

JCHO札幌北辰病院広報誌 ポラリス

Polaris

hokushin.jcho.go.jp

No.75

2026. 2

〈特集〉

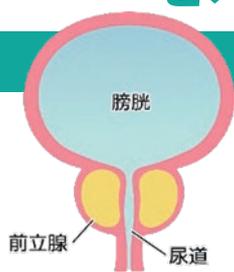
認定看護師の取り組み



独立行政法人 地域医療機能推進機構
JCHO 札幌北辰病院

知っておきたい前立腺肥大症の知識

セルフチェックと負担の少ない治療の選択肢



前立腺ってどんな臓器？

前立腺は男性特有の臓器で、栗の実ほどの大きさです。膀胱のすぐ下に位置し、尿道の出口をドーナツ状に取り囲むように存在しています。この臓器は、精液の一部（前立腺液）を作る生殖機能と、排尿機能の両方に関わっています。

また、直腸に接しているため、直腸の壁越しに状態を調べることが可能です。

■ 高齢化とともに増加する前立腺肥大症

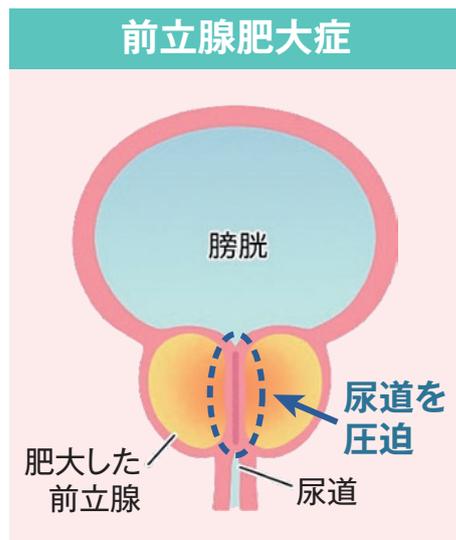
前立腺肥大症は、加齢とともに前立腺が徐々に肥大し、図にあるように尿の通り道（尿道）を圧迫することで、尿がスムーズに出にくくなる病気です。

- ・夜中に何度もトイレに起きる
- ・尿の勢いが弱い
- ・トイレに行ったばかりなのに残っている気がする

といった、排尿に関する様々な不快な症状が出てきます。

これらの症状を、「歳のせいだから仕方がない」と我慢してしまう方も多いのですが、我慢しすぎると生活の質（QOL）が低下するだけでなく、膀胱や腎臓に負担がかかってしまう可能性もあります。また、前立腺がんなど他の病気が原因の場合もあるため、注意が必要です。

当院では、内服治療や体への負担が少ない経尿道的水蒸気治療などの新しい選択肢を含め、患者様の症状やライフスタイルに合わせた適切な治療法をご提案しています。症状の進行を防ぎ、適切な治療を行うためにも、まずは一度、当院の泌尿器科にご相談ください。

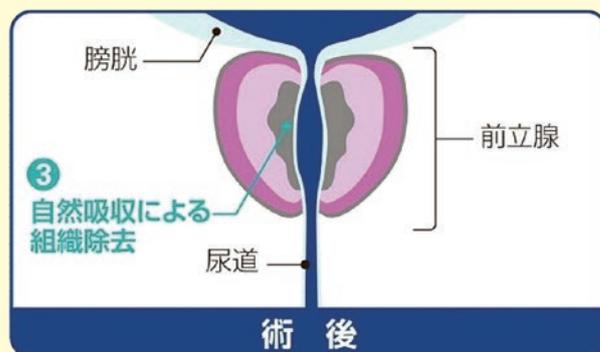
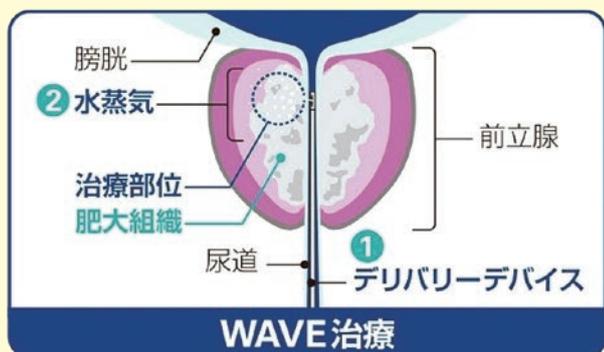


注目の低侵襲治療！ 経尿道的

泌尿器科では、前立腺肥大症の新治療である「経尿道的水蒸気治療（WAVE：Water Vapor Energy Therapy）」を導入しました。

この治療方法は、内視鏡付きの水蒸気噴射器（デリバリーデバイス）を尿道から挿入し、肥大した前立腺組織に針を差し込み、高温の水蒸気を噴霧することで、肥大した前立腺組織を破壊し壊死させる方法です。

