



# たんぽぽメール

第141号

社会医療法人貞仁会 新札幌ひばりが丘病院 2025年9月



【登別・地獄谷の紅葉風景】 白い湯煙とむき出しの地肌、木々が色づく美しさの対比が際立っていて、ここでしか見られない独特な紅葉風景を楽しむことができます。

## 《目次》

- ◆ 季節の変わり目に出やすい“めまい”について
- ◆ Dr 村井の“漢方こぼなし①” —めまい—
- ◆ 新型コロナウイルス情報
- ◆ 感染症予防（正しい手洗いの手順）
- ◆ 緩和ケア病棟7月イベント（スイカ割り）
- ◆ 北海道マラソン完走！
- ◆ 2025年度 夏祭り報告
- ◆ 職業体験学習（インターンシップ）札幌東商業高校
- ◆ インスタグラム始めました



社会医療法人 貞仁会

## 新札幌ひばりが丘病院

理事長 高橋 大賀 / 院長 田村 文雄

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

<https://www.shin-hibarigaoka.jp>

## 季節の変わり目にめまい症状が出る方はいませんか？

自律神経が乱れると、体のバランスを保つ機能が正常に働かなくなり、めまいを感じる場合があります。

特に、季節の変わり目は自律神経が乱れやすいとされており、その結果、ふわふわとめまいを引き起こす場合があります。

めまいは、大きく以下の2つに分けられます。



### 回転性めまい

#### ●特徴

- ・ 自分自身や周囲がグルグル回っているように感じる
- ・ 急に立ち上がった時、頭を動かしたりすると症状が強くなる
- ・ 吐き気や嘔吐、耳鳴り、難聴を伴うことがある

#### ●対処法

急に頭を動かさない、安静にして目を閉じ落ち着くまで待つ、症状が続く場合は耳鼻科受診を検討する

### 浮動性めまい

#### ●特徴

- ・ ふわふわ、ふらふらと地に足がついていない状態
- ・ 雲の上を歩いているような感じ
- ・ 吐き気や頭痛、手足のしびれを伴うことがある

#### ●対処法

ストレスを避け、十分な睡眠をとる、深呼吸やリラックスできる時間を確保する、症状が長引く場合は心療内科や神経内科受診を検討する



## Dr 村井の 漢方こぼなし① -めまい-

めまいが漢方でよくなる場合があります。もちろん、まずは脳や耳の病気をしっかり除外してからになりますが、漢方薬が効果を発揮することがあります。

漢方の考え方では、めまいは水（みず）の異常によって起こることが多いと考えます。ここでいう水の異常とは、本来なら体の中をくまなく巡るはずの体液やリンパ液、また適切に作られて排泄されるはずの汗や尿などが、滞っている状態のことです。このような時に、水の巡りを整える漢方薬を使います。

例えば…

- ・ 立ち上がった時にめまいが起こる場合には苓桂朮甘湯（りょうけいじゆつかんとう）
- ・ グルグル目が回るめまいには沢瀉湯（たくしゃとう）
- ・ 歩行時にフワフワするようになるめまいには真武湯（しんぶとう）

といった具合に、めまいの特徴に応じて使い分けます。



私が漢方を学び始めた頃、先輩にこんな語呂合わせを教わりました。

「立てば苓桂、回れば沢瀉、歩くめまいは真武湯」

これは「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」になぞらえたものです。このおかげで、漢方薬の使い分けをすんなりと覚えることができました。

このように漢方薬にはさまざまな種類があり症状に応じて選ぶことができます。ご興味のある方はぜひ新札幌ひばりが丘病院の『漢方外来』を受診してみてください。（予約制です）

## 最新情報!!

最近、コロナウイルス感染症の陽性者が増えつつあります。

新たな変異株 ニンバス が出ています。



症状としてはガラス片を飲んだような喉の痛みが特徴のようです。ご注意ください!!

## 感染症予防『正しい手洗いの手順』

○手洗いは風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症予防の基本です。日常生活の中で、私たちは無意識のうちにさまざまな物を触ります。それらには多くの病原体が付着している可能性があり、これらが手を介して口や鼻、目などに触れることで体内に侵入し、感染症を引き起こす可能性があります。正しく手を洗って健康を維持していきましょう。

### 1. 流水で手を濡らす

最初に流水で手全体を濡らし、石けんを適量手に取ります。



### 2. 手の表面全体を洗う

石けんを泡立て、以下の部分を重点的に洗いましょう。  
指先・爪の間／指の間／親指の付け根／手のひら／手の甲／手首



### 3. 流水でしっかりすすぐ

泡をしっかり洗い流し、石けん成分を残さないようにします。



### 4. 清潔なタオルやペーパータオルで拭く

手を乾燥させることで、さらに感染予防効果が高まります



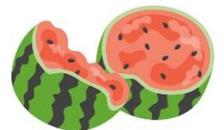
## 7月 緩和病棟レクイメント 【スイカ割り】



皆さま童心に戻り、夢中でスイカ割りを楽しんでおられました。

スイカは皆で美味しくいただきました！

美人ナースの浴衣姿も素敵でしたよ。



## 北海道マラソン2025

札幌の街中を駆け抜ける『北海道マラソン2025』に当院の神吉副院長とリハビリ科の中村理学療法士が参加しました。天候にも恵まれ、二人とも楽しそうに走っていました。そして42.195kmのフルマラソンを見事に完走!!





## 2025年 新札幌ひばりが丘病院 夏祭り

8月11日(土)に夏祭りを開催致しました。事前の天気予報では少し不安もありましたが、幸い雨も降ることなく、今回も多くの地域の皆様にお越しいただきました。普段はなかなか外に出る機会の少ない入院患者さんにもご参加いただき大変喜んでいただけました。子供たちもゲームをしたりお菓子をもらったり、笑顔溢れるイベントとなりました。職員も焼きそばや綿あめなどの調理や、皆様とのふれ合いを通じてリフレッシュできた夏祭りとなりました。当院は病院理念として「地域に根差した病院づくり」を掲げております。今回の企画を通して新札幌ひばりが丘病院のことをあらためて知っていただくとともに、日頃より当院の活動にご理解とご協力をいただいている地域の皆様に感謝申し上げます。来年もまた楽しい夏祭りを開催できるよう職員一同努めてまいります。



### 北海道札幌東商業高等学校の学生さんが職業体験に来てくれました

職業体験(インターンシップ)のため「札幌東商業高等学校」の学生さんが、4名来院されました。3日間、病棟の看護師につき、看護師業務の体験をしていただきました。患者さんへの関わり、看護師同士のやりとり、他部署が参加するカンファレンスにも参加していただき普段、見ることができない仕事の裏側も見ていただけたと思います。お疲れ様でした。これからも、様々な事にチャレンジしていく皆さんへエールを送ります。

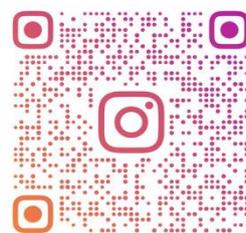


いいね大歓迎!

Follow us →

### Instagram 始めました!

病院インフォメーション / イベント風景(病棟レク・健康教室など)  
同一法人施設情報 etc 投稿していきます!  
是非フォローをよろしくお願い致します。



TEIJINKAI\_SHINSAPPORO

「teijinkai\_shinsapporo」でも検索できます!