



# ハーモニー

このタイトルは職員公募により選定されたもの。精神的・身体的・社会的に調和(ハーモニー)のとれた医療人、そして病院でありたいという願いが込められている。[題字/理事長 森山 領]

Vol.  
116

2019年3月



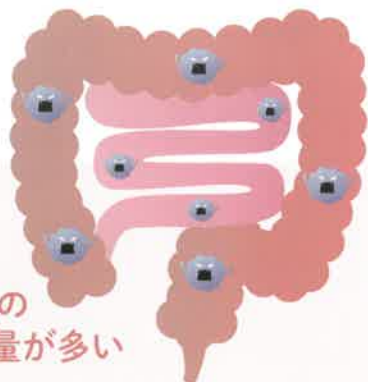
通所リハビリテーション事業所内

## INFORMATION

- |                          |   |               |   |
|--------------------------|---|---------------|---|
| ◆ノロウイルス感染症について           | 2 | ◆おいしく食べて健康に   | 6 |
| ◆「形成外科」開設 in 森山病院        | 3 | ◆医療相談室からのお知らせ | 7 |
| ◆ちょこっとリハ                 | 4 | ◆頭の体操         | 7 |
| ◆森山メモリアル病院通所リハビリテーション事業所 | 5 | ◆外来診療時間／編集後記  | 8 |



# ノロウイルス 感染症について



- ①排泄物中のウイルス量が多い
- ②感染力が極めて強く、わずかなウイルス量で感染する
- ③長い場合は1か月間もウイルスが便として排泄されることもあり、ウイルスが排泄される期間が長い

毎年流行してしまう背景には



ノロウイルスは、乳幼児からお年寄りに至るまで幅広い年齢層に感染し、ウイルスが口から入ること（経口感染）で、嘔吐、下痢などの胃腸症状を起こします。10月から4月にかけて流行する傾向があります。カキなどの二枚貝を介した食中毒の原因の一つであり、また、学校や病院、老人保健施設など、施設内集団発生することも多いウイルスです。

## 症状は？

吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などです。ウイルスが体内に入ってから発症するまで（潜伏期間）は12時間から48時間です。嘔吐が始まり、次いで水様性下痢が出現します。2日ほどの経過で回復に向かいます。小児や高齢者は脱水症が強くなり、けいれんをひき起こす



こともあり、注意が必要です。脱水の症状としては、おしっこが減る、おむつを替える回数が減る、口の中が乾く、皮膚が乾燥している、ふらつきたり、意識がボーッとしている、などがみられます。

## 感染経路は？

食べ物や介した感染と、人から人への感染です。食べ物を介した感染は、カキなどのノロウイルスに汚染された貝類を食べて感染する場合と、調理や配膳する人の手指や調理器具が汚染されていることで、食べ物もノロウイルスに汚染されて感染する場合があります。

人から人への感染は、排泄物の処理でウイルスに汚染された手指が触れた場所に別の人が触れて、その手指などを介してウイルスが口に運ばれる接触感染です。

嘔吐の際にノロウイルスを含んだ小さな水滴が周囲に飛び散り、感染してしまう飛沫感染もあります。また、乾燥して空気中にた้าย排泄物の一部を吸い込むことにより感染する場合があります。



## 予防して

カキ貝などは生では食べず、蒸しガキやフライにして食べるようにしましょう。手指の洗浄はせっけんで、外出やトイレのあと、調理前や食事の前にしつかり行いましょう。

また、感染したら学校やデイサービスには行かずに自宅で休養することは、周囲の人への感染予防のために必要です。排泄物は放置せず、マスクや手袋を着用して処理します。トイレの便座やドアノブ、蛇口などは市販の塩素系漂白剤でふき取る必要があります。

## 治療について

水分補給が重要です。市販のスポーツドリンクや番茶などで、水分を少しずつ何回かに分けて飲むことです。嘔吐がひどく飲むことが難しくければ、受診し点滴をする必要があります。ノロウイルスの診断は便を用いた検査方法があります。当院では検体を提出後1時間で検査結果が判明します。