メスを使わないため、体への負担が非常に少なく、従来の手術療法が困難な高リスク患者さんに対する新たな治療選択肢として期待されます。



■ 気になる症状はありませんか？ 前立腺肥大症セルフチェック

国際前立腺症状スコア (IPSS)

この1ヶ月あなたの状態に最も近いものを、一つだけ選んでください。	全くない	5回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合より少ない	2回1回の割合くらい	2回に1回の割合より多い	ほとんどいつも
尿をしたあとにまだ尿が残っている感じがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
尿をしている間に尿が何度もとぎれることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
尿を我慢するのが難しいことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
尿の勢いが弱いことがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
尿をし始めるためにおなかに力を入れることがありましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回尿をするために起きましたか	0点	1点	2点	3点	4点	5点
	0点	1点	2点	3点	4点	5点

7点以下:軽症 8~19点:中等症 20点以上:重症

あなたの合計点は です。

QOL スコア

	とても満足	満足	ほぼ満足	なんとも いえない	やや不満	とても いやだ
現在の尿の状態がこのまま変わらずに 続くとしたら、どう思いますか	0点	1点	2点	3点	4点	5点

1点以下:軽症 2~4点:中等症 5点以上:重症

あなたの合計点は です。

男性下部尿路症状・前立腺肥大症診療ガイドラインより (2017年発行)

水蒸気治療 (WAVE 治療)

WAVE治療の特徴

- ▶ 高温の水蒸気で肥大組織を壊死させ、体内に自然吸収させる
- ▶ 体への負担が非常に少ない (切開・切除は行わず、針を刺すのみ)
- ▶ 手術時間が約 10 分程度と極めて短い
- ▶ 入院期間は、最短で翌日退院も可能な短期入院
- ▶ 効果は、1~3ヶ月かけて徐々に現れます
- ▶ 男性性機能が温存しやすい
- ▶ 高齢の方や合併症リスクが高い方など、従来の手術が困難であった方にも適用できます



患者総合サポートセンター
☎(011) 893-5884

専門知識で支える看護のスペシャリスト 認定看護師の取り組み

病気だけでなく、その人らしい暮らしを支えることが求められる今、看護に求められる専門性も多様化しています。当院では現在、3つの分野において日本看護協会が認定する「認定看護師」が在籍しています。専門的なケアの実践に加え、スタッフへの指導やご相談支援を通じて、病院全体の看護の質を向上させる役割を担っています。

今回は、現場の最前線で活躍する看護のスペシャリストたちの活動をご紹介します。

■ 認定看護師 (Certified Nurse) とは？

認定看護師とは、特定の専門分野において、熟練した看護技術と豊富な知識を持つスペシャリストです。日本看護協会が認定する資格であり、以下の3つの役割を担っています。

1. 実践

個人、家族及び集団に対して、高い臨床推論力と病態判断力に基づき、熟練した看護技術及び知識を用いて水準の高い看護を実践する。

2. 指導

看護実践を通して看護職に対し指導を行う。

3. 相談

看護職等に対しコンサルテーションを行う。

(公益社団法人 日本看護協会より引用)

■ 質の高い看護を、未来へつなぐ

当院では、専門看護師・認定看護師による「専門・認定看護師会」を定期的を開催しています。分野の枠を超えて情報を共有し、複雑な悩みを持つ患者さまに対して多角的な視点から最善のケアを検討しています。また、私たちは「未来のスペシャリスト」を育てる使命も担っています。次世代の認定看護師育成に取り組み、病院全体の看護レベルを永続的に高めていけるよう、後輩への熱心な教育を行っています。

■ そのお悩み、認定看護師が力になります！ — 地域出張講座・相談窓口 —

私たちは院内だけでなく、地域の皆さまの健やかな暮らしを支えたいと考えています。その一環として、認定看護師による「出前講座」と「専門相談」を行っています。

地域の看護・介護現場では、施設ごとの対応だけでは限界を感じる場面も少なくありません。しかし、地域の専門職同士が互いに支え合い、知恵を出し合えば、解決のヒントがきっと見つかるはず。私たちは、ご施設の状況や背景に合わせ、「どうすればより良いケアができるか」を皆さまと共に考え、歩んでまいります。どうぞお気軽にお声がけください。



