と生活を守る病院

- 「年中無休・24時間オープン」で、救急医療を提供します。
- 病気の治療だけでなく、健康増進と病気予防を推進します。
- 安全管理の徹底に努め、安心できる医療の提供を目指します。
- 医療技術・診療態度の向上に絶えず努力します。

雪道での転倒・骨折を予防しよう

令和6年度の、札幌市における雪道での転倒による救急搬送件数(11月～3月)は、1,869件。特に、気温が下がり、本格的に雪が降る12月から2月にかけて件数が多くなっています。冬本番を前に滑りやすい道を復習し、骨折しやすい場所と治療について学びましょう。整形外科外傷センターの吉野先生にお話を伺いました。

令和6年度 雪道の自己転倒による救急搬送件数



札幌市消防局警防部救急課『令和6年度「雪道の自己転倒」搬送概要』より

すこやか VOL. 237

2025年秋号 11▶1

I N D E X

ご挨拶	院長 山崎 誠治 / 看護部長 渡邊 綾	2
特集	雪道での転倒・骨折を予防しよう	4
医療連携	医療法人喬成会花川病院	8
院内紹介	救急の日イベントを共同開催しました! インフルエンザ・新型コロナワクチンの接種が始まりました	9
部署紹介	入退院支援センター 入院支援室	9
健康運動	雪道での転倒、骨折予防をしよう!	10
健康レシピ	旨味たっぷり きのこのマスタード和え	11

雪道での転倒・骨折を予防しよう

滑りやすい場所を知る

雪国での生活が長い方であれば、滑りやすい道、滑りにくい道を見分ける目をお持ちでしょう。見るからに滑りやすそうな光る路面、安心して歩けそうなザクザクの雪道…。そうそう、と共感をもって読み進めていただければ幸いです。

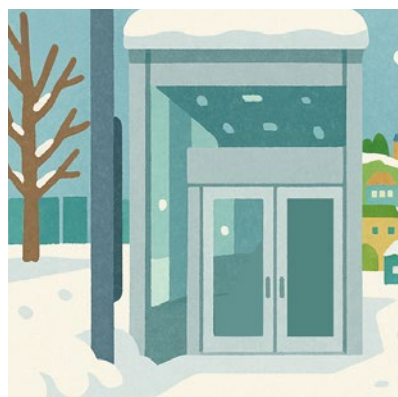
まずは横断歩道です。車や人がたくさん通るため、雪が踏み固められます。また、車のタイヤの摩擦によって道路が磨かれるため、滑りやすい場所の筆頭です。雪が無く、一見滑らないように見える場合も、白線部分には要注意です。白線は普通の舗装部分と違い、水がしみこまないため、白線の上にだけ薄い氷の膜が張っている場合があります。非常に滑りやすいので、白線の上は歩かないようにしましょう。

車の出入りが多い歩道も、横断歩道同様に雪が踏み固められ、タイヤの摩擦で磨かれるため滑りやすいです。また、車道へ向けて傾斜がついている場合が多く、つるつる路面の際はさらに転びやすくなるため注意しましょう。

ロードヒーティングの切れ目は段差ができて歩きづらいだけでなく、滑りやすい状態になっていることがあります。マンホールがある場所も同様で、そこだけ穴があいていたり、穴の周りが解けて滑りやすい状態になっていることがあります。

他にも、地下鉄駅や地下街、店内の出入り口付近は、靴の裏についた雪や解けた雪で滑りやすくなっていたり、バスやタクシー乗り場の乗降場所は踏み固められて滑りやすいことがあります。

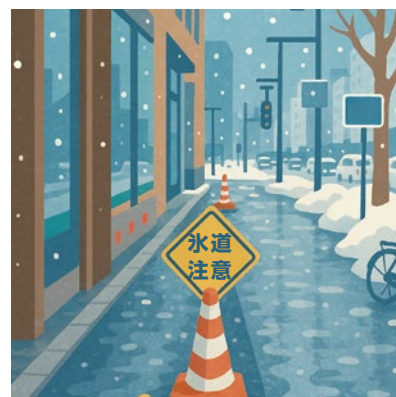
分かっているのに、急いでいるとうっかり滑ってしまうことはあります。時間に余裕をもって、慌てず、ゆっくり歩くことを心がけましょう。



