



## 令和7年目標



急性期医療と共に  
神経・免疫・難病疾患の  
在宅復帰をめざします。

## あけましておめでとうございます、100歳

100歳という年齢は、最近ご近所の身近な健康寿命年齢となりました。100歳はおめでたいのですが、臨床医学の血液、生化学検査の数値は若年健康人の数値です。100歳の老人をふくめた医学の診断はどうなるのでしょうか。



理事長 蕨建夫

年齢を重ねた病気は往々にして重複疾患です。いくつもの複雑な病気が重なったメカニズムの分析は容易ではありません。優れた検査は遺伝子の診断ですが、いわば運命の診断です。旧来のエックス線は透過光で臓器を透かして診断しますが、臓器の病的な分子、原子構造を測定するのは当院で活用されているのは、臨床画像診断でしょう。

40年前、札幌山の上病院の創設に際して、東京大学、紫綬褒章受章、故豊倉康夫教授と、天皇皇室家の主治医、東京大学、故金沢一郎教授から将来100歳の人口動態について指導いただきました。また、難病、難治性疾患には、高い診療レベルの看護、リハビリテーション、さらに、画像診断についてご指導いただき、今日、札幌山の上病院の伝統の診療に成熟しました。

そして、豊倉教授より、ラテン語の伝承、“わがためにあらず、総てのひとのため” が病院の門に掲げられました。



人で混み合う拝殿前



神殿前の大しめ縄

写真提供:令和7年元旦撮影  
循環器内科 坂本三哉 先生  
ありがとうございました。

# 謹賀新年

リウマチ膠原病内科  
院長 長谷川 公範

新年明けましておめでとうございます。竹井先生の後を引き継ぐ型で今月から院長として仕事をさせて頂くこととなりました。新春を迎えるにあたり、ご挨拶させていただきます。

まずは簡単に自己紹介。

大学卒業後の内科研修を経て、学生時代の恩師である矢倉英隆博士の門を叩き、免疫学の基礎研究を始めたのが今から34年前になります。その後、片道切符でアメリカに渡り、セントルイスにあるワシントン大学、その後はカリフォルニアの製薬会社ジェネンテック社(乳がん治療薬のハーセプチン、リンパ腫や自己免疫疾患治療で使うリツキササンなどを作っている会社です)で基礎研究に従事しておりました。ワシントン大学、そしてジェネンテック社には世界各国から多種多様な人間が集まっておりました。研究のみならず、異国・異文化の中で人生の一時期を過ごすことが出来たことは今から振り返ると幸せなことでした。とは言っても、論文完成のプレッシャー(←本当です)やノーベル賞を目指したプレッシャー(←ウソです)で、その当時は楽しいとか幸せを実感することなく、ただただひたすらに辛い日々でした(まあ、お金をもらって仕事をしているので、つらいのは当たり前なのですが。英語での愚痴り方がわからずに困りました)。そのような中、ノーベル賞受賞が難しい(←冗談です)と改めて実感し、それならば免疫現象の恒常性が乱れることが発症の主病態であるリウマチ膠原病分野で一旗あげようと節操なく方向転換して久しく、そして現在に至っておりました。

山の上病院へ来て10年。

こんなに長くいるとは当初は思ってもいなかった札幌山の上病院での生活ですが、長く居れば居たで新たな発見が色々あります。つい先日も、病院の階段(食堂前の階段と外来玄関に近いところの扉の向こう側の階段をよく使います)をせっせと2段毎に駆け上がりながらのマラソントレーニングをしていた時のこと。前述の2箇所の階段の段数が異なることを発見!。同じ建物内の階段の段数の違い(つまり一段の高さが違う!))、という細やかな発見でしたが、気づいた時は得意満面であちこちに吹聴しておりました。