▲地域のイベントで、実技講習を行っている様子

近隣の介護施設・福祉施設の皆さまへ

こんな内容にお困りではございませんか？

例えば・・・

- 「施設での感染対策が不安…」
- 「認知症ケアで行き詰まっている…」
- 「床ずれの処置に悩んでいる…」

当院の認定看護師が

無料※で「専門相談」
をお受けします！

※必要な備品や資料印刷などのご準備をいただく場合がございます。



3分野のスペシャリスト紹介

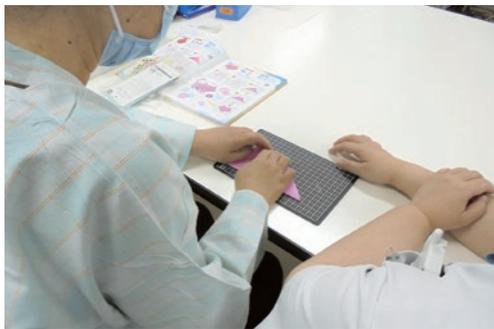
感染管理認定看護師

病院に関わるすべての人を、感染の脅威から守り抜く

患者さま、ご家族、職員など、当院に関わるすべての方を医療関連感染から守ることが私の使命です。院内の感染防止支援はもちろん、地域の医療機関とも綿密に連携を図り、感染や病気の伝播を未然に防止できるよう、迅速かつ的確な対応を心がけています。



▲地域連携カンファレンスにて、当院の認定看護師が着脱の実技指導を行っている様子



▲レクリエーションを通じて、患者さまが本来持っている力を引き出せるよう取り組んでいます

認知症看護認定看護師

心の記憶に寄り添い、その人らしい安心の時間を支える

認知症の患者さまは、全てのことを忘れてはいるわけではありません。楽しかったこと、辛かったことなど、印象的な出来事は「心の記憶」として残っています。失われていく記憶の中で不安を感じている患者さまに寄り添い、他職種と連携しながら、その人らしく穏やかに過ごせる環境を整えるお手伝いをさせていただきます。

皮膚・排泄ケア認定看護師

健やかな肌を守り、退院後の暮らしまで見据えたケアを

赤ちゃんから高齢の方まで、すべての方の「肌の健康」を守るお手伝いをしています。褥瘡（床ずれ）予防、創傷ケア、ストーマケアは患者さまごとに最適な対処法が異なります。現場スタッフと共に考え、入院中だけでなく退院後もより良い状態で過ごしていただけるよう、専門的な知識で全力で支援します。



STEP 01 ご相談



メールでお悩みをお聞きます。

STEP 02 解決策の検討



現場の状況に合わせ、共に解決策を考えます。

STEP 03 訪問講座等



お悩みに対する回答の他、ご要望に応じて、施設スタッフ様向けの勉強会を実施します。

相談窓口

✉ cns-cn@hokushin.jcho.go.jp

ポラリス NEWS

1

札幌北辰病院の出前講座 /
「救急救命講座」を開催しました

10月16日(木)、札幌市清田区の平岡みどり児童会館サロンにて、当院職員による「救急救命講座」を開催しました。

赤ちゃんやこどもは、大人が目を離したわずかな間に、思わぬものを口に入れ、窒息などの悲しい事故につながってしまうことがあります。もしもの時に備え慌てず対応できるよう、心肺蘇生訓練用の人形と訓練用AEDを使って、心肺蘇生法などの実技を体験いただきました。

当日参加された保護者の方々は、万が一の事故の際に適切な処置ができるよう、熱心な表情で実技に取り組んでいました。

当院では、地域の皆様を対象に、職員が直接お伺いして講義を開催する「出前講座」を随時実施しております。ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。



sapporo_hokushinhospital



命を守るための知識を学ぶべく、熱心に参加された保護者の方々。この後、訓練用の人形やAEDを使って、心肺蘇生法などの実技を体験いただきました。

2

「JCHO地域医療総合医学会」が開催されました



sapporo_hokushinhospital



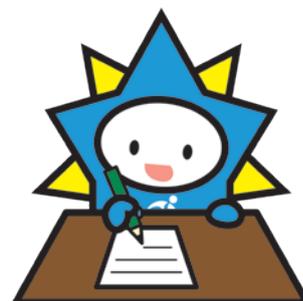
日々の業務における地域包括ケアやチーム医療に関する実践的な取り組み、研究の成果を発表。

11月28日(金)・29日(土)の2日間、神奈川県横浜市にて「第10回 JCHO地域医療総合医学会」が盛大に開催されました。

本学会は、「次世代地域医療の創造～我がが、明日から～」をテーマに、全国のJCHO施設から約2,200人が一堂に集結し、地域医療の課題解決に向けた知見を活発に共有しました。

当院からも医師、看護師をはじめ、多岐にわたるスタッフが参加しました。日々の業務における地域包括ケアやチーム医療に関する実践的な取り組み、研究の成果を発表。各病院の活動報告や事例紹介は、参加者にとって非常に有意義な情報交換の場となりました。