地下鉄駅の入り口



バス停



店内入り口付近

もし転んでしまったら

まずは安静にして、打った場所、出血していればその部位を確認しましょう。しばらくしてから腫れたり、痛みが出る可能性もあります。骨折の可能性があったり、出血が多い時は医療機関を受診しましょう。その場から動けない場合は周りに助けを求め、救急車を呼んでください。

もし頭を打っている場合、48時間は様子を見ましょう。その時は大丈夫でも時間が経って呂律が回っていない、歩行状態がおかしいなどあれば、脳に損傷を受けている可能性があります。すぐに救急車を呼びましょう。



骨折しやすい部位と治療

年齢を重ねると、骨がもろくなる「骨粗しょう症(こつそしょうしょう)」という状態になりやすくなります。このような状態では、少し転んだだけでも骨が折れてしまうことがあります。ここでは、特によく見られる骨折の例と、その治療についてご紹介します。



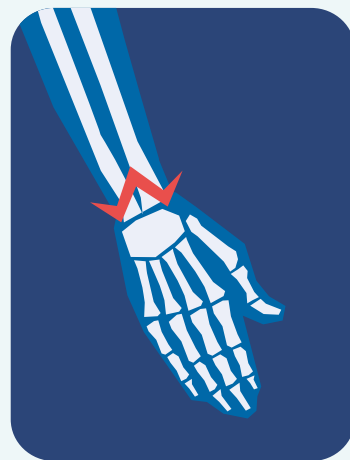
手首の骨折

とうこつ えん い たん こっせつ
橈骨遠位端骨折



転んだとき、とっさに手をついてしまうことがあります。このとき、手首に強い力が加わって骨が折れてしまうことがあります。折れるとすぐに腫れてきて、手首に強い痛みが出ます。手がぐらぐらになって、自分の力では持ち上げられなくなることも。ときには、しびれや感覚の変化が出ることもあります。

レントゲンを撮って、どのように骨が折れているかを確認します。折れ方によっては、ギプスで固定するだけで治る場合もありますが、ズレが大きい場合や骨がバラバラになっている場合には、手術で金属の板やネジを使って骨を元の位置に戻す必要があります。治るまでには、約2~3か月ほどかかることが多いです。





腕の付け根の骨折 じょうわんこつ きん い ぶ こっせつ 上腕骨近位部骨折



転んだときに、ひじや肩を強くぶつけてしまうと、腕の付け根の骨が折れてしまうことがあります。骨が折れると肩を動かせなくなり、腕が持ち上がらなくなります。痛みで服の着替えも難しくなります。

骨のズレが少ない場合は、三角巾などで腕を固定して安静にすることで治ることもあります。しかし、ズレが大きい場合は手術が必要になります。手術では、折れた骨を金属で固定して元の位置に戻します。治るまでには3か月ほどかかることが多く、リハビリも大切です。



太ももの付け根、股関節の骨折 だいたいこつ きん い ぶ こっせつ 大腿骨近位部骨折



雪道でしりもちをつくように転んだり、横向きに倒れたりすると、太ももの付け根（股関節のあたり）の骨が折れてしまうことがあります。これは高齢の方に特に多い骨折です。折れると立ち上がれなくなり、ひとりで動くことができなくなります。

ほとんどの場合で手術が必要になります。手術では、折れた骨をネジや金属の棒で固定したり、状態によっては人工の関節を入れ替えることもあります。骨が弱くなっている方では治りが遅くなりやすいため、リハビリとあわせて骨粗しょう症の治療（薬や注射など）を始めることが勧められることもあります。



事故なく冬を過ごしましょう

転倒による骨折は、その後の生活に大きな影響を与えることがあります。骨折をきっかけに寝たきりになってしまう方も少なくありません。特に高齢の方は、転ばないこと・骨を丈夫に保つことの両方が大切です。