文責

森山病院 内科医 菊地 陽子

もし胃腸炎症状が出現し、ノロウイルス感染が疑われる場合や、水分の摂取が困難な場合は受診してください。



## 形成外科

開設  森山病院

昨年12月、森山病院に形成外科が開設されました。

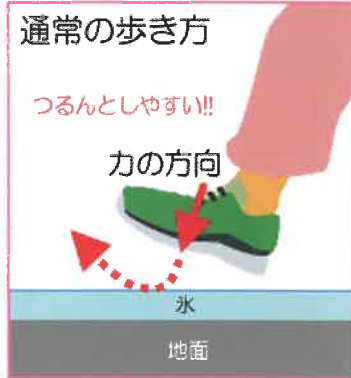
形成外科は、身体に生じた変形や欠損などに対して、様々な手法を駆使し、形態的・機能的に本来あるべき姿に再建修復し、また整容的によりきれいにすることによって、生活の質“QOL(quality of life)”の向上を目指す外科系の診療科です。

外来診療の受付は、毎週月曜日13時～15時です。右記の主な診療分野以外にも、「これも形成外科で治療できるかな?」と疑問をお持ちの方は、気軽に形成外科を受診してください。

### 形成外科が取り扱う主な診療分野

- ①熱傷（やけど）
- ②外傷（切り傷、擦り傷など）
- ③顔面骨骨折
- ④母斑・色素班（あざ・しみ）
- ⑤血管腫
- ⑥皮膚腫瘍（皮下のできもの）
- ⑦褥瘡・難治性潰瘍（床ずれ・慢性の皮膚潰瘍）
- ⑧瘢痕・瘢痕拘縮・ケロイド
- ⑨腋臭症（わきが）
- ⑩陥入爪
- ⑪眼瞼下垂（上まぶたが重い）
- ⑫先天異常（生まれつきの変形）
- ⑬他科での手術の後の組織欠損（たとえば乳房再建など）





気温も上がり歩きやすい季節となってきましたが、夜間から早朝にかけては気温が下がり路面が凍ってしまう場所も多くあります。冬は雪が降ると転倒しやすくなったり、転倒してしまうという恐怖心から外出頻度が低下しやすかったと思います。また、転倒し骨折をしてしまうと入院となり活動量が低下し筋力低下などを引き起こします。雪が道路からなくなるまでまだ油断できませんので改めて雪道での歩き方と滑りやすい場所についてお話をしたいと思います。

POINT 2

2つ目のポイントは、足のつき方です。踵からついてしまうと、接地する面も少なく、力の方向も地面に対して斜めにかかるため、凍っている地面では転倒しやすくなります。足の裏全面を接地させると、より安全に歩くことが可能です。



POINT 1

1つ目のポイントは、歩幅を小さくして歩くことです。歩幅を広くして歩くと、足を高く上げる必要があるため、体の揺れが大きくなります。重心は低いほど安定しているので、足を高く上げてしまうと、転倒する可能性は高くなります。両足を肩幅くらいに開いて歩くと、より安定して歩けるでしょう。

滑りやすい場所を知っておくことも転倒予防に繋がります。冬でも安全に外出して、健康を維持していきましょう。



最後に、滑りやすい場所について話をします。イラストの様に、ロードヒーティングの



# 事業所紹介



## 森山メモリアル病院 通所リハビリテーション事業所

みなさん、こんにちは。森山メモリアル病院通所リハビリテーション事業所は2001年10月に開設いたしました。

現在スタッフは、介護福祉士10名、介護職員初任者7名、看護師4名(地域支援事業看護師1名含む)、理学療法士4名、作業療法士1名、言語聴覚士1名、事務員1名、運転手5名、合計33名です。

当事業所では、要支援者及び要介護者等が、できる限り在宅生活を自立して行えること(自立支援)を目的に、専門的なりハビリテーションを医師、リハビリスタッフを中心に看護師、介護職と共に提供しています。

当事業所は市内でも珍しく、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3部門の専属スタッフが配置されており、手厚いリハビリを個別に実施しています。

また、看護師や介護員も充実した人員のもと、事業所内・事業所外との連携にも力を入れています。情報共有によって、より良いサービス提供へと繋がっています。

今後、利用者様とスタッフが丸となり、笑顔あふれる事業所で在宅生活のサポートを続けていきたいと思っています。

### 内容

1日の定員50名 ※うち要支援者20名(午前の部10名・午後の部10名)

### 利用時間

要介護者(月曜日～土曜日)  
9:45～16:00  
※ご希望によっては短時間利用も対応

要支援者(月曜日～金曜日)  
(午前の部) 10:30～12:00  
(午後の部) 13:30～15:00

### 1日の流れ

#### 要介護者

09:45～ 事業所到着・バイタルチェック  
10:00～ リハビリ・入浴・体操  
12:00～ 食事・休憩  
13:30～ 入浴・リハビリ  
趣味活動・体操  
15:00～ おやつ又はフルーツ・誕生会  
15:10～ 集団レク・体操  
16:00～ 事業所出発