そしてまた、自身の父親や母親の当院への長期入院の経験を経て(深謝)、当院の看護師の優しさや技術力、そしてリハビリテーション技師の現場に密着した科学的力量など、10年という時間を札幌山の上病院で過ごしたことで初めて、そして改めて当院の持つ医療と介護を結びつける総合力の凄さを再認識していた昨今でした。ですので、院長職を提示されたときは、これで俺のランナー人生も終わりかあ? という残念な気持ちとは別に、院長職を喜んでお引き受けした次第です。(それでも、走りますよ。ふっふっふ)

さて、今年はどういう年になるのでしょうか。

人類が歴史上で経験したことのないような超高齢化社会の先頭を走る日本。さらにその高齢化の真っ只中にいるとともに、人口減少・過疎化が急速に進む北海道。ご存知の通りに高齢者が抱えておられる疾患は単独疾患ということは極めて稀で、認知症を含めた複数疾患への総合的な対応がますます求められる状況です。その一方で、いわゆる急性期病院(DPC病院;入院に際しての診断名や医学処置で入院料が決まり、そしてまた入院後の経過日数でその診療報酬が段階的引き下げられるという診療報酬の仕組み)の入院期間短縮の方向性は止まるところがない様子です。そのような中で、複数疾患を抱えた患者さんが路頭に迷うなど、医学的社会的な変化を背景とした中で様々な矛盾が具体的な型で体现しているのが現在の日本の医療現場かと思っています。そのような中、看護とリハビリテーションを軸に、医療と介護を結びつける総合力(事務はもちろんのこと、MSWの患者家族を丸ごと包み込む力量や、それぞれの医師の持つ専門性も凄いと思います)に卓越した札幌山の上病院のような病院の力が改めて求められる時代、、、と(勝手に)思っています。そしてまた、そのような時代背景を軸に未来を見据えた時、札幌山の上病院のような医療現場がこれからの時代の嚆矢ともなりうる可能性もあるかと夢想する昨今です。

とは言え、そのような慌ただしい医療現場の中では、(それどころじゃないよっ、、、!てな具合に)働いていて辛いことや悲しいことも多いかもしれません。将来において、ひとりひとりが自分の人生を振り返った時に、「札幌山の上病院で働いていた時は辛かったことも多かったけど、楽しかったし勉強になった、、、」と自信と誇りを持って、そして目を少し細めて今を振り返れるような、、そんな職場(病院)を次世代に手渡すのが夢、、そんな新春の夢を見つつ新年を迎えています。

これにて、新春のご挨拶とさせていただきます。さあってとっ、走ってこようっ。



## 仕事とストレスの関係

### 診療部長 垣野 匡

新年あけましておめでとうございます。

病院内各方面のスタッフの方々全てにおきましては、お仕事ご苦労様です。

一昔前と比べて院内コンプライアンスの改善、向上を感じている方も多いと思いますし、わたしもそうです。逆に自分がストレスをかけないようにも気をつけております。皆様の努力のおかげで普段の仕事でのストレスは相当減ったのではないかと思考いたします。ですが、さらに生活の質を上げるには何らかの趣味を持っていただきたいです。

熱中できるものを持つことはしあわせですが、そうでなくても心を休ませる、嫌なことを忘れることが出来るものはたくさんあります。

そして健康寿命を延ばしましょう。



ストレス発散



## 新年のご挨拶と今後の抱負

### 事務部長 曾我 理

昨年、当院の事務部長として着任し、新しい環境での仕事は大きな挑戦でしたが、多くの学びの場でもありました。特に、診療機能や職員の動向を把握することに注力し、当院組織の現状を理解することに専念しました。

職員とのコミュニケーションを大切にし、意見を聞くことでチームワークの向上はもとより、職場環境の改善や業務の効率化を目指しました。職員一人一人の力を最大限に引き出すことが重要だと実感しています。

今年は、当院の診療機能を外部に発信し、地域医療への貢献を目指していきます。新院長のもと、さらなる発展を遂げるために、職員が働きやすい環境を実現し、皆が一丸となって前進できるよう引き続き努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