転びやすさは、積雪や路面凍結など環境によるものと、その人自身のバランス能力や筋力など心身機能によるものが挙げられます。転ばない工夫（滑りにくい靴、杖の使用、バランス運動）とあわせて、定期的に骨密度の検査を受けたり、医師と相談して骨粗しょう症の予防や治療に取り組むこともおすすめです。心身機能を高めるポイントは、健康運動・健康レシピのページでご紹介していますので、あわせてご覧ください。今年の冬も安全に乗り越えましょう！



整形外科外傷センター／吉野 豪起

整形外科外傷センター外来診療案内

2019年4月に開設した外傷治療専門のセンターです。重症四肢損傷（四肢挫滅損傷、神経・血管損傷、軟部組織欠損、開放骨折）、関節内骨折から一般的骨折まで365日24時間体制で対応します。患者さまの早期社会復帰を目指し、全力で治療に取り組んでいます。

受付時間	診療開始	月	火	水	木	金	土
7:00 ~ 11:30	9:00	○※	○※	○※	○※	○※	

※予約のみ



医療 TOPICS

地域連携施設のご紹介

つなげる地域の輪

当院では地域の医療機関および介護・福祉施設と連携し、退院後も適切な医療・福祉サービスを受けられるよう地域との連携構築に取り組んでいます。



医療法人喬成会 花川病院

web <https://kyouseikai.jp/hanakawahp/>

花川病院の特徴

当院は、回復期リハビリテーション病棟180床を有するリハビリテーション専門病院です。脳血管疾患や整形外科疾患などの急性期治療を終えた患者さんを受け入れ、下肢麻痺リハビリロボットをはじめとする先進的な医療機器を活用し、質の高いリハビリテーションを提供しています。総勢140名を超える理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、医師・看護師・ソーシャルワーカーと連携し、集中的なリハビリを通じて在宅復帰を支援します。また、介護老人保健施設や訪問看護ステーションなど法人内の介護部門と有機的に連携し、退院後も切れ目のない支援体制を整えています。



いこま かつのり
理事長・院長 生駒 一憲

- 北海道大学名誉教授
- 北海道文教大学特任教授
- 日本専門医機構認定リハビリテーション科専門医
- 日本神経学会認定神経内科専門医

札幌東徳洲会病院との連携状況

当院と札幌東徳洲会病院は、急性期から回復期への橋渡しにおいて日常的に緊密な連携を行っています。同院での治療後、速やかに当院へ転院いただけるよう、双方の地域医療連携室が情報を共有し、患者さんの状態や生活背景を詳細に引き継いでいます。入院後は、在宅復帰を目指した支援計画を迅速に策定し、必要に応じて札幌東徳洲会病院とも継続的に連絡を取り合います。今後も両院が協力し合い、患者さんとお家族が安心して療養・生活できる地域医療を推進してまいります。



外来診療科目：内科・リハビリテーション科

診療時間	受付時間	月	火	水	木	金
午前 9:00 ~ 12:00	9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○
午後 13:00 ~ 17:00	13:00 ~ 16:30	○	○	○	○	○

※ 土曜日、日曜日、祝日は休診となります。

交通アクセス

〒061-3207 北海道石狩市花川南7条5丁目2番地

TEL: **0133-73-5311**

経路1 地下鉄・南北線「麻生」駅よりお越しの方

中央バス(のりば2番)麻15・麻16 乗車
「花川病院」バス停下車 徒歩1分

経路2 JR「手稲」駅北口よりお越しの方

中央バス(のりば2番)手稲線 乗車
「花川南7条3丁目」バス停下車 徒歩約10分

経路3 地下鉄・東豊線「栄町」駅よりお越しの方

中央バス 栄19 乗車
「藤学園前」バス停下車 徒歩約15分



救急の日イベントを共同開催しました！



救急業務及び救急医療に対して理解と認識を高める「救急の日」関連イベントを開催しました。今年は9月12日に札幌市元町北ポプラ児童会館、9月25日に札幌市ひのまる児童会館と共催で行いました。当日は事前予約をした児童が参加し、救急車の見学や、心臓マッサージを実際に行う救命体験、心音を聞いたり、血圧や酸素濃度を測る診察体験に取り組みました。今後も未来を担う子どもたちに、イベントを通して命の大切さや医療を学ぶ機会を提供していきます。