次年度は大阪府での開催が予定されています。来年度に向け、引き続き発表や参加に積極的に取り組み、地域医療への貢献を目指してまいります。





sapporo_hokushinhospital



実際の医療現場を間近で見学いただきました。

3 職業体験学習を行いました

先日、地域の中学生の皆さんが職業体験のために来院されました。「病院のお仕事」といっても、その内容は実に多彩です。生徒の皆さんは、お薬を調剤する薬剤部や画像撮影を行う放射線部、身体の回復を助けるリハビリテーション部をはじめ、検査部、栄養管理室、看護部など、普段は見ることのできない医療現場の裏側を見学いただきました。

現場スタッフの説明に熱心に耳を傾ける皆さんの姿に、私たち職員も改めて自分たちの仕事の責任と喜びを再確認し、新鮮な刺激をいただきました。

今回の経験が、皆さんの将来の夢を描く一助となれば幸いです。これからも地域とともに、次世代の成長を全力で応援していきます。

「プラス・テン(+10)」で冬も健康に

座りっぱなしをやめよう



冬の北海道では、雪や凍結で足元が悪く、外出がおっくうになり、活動量が落ちてしまいがちです。厚生労働省の「アクティブガイド2023」では、健康維持のため、毎日40分以上の身体活動(目安は6,000歩以上)を推奨していますが、これからの季節はなかなか難しいと感じる方も多いかもかもしれません。

そこで、まずは今の生活にプラス10分だけ身体活動を増やす「プラス・テン(+10)」を始めてみませんか?運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

「プラス・テン(+10)」を達成するための具体的な行動

冬は室内で過ごす時間が増え、つい座りっぱなしになりがちです。健康を維持するためにも、30分に1回は立ち上がるなど、こまめに体を動かすよう心がけましょう。日々の小さな意識が、健やかな体づくりに繋がります。

ご家庭でプラス・テン

- ・料理をしたり、掃除をしたり、家事の時間を増やしましょう。
- ・テレビやスマホを見ながらの時間を、家事や軽い体操に変えてみましょう。
- ・テレビの合間に立ち上がり、からだを動かす、ストレッチ・筋トレをしてみましょう。



地域・社会でプラス・テン

- ・悪天候を避け、安全な日に毎日の買い物や友人との交流に出かけましょう。
- ・町内会・ボランティア活動への参加、趣味やサークル活動に参加しましょう。



情報提供元：厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023ー」

新任医師のご紹介

①専門領域 ②着任にあたっての抱負

腎臓内科
医 師

しみず
清水

てつお
哲夫

- ①腎臓内科一般
- ②地域の皆様のお役に立てるよう精進します。



1: いきいき健康教室 **完全予約制**

2026年2月25日(水) 14:00～ 当院2F 講義室
「糖尿病について知ろう」 増田 創 (糖尿病内科 診療部長)

申込方法

☎ **011-893-3000**

(受付時間：平日 9:00～16:00)

たくさんのご参加お待ちしております!!



旬の恵みで元気に!彩り豊かな「和風ビビンバ」

寒さが増す季節に、冬が旬の野菜をたっぷり使った栄養満点の「和風ビビンバ」をご紹介します。具材は作り置きも可能で、便利です。

手軽なひと手間で健康メニューに大変身させましょう!



【材料(2人分)】

- ◎主食：ごはん 180g×2人分
- ◎鶏そぼろ：鶏ひき肉 100g、粉ざんしょう 少々
 - A：酒 小さじ2、しょうゆ 大さじ1、砂糖 小さじ2
- ◎ほうれん草のごま和え：ほうれん草 1/2束
 - B：すり黒ごま 小さじ2、しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1
- ◎ごぼうの金平：ごぼう 80g、サラダ油 小さじ1/2、一味とうがらし 少々
 - C：酒 小さじ2、しょうゆ 小さじ1.5、砂糖 小さじ2/3
- ◎にんじんの甘酢和え：にんじん 1/2本
 - D：酢 小さじ1、砂糖 小さじ2、塩 少々
- ◎もやしの塩昆布和え：もやし 100g(1/2袋)
 - E：塩昆布 1g、ごま油 小さじ1/2

～栄養成分～(1人当たり)

エネルギー 550kcal、たんぱく質 18g、脂質 13g、塩分 2.5g



【作り方】

1. 鶏そぼろ： 鍋にひき肉と **[A]** を入れ、弱火でほぐしながら炒め、粉ざんしょうを振る。
2. ほうれん草： ゆでて水気を絞り、3～4cmに切り **[B]** であえる。
3. ごぼうの金平： ささがきにしたりごぼうを油で炒め、**[C]** で調味し、一味を振る。
4. にんじん： せん切りを塩もみして水気を絞り、**[D]** と和える。
5. もやし： ゆでて冷まし、**[E]** と和える。
6. 盛り付け： ご飯の上に(1)～(5)を彩りよく盛り付ける。(混ぜて食べるのがおすすめ)

参考文献：笠原将弘、『僕が本当に好きな和食』、主婦の友社、2016年