### 看護部長 水澤 里美

新年あけましておめでとうございます。

皆様には様々なご助言ご協力いただき感謝申し上げます。ありがとうございました。

昨年は、看護のスペシャリストとして、BLSインストラクターやおむつマイスターの育成を始めました。また、今以上に患者さんに丁寧に向き合うことができるよう業務改善の取り組みを少しずつ進めています。

今年の干支は、「乙巳(きのと・み)」ということで、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いの年だそうです。病院方針である「診療レベルを上げる」ためにも人材育成を強化し、看護職員一人ひとりが豊かな心で対応できるよう努めてまいります。皆様にはこれからも看護部門へのご支援をよろしくお願いいたします。

スタッフ一同 「復活と再生」に向けて精進いたします



### リハビリテーション部長 清水 兼悦

2024年は元旦に発生した能登半島地震など、衝撃的な出来事で幕を開け、その後も自然災害、記録的な猛暑などが続きました。また、オリンピックやパラリンピック、大谷翔平選手の大活躍など希望や勇気ももらい、年末には日本の総理やアメリカの大統領の交代もありました。

2025年は、いわゆる団塊の世代が75歳になる超高齢社会の幕開けです。

たとえ高齢であっても、いくつかの疾病や多くの障害があろうとも、巳年(へびどし)に象徴される「復活と再生」が、皆様にもたらされるよう、スタッフ一同精進いたします。

お気づきの点がございましたら、最寄りのスタッフまでお気軽にお声かけください。

## 新年のご挨拶

### 病床管理部長 香取 弘子

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、病床運営、感染管理に多くのお力添えをいただき、ありがとうございました。

今年は巳年です。生命・医学のシンボルでもある蛇です。蛇の脱皮は、「再生と繁栄」を意味し、新たな始まりを象徴していると言われています。コロナ禍から医療は大きく変わり、これからも目まぐるしく変化していくでしょう。

私達の医療は、「これでいいのだ」という終わりや限界はありません。ウイルスが変異を繰り返しながら進化しているように、今いる私たち一人一人が正しい行動をして、新しい知識を得て進化し続けることが、次の世代につなげるために必要なことだと思います。

昨年は、多くの医療機関や施設と連携をさせていただきました。今年は、地域との連携の充実を図り、より良い巳来(みらい)に向けて、ひと皮脱いだ成長と変革へ努めて参りたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

-香取家ワンちゃんズ-



ユキ

ハル

コータ



コロナ禍で縮小されていた院内行事。

夏祭りに引き続き、クリスマス会も再開されました。

令和6年12月16日～20日の期間、「サンタさんからのプレゼント」や「ミニボウリング」といった催しを患者さんに楽しんでいただきました。歩行自立の患者さんから車椅子の患者さんまで、さまざまなレベルの方が参加できるように、スタッフが工夫して制作したプレゼントツリーやボウリングは大盛況で、冬の寒さを吹き飛ばすかのようなホットなひとときとなりました。

各部署のスタッフの皆様方も、ご協力ありがとうございました。



「プレゼントでもらった道具で筋トレがんばります！」

「サンタさんがかわいくて思わず一緒に写真を撮っちゃった」



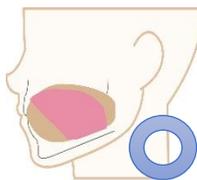
リハビリテーション部 作業療法士 鎌田 萌

教えて！  
簡単エクササイズ♪  
Vol.8

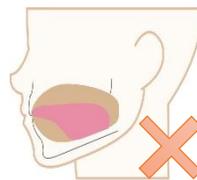
舌の運動で健康を守りましょう

舌が咀嚼や嚥下に関係することはみなさんご存じだと思いますが、姿勢やバランス、美容や睡眠など多くの事に関係することは知っていますでしょうか？

- ①舌の位置に気をつけると・・・  
・猫背になりにくく、バランス向上にもつながります。
- ②舌の筋肉を鍛えると・・・  
・唾液腺が刺激され、唾液の分泌量が増えることで口腔内が清潔に保たれ感染予防になります。  
・リンパの流れが良くなり、小顔効果、顔のしわ減少、シミ予防になります。  
・いびきや睡眠時無呼吸症候群の症状軽減につながります。