#### 要支援者

(午前の部)  
10:30～ 事業所到着・バイタルチェック  
10:40～ リハビリ  
12:00～ 事業所出発  
(午後の部)  
13:30～ 事業所到着・バイタルチェック  
13:40～ リハビリ  
15:00～ 事業所出発

その他、利用者様のニーズに合わせて短時間利用の方も多数対応

#### 開始まで

- ①利用相談⇒②申し込み⇒③自宅訪問調査・契約⇒
- ④ケアプラン作成⇒⑤利用開始

#### その他

随時、見学対応や体験利用も受け付けております。  
(自宅に出向き事業所説明も対応あり)



## 簡単彩り三色丼レシピ!

今回は忙しい日にもぴったりの「簡単三色丼」をご紹介します。見た目もキレイで、たんぱく質と野菜が同時に摂取できますよ。

また、とりそぼろを鮭フレークにかえるのもオススメです！今回は、野菜炒め、漬物、豆腐とわかめの味噌汁をプラスしました。塩分・糖分が気になる方は、酢飯ではなく白いご飯に具をのせるといいですね。

### 材料 (一人分)

ご飯	150g
砂糖	4g
塩	1.4g
酢	8g
卵	100g
塩	0.6g
ほうれん草	40g
醤油(小さじ1/3)	2g
鶏ひき肉	40g
おろし生姜	1g
砂糖	2g
醤油(小さじ1/2)	3g
赤ピーマン	3g

### 栄養量

エネルギー	395 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	7.0 g
炭水化物	65.9 g
塩分	1.5 g

### ※副菜をプラスした場合

エネルギー	476 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	10.8g
炭水化物	73.3 g
塩分	3.8g



### 作り方

1. ご飯を硬めに炊いておく。
2. 炊きあがったご飯に、砂糖・塩・酢で作った合せ酢(市販のすし酢でOK)をかけ、手早く混ぜて酢飯を作る。
3. 卵に塩を加え炒り卵にする。
4. ほうれん草は3cm幅にカットして茹で、醤油で和える。
5. 鶏ひき肉におろし生姜、砂糖、醤油を加え炒め、鶏そぼろをつくる。
6. 器に酢飯をよそい、3. 4. 5のをせ、千切りにした赤ピーマンを飾って完成。



# 医療相談室だより

こんにちは。今年の冬は雪が多く、除雪など雪対策にみなさん悩まされているのではないでしょうか。除雪や外出時に、滑って転んでケガをして、病院にやってくる患者さんが多いのも、この時期の特徴です。みなさん、気をつけて作業・外出してくださいね。

今回は、医療費等について知っておくとお得な情報を紹介します。

ご本人やご家族が病院に入院した際には、医療費の自己負担額（加入している医療保険によつては1割負担・2割負担・3割負担）のほかに食事などの支払いが必要です。食事などの支払いは、住民税非課税世帯の方であれば、手続きをすると対象区分により、負担額が1食につき460円から210円〜100円に減額されます。

たとえば、75歳以上の後期高齢医療者保険証をお持ちの方で、住民税非課税世帯の方は、お住まいの市町村の窓口で申請すると、「限度額適用・標準負担減額認定証」（以下、証）が交付されます。概ね、即日交付されます。この証には、適応区分が記されています。区分Iあるいは、区分IIのいずれか記されています。それぞれ区分Iは、1食100円（療養病床以外）、あるいは130円（療養病床）になります。区分IIは210円になります。

市町村から証が交付されたら、直ちに入院している病院に「証」を提示してください。そうすると区分に応じた食事代などが請求されます。手続きを行わないと、非課税世帯の方でも食費が1食につき460円になり、課税世帯扱いのまま支払うこととなります。

市町村での手続きは、ご本人（被保険者）が、必ず市町村の窓口に行かなくても、ご家族でも良いです。

手続きに必要なものは、①被保険者本人の後期高齢者医療保険証②被保険者本人の印鑑③老齢福祉年金を受給されている方は、老齢福祉年金規則に規定する国民年金証明書です。

今回は、75歳以上の後期高齢者医療保険証をお持ちの方の手続きについてお知らせしましたが、国民健康保険などの医療保険加入の方でも非課税世帯の方は対象になりますので、それぞれの保険者に手続きを忘れずにしてくださいね。

入院すると、医療費のほかに、おむつ代やご家族が面会に行くための交通費やテレビカードなど、いろいろとお金がかかるものです。少しでも経済的負担が軽減できる制度などは、すぐに利用できる準備をしておくと良いと思います。



頭を使ってリフレッシュ!