インフルエンザ・新型コロナワクチンの接種が始まりました



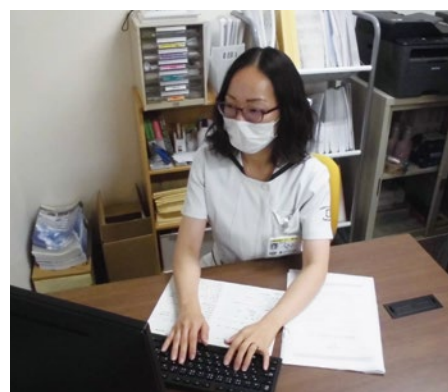
今年のインフルエンザワクチン・新型コロナワクチンの接種が10月1日より開始しました。診療予約のある方は、受診当日に診療科受付にてワクチン接種ご希望の旨をお伝えください。(一部診療科を除く)予防接種のみを希望の方は完全予約制になります。接種希望日の前日までにお電話でご予約ください。詳細は、当院ホームページをご確認ください。



部署紹介 入退院支援センター 入院支援室

札幌東徳洲会病院の入退院支援センターは、地域医療連携室・入院支援室・退院支援室・医療福祉相談室の4部署から成り立っています。

今回は、入院支援室を紹介させていただきます。入院支援室は、専従看護師4名が在籍しており、主に予約入院の患者さまに対し、入院説明および生活状況などを確認し、入院に対する不安軽減に努め、退院支援が必要な際には病棟看護師や退院支援看護師へ情報共有することで、早期の介入ができるようにサポートしております。定期手術の患者さまに関しては、手術前にお休みが必要な薬剤の確認等を薬剤師と共有しながら指導しております。入院にあたっての不安が少しでも解消できるようなオリエンテーションの実施を心がけて対応しています。入院を控えている患者さま、ご家族さまの声を聴き、想いや不安に寄り添い、入院前の準備から退院まで安心安全に過ごせるように病棟看護師、退院支援看護師と連携してサポートさせていただきます。





雪道での転倒、骨折予防をしよう!



「健康寿命」を短くする原因の一つに「転倒による骨折」があります。北海道は雪が多く、地面が凍ると滑って転倒する危険性があります。転倒を予防するために、まずはその原因を確かめてみましょう!

骨折の原因

- ・**筋力低下**: 加齢による筋力の低下
- ・**バランス障害**: 加齢によるバランス能力の低下
- ・**視力障害**: 段差などを認識しづらくなり、危険察知能力が低下
- ・**足首の関節が硬い**: 大きく踏み出すことができず、姿勢の立て直しが困難
- ・**環境**: 段差、滑りやすい地面、薄暗さも転倒の要因
- ・**薬剤**: 薬剤の副作用によりめまいやふらつきが出現
- ・**靴**: 重い靴はつまずきやすく、厚底の靴は足裏からの感覚が鈍くなる

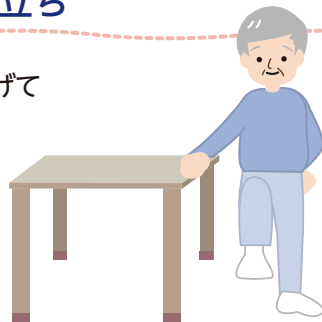
「転倒予防」のポイント

「転倒予防」のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行うことが大切です。

はじめようバランス保持運動

座布団の上で片足立ち

- ・ かかとを10cm程度あげて**10秒**保持することから始めましょう。
- ・ テーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



前後左右へのステップ

- ・ 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・ 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・ それぞれ**5回**ずつ行いましょう。



四つ這いバランス

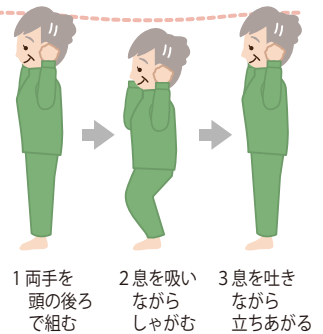
- ・ 四つ這いで左手・右手を同時に挙げて**5秒**保持し、もとに戻す。
- ・ 反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- ・ 同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