舌が上顎につく



舌が歯につく



舌回し運動

口を閉じて、外側の歯茎と頬をなぞるように1周3秒かけて出来るだけ大きく舌を回します。連続10回を目指しましょう。逆回りも同様に。

上の歯茎と唇の間



下の歯茎と唇の間

リハビリテーション部 理学療法士 根本健志郎

編集後記

あけましておめでとうございます。私事ですが、年末年始体重の増減なしでした！（嬉）本年もどうぞよろしくお願いいたします。

総務課 宮宅

発行元

医療法人 札幌山の上病院

文責 院長 長谷川 公範  
編集 総務課 宮宅 ユナ

日が暮れ、暗くなった秋田大学の周囲をもそもそと走って(単なる物体移動?不審者??)みたのですが、心臓がドキドキするばかりで心は踊らず、笑うのは足のみ。その後は周囲の予想通り、秋田の寒さを言い訳にランニング中断、そしてきりたんぽ、はたはた、日本酒とうまいものの誘惑に負けて体重増多という懲りない生活へと逆戻り。そのような中、何がどう心変わりしたのか、再度発起しスポーツジムで走り始めました。ランニングマシンでひたすら走りつつ、当時実験で扱っていたマウスの車輪こぎそっくりだ!と思いつつ、汗を流す日々でした。

体重減少の効果があることを実感し始め、目の前に餌があって初めて努力するといった怠惰な性分に少しだけ火がつき、それから3キロメートルとか5キロメートルとかを日常的に走るようになりました。札幌に戻ってからも走っていたのですが、大会出場などは論外(マラソン大会なんかは健康に悪いよ!早死にするよ!!と豪語していた。。。特に真夏に開催される北海道マラソンは論外の健康悪なイベントだ、とまで言い切っておりました。)な中、8年間ほどの間はチンタラと暇を見つけて走っておりました。そうこうするうちに2015年になり、ひよんなきっかけからハーフマラソン大会(伊達ハーフマラソン)に出場することになりました。これが生涯での初マラソン大会でした。いっちょまいに胸にゼッケンを付け(なんだか、これだけでも嬉しかっ)、昭和神山、有珠山、噴火湾を遠くに望みながら走り始めたのですが、沿道の応援がすべて自分に向けられている錯覚?幻覚?妄想??で体の中にみなぎるアドレナリンを実感。以後「♪踊る阿呆に見る阿呆、おなじ阿呆なら踊らにゃ損損、♪」とばかりに、それまでの応援ではなく、実際に走るほうへと節操もなく意趣変更した52歳でした。

頭頂部にはとりわけ増量して日焼け止めを塗りつつ、体に悪いはずの北海道マラソンも出場し、3時間30分6秒と、3時間半切りに惜しくも届かず、逆にそこで火がついたようです。

翌年は3時間8分と記録を伸ばし、他にもフルマラソンをはしごするようになり、自分で「おれは山の上病院の川内優輝!スピードスケートの小平奈緒は相沢病院、マラソンの長谷川公範は山の上病院!」と大口を叩きながらせっせと地方大会に参加しておりました。

さて、マラソン大会と言え、途中の給水がとても大切なのですが、年々給水に困難と感じています。普通に食事を摂っていても、ムセや誤嚥で咳き込むことも多い年頃でもあり、いわんや走りながらの給水などもってのほか。立ち止まってはゆっくりと慎重に呑み込まねばならない年齢になりつつあります。そのうち、給水用にとろみゼリー粉末を持参せねばなりません。途中のエイドも、刻みエイドが必要となるかもしれません。寄る年齢の壁を感じつつも、2018年に参加した東京マラソンでは3時間51秒という、あと51秒で市民ランナー憧れのサブスリー達成!という段階まで到達しておりました。それから一年、節操なく走りました。雨の日も雪の日も、サブスリーサブスリーと呪文のように独り言を口にしながら、せっせとトレーニングしておりました。

次回最終話です(;w;)  
お楽しみに!!