漢字のしりとりです。二字熟語になる漢字を入れましょう  
例) 廣大→大人→人間

問題1

告	髪	状	度
---	---	---	---



問題2

雪	会	器	事
---	---	---	---



答えは次の頁

# 外来診療担当医表



## 編集後記

まだまだ寒い日が続く中、体調管理には十分お気を付け下さいませ。さて、5月には天皇陛下がご退位され、皇太子さまが即位され、まさに平成が終わろうとしています。新しい元号はどうか気になるところですが、平成の終わりを惜しみつつも、新しい時代を迎えるという希望が大きくあります。これからどんな時代になるのか予想するのは、なかなか難しいのですが、平成と同様に平和な時代であればと願います。

広報委員 上村



第116号

発行/医療法人元生会 森山病院

〒070-0038

旭川市8条通6丁目左10号

☎0166-22-4151

編集者/元生会企画広報学術委員会

元生会ホームページ

<http://www.moriyama.or.jp>

P7 頭の体操クイズの答え Q.1=[白、形、態] Q.2=[国、食、用]

## 森山病院

【診療時間】午前 9時～12時30分(受付は12時まで)  
午後 1時30分～5時30分(受付は5時まで)  
第1・第3土曜日 休診

平成30年12月1日～

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	森山 菊地 山田	森山 菊地 打矢	旭医大 旭医大 山田	森山 菊地 旭医大	菊地 旭医大 山田	※1 当院医師
	午後	打矢	山田	旭医大	打矢	旭医大	
※1 土曜日は、隔週で提示の医師が1名で担当します。							
外科	午前	森山(博) 松田 稲葉	松田 森山(博)	森山(博) 松田 稲葉	森山(博) 松田 稲葉	森山(博) 松田	森山(博) 松田 稲葉
	午後	※2 森山(博) 松田	※2 森山(博) 松田	※2 森山(博) 松田 稲葉	※2 森山(博) 松田	※2 森山(博) 松田	
※2 午後からは、回診・手術を行う場合があります。来院前に電話でご確認ください。							
リンパ 浮腫	午後	休診	久保 (予約診療)	休診	休診	久保 (予約診療)	
整形 外科	午前	有山 岡本	仲 青野	当院医師	当院医師	仲 有山	※3 当院医師
	午後	仲・青野	有山・岡本	休診	休診	岡本・青野	
※3 土曜日は、隔週で提示の医師が2名で担当します。							
脳神経 外科	午前	高野	渡辺	林	渡辺	高野	渡辺
	午後	高野	渡辺	林	渡辺	高野	
形成外科	午後	北大	※受付は月曜日の午後13:00～15:00のみとなります。				
泌尿 器科	午前	本間	※4 本間	本間	本間	本間	休診
	※5 午後	本間	休診	本間	本間	本間	
※4 火曜日午前の受付は11:30までです。(新患の場合は11:00) ※5 午後からは検査ですが、外来診療もします。							
眼科	午前	村松	村松	村松	村松	村松	村松
	午後	村松	村松	村松	村松	村松	
※6 手術のため休診となる場合があります。来院前に電話でご確認ください。							
耳鼻 咽喉科	午前	内田	内田	内田	内田	休診	休診
	午後	休診	休診	休診	休診	休診	

## 森山メモリアル病院

【診療時間】午前 9時～12時30分  
午後 1時30分～5時  
第1・第3土曜日 休診

平成31年3月1日～

※リハビリテーション科は完全予約制となっております。

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	休診	休診
	午後	休診	休診	休診	休診	休診	
整形 外科	午前	中島	休診	中島	休診	中島	及川(賢)
	午後	休診	休診	休診	休診	休診	
脳神経 外科	午前	林	高野	渡辺	高野	林	林
	午後	休診	休診	休診	休診	休診	
リハビ テーション科	午前	及川(欧)	休診	休診	休診	森泉	休診
	午後	森泉	休診	及川(欧)	及川(欧)	休診	

## 愛生病院

※受付時間は曜日によって異なります。必ず事前にお電話で確認してからご来院ください。

平成30年4月1日～

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	河端	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤
	午後	湯川	湯川	湯川	湯川	湯川	
消化器内科 肝臓外来 ED外来	午前		斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤
	午後			斉藤		斉藤	
脳神経内科 頭痛外来	午前	河端	河端	河端	河端	河端	
	午後	河端	河端	河端		河端	