はじめよう筋力強化運動

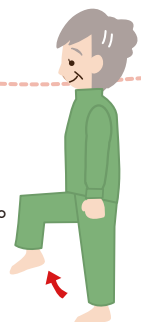
立った状態でのスクワット

- ・ ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのばす。(曲げる角度はできる範囲で、**10~20回**から始めましょう)
- ・ ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。



立った状態で太ももあげ

- ・ ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす(左右**10~20回**から始めましょう)。



立った状態でかかとのあげおろし

- ・ ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす(**10~20回**から始めましょう)。
- ・ ひざが曲がらないように気を付けましょう。





Recipe

健康
レシピ

旨味たっぷり

きのこのマスタード和え

2人分



★材料 (2人分)

- ・舞茸 1袋(100g)
- ・エリンギ 1/2袋(50g)
- ★ 粒マスタード 小さじ1
- レモン汁 小さじ1/2
- 塩 適量
- こしょう 適量

★作りかた

- ① 舞茸は食べやすい大きさにほぐす。エリンギは小さめに乱切りし、耐熱ボウルに入れる。耐熱ボウルにふんわりラップをして600Wのレンジで4分加熱。
- ② 別ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を加えて合える。(すぐに食べても美味しいですが、個人的には冷蔵庫で冷やして味を馴染ませてから食べるのもおすすめです)

～丈夫な骨を作るために必要な栄養素：ビタミンD～

丈夫な骨を作るにはカルシウムが重要であることは有名ですが、実はビタミンDも必要な栄養素であることをご存じですか？骨の主成分であるカルシウムの吸収をサポートする栄養素こそがビタミンDです。

ビタミンDはカルシウムの代謝に関わるだけでなく、免疫力をアップする栄養素でもあり、身体に大切な役割を果たしています。食品だけでなく、太陽の光を浴びることでビタミンDを増やすことができます。適度に外出をして日光に当たることが心の健康にも良いとされています。

今回紹介したきのこ類は秋の味覚で有名ですが、ビタミンDが多く含まれています。きのこは食物繊維も豊富なので、整腸効果や食後の高血糖抑制も期待できる食材です。

カルシウムが多く含まれる乳製品や魚介類と一緒に食べて、骨折を予防しましょう。

管理栄養士 山本優芽



当院の専門外来

【予約制】不整脈外来

【毎週月曜日】	受付/07:00～11:30	診察/09:00～	担当医/谷 友之
【毎月第1.3.5水曜日】	受付/07:00～11:30	診察/09:00～	担当医/谷 友之

【予約制】いびき・無呼吸外来

【毎週月曜日】	受付/13:30～15:00	診察/14:00～	担当医/後平 泰信
【毎週土曜日】	受付/07:00～11:30	診察/09:00～	担当医/後平 泰信

【予約制】弁膜症外来

【毎週月曜日】	受付/14:00～16:00	診察/14:00～	担当医/棒田 浩基
【毎週水曜日】	受付/13:00～15:00	診察/13:00～	担当医/山崎 和正

【予約制】補聴器外来

【毎週火曜日】	受付/13:00～15:30	診察/13:30～	担当医/外来担当医
---------	----------------	-----------	-----------

鼠径ヘルニア外来

【毎週水曜日】	受付/07:00～11:30	診察/09:00～	担当医/深堀 晋
---------	----------------	-----------	----------

【予約制】肝臓外来

【毎週金曜日】	受付/13:00～15:30	診察/13:00～	担当医/萩原 正弘
---------	----------------	-----------	-----------

【予約制】音声外来

【毎週火・金曜日】	受付/13:00～15:30	診察/13:30～	担当医/國部 勇
-----------	----------------	-----------	----------

【予約制】巻き爪外来(保険外診療)

【毎週木曜日】	受付/13:30～15:00	診察/14:00～	担当医/大沼 真廣
---------	----------------	-----------	-----------

【予約制】脳血管内治療外来

【毎週火曜日】	受付/13:00～15:00	診察/13:00～	担当医/黒岩 輝杜
---------	----------------	-----------	-----------

外来診療表

内科

月	火	水	木	金	土
●	●	※	●	●	

※ 予約患者のみ

循環器内科

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●

消化器内科

月	火	水	木	金	土
※	※	※	※	※	

※ 予約患者のみ

炎症性腸疾患センター(IBDセンター)

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	※
※	※	※	※	※	
※	※				

※ 予約患者のみ

呼吸器内科

月	火	水	木	金	土
▲	▲	▲	▲	※	※
				※	

▲ 肺がん・肺腫瘍専門 ※ 予約患者のみ

呼吸器外科

月	火	水	木	金	土
	●		●		

小児科

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	▲

▲ 第1・第3・第5のみ

外科

月	火	水	木	金	土
※	●	●	●	●	
●	●	●	●	●	

※ 予約患者のみ

乳腺外科

月	火	水	木	金	土
△		●	●	▲	
	●				

▲ 第1・第3・第5のみ △ 新患のみ

形成外科

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	
●		●			

麻酔科

月	火	水	木	金	土
	●			●	

新患は紹介患者のみ

※都合により診療時間・担当医の変更や休診となる場合がございます。ご了承ください。
※健康診断・人間ドックにつきましては、「完全予約制」をとっております。お電話にてお問い合わせください。

脳神経外科

月	火	水	木	金	土
	●	※	●	※	●

※ 予約患者のみ

泌尿器科

月	火	水	木	金	土
			●		

眼科

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	
	※			※	
	▲				

▲ 第2・第4のみ ※ 予約患者のみ

耳鼻咽喉科・頭頸部外科

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	●
●	※	●	●	●	

※ 予約患者のみ

整形外科

月	火	水	木	金	土
●	▲	●	●	●	

▲ 新患受付は午前10:00まで

心臓血管外科

月	火	水	木	金	土
	●		●	●	●

皮膚科

月	火	水	木	金	土
	●		●		

放射線診断科

月	火	水	木	金	土
		●			

放射線治療科

月	火	水	木	金	土
●	●	●	●	●	
●	●	●	●	※	

※ 予約患者のみ

整形外科外傷センター

月	火	水	木	金	土
※	※	※	※	※	

※ 予約患者のみ

歯科口腔外科

月	火	水	木	金	土
●		●	※		※
●		●	※		

新患は要予約 新患受付は午前11:00 / 午後16:00まで ※ 予約患者のみ

急病の方はいつでも受け付けております。



医療法人徳洲会

札幌東徳洲会病院

www.higashi-tokushukai.or.jp



〒065-0033 札幌市東区北33条東14丁目3-1

Tel.011-722-1110 (代表)

ACCESS

地下鉄 東豊線 新道東駅 5番出口より 徒歩約5分

地下鉄 + 中央バス 南北線 北34条駅にて
▶ 中央バス東76・東78で乗車
▶ 北34条東12丁目駅で下車 徒歩約1分

自家用車 (高速道路) ▶ 伏古インター / 札幌北インター 約5分
駐車場180台収容可能(一部有料)

LINE 友だち募集!



日本医療機能評価



日本医療機能評価機構
認定第1647号

当院では、患者さまへ安全かつ高度な医療を提供するため、継続的に改善する取り組みの一環としてこの「病院機能評価」の認証を利用しています。病院機能評価とは日本の病院を対象に、組織全体運営管理および提供される医療について、日本医療機能評価機構が中立的、科学・専門的な見地から評価を行うツールで、患者中心の医療の推進、良質な医療の実践、理念達成に向けた組織運営から構成される評価項目を用いて評価され、一定の水準を満たした病院は認定病院となります。

※日本病院機能評価機構ホームページ: jcghc.or.jp

外国人患者受入れ医療機関認証制度



当院では、外国人患者受入れに関する認証制度「JMPI」の認証を取得しています。JMPIとはJapan Medical Service Accreditation for International Patientsの略称であり、日本語での名称は外国人患者受入れ医療機関認証制度です。厚生労働省が「外国人の方々が安心・安全に日本の医療サービスを楽しむことができるように」、外国人患者の円滑な受け入れを推進する国の事業の一環として策定し、一般社団法人日本医療教育財団が医療機関の外国人受け入れ体制を中立・公平な立場で評価する認証制度です。

※外国人患者受入れ医療機関認証制度ホームページ: jmpj.jme.or.jp