

# 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.  
115

2018年12月



8月6日開催 家庭でできるリハビリテーションの会

## INFORMATION

- |                      |   |                   |   |
|----------------------|---|-------------------|---|
| ◆医療情報:足の傷について        | 2 | ◆ちょこっとリハ/医療相談室だより | 5 |
| ◆家庭でできるリハビリテーションの会   | 3 | ◆おいしく食べて健康に       | 6 |
| ◆サマーコンサート            | 3 | ◆インフルエンザ情報/頭の体操   | 7 |
| ◆「元気の森サテライト」を開設/清掃活動 | 4 | ◆外来診療時間/編集後記      | 8 |



その足の指の傷、  
どうしたの？

どうしてできたのか分  
からないけど、2週間くら  
い前にできて、最近痛  
みも強くなっている。皮  
膚科で軟膏もらって塗っ  
ているけど、良くならな  
いんだ。



化膿してるんじゃない？

## この会話のような事はありませんか?!

### 普

通は、よほど大きな傷でなければ、  
7〜10日で治ります。傷が治る要因  
として重要なのは血流です。

血流が良いとは、足への動脈血の流れが  
良好で、老廃物を含んだ心臓に戻る静脈血  
流が正常である状態を指します。

動脈血流が悪いと、十分な酸素が組織に  
送られず、なかなか治りません。これらの  
傷は、心臓から最も遠い足の末端、指先、  
かかとなどにできることが多いです。

また、静脈に問題があると、酸素濃度の  
低い血液が足に異常に溜まるため、むくみ  
や血液成分の一部が皮下に漏れ出て皮膚が  
茶色くなります。傷は足やふくらはぎの内  
側にできやすくなります。他の部位にでき  
る場合は、皮下の炎症による場合もあります。

傷についた細菌の種類によって治りにく  
くなる場合もあり、この場合、細菌の種類  
を検査し、効果的な化膿止めの薬が必要で  
す。

また、靴などによる傷の慢性的な圧迫も、  
見逃されている場合があります。一方で、  
糖尿病など内科的な問題も、傷の治りに影  
響している場合もあり注意が必要です。

つまり、傷が2週間を経過しても一向に  
治る様子がない場合は、血管疾患を含めた  
全身の問題のチェックが必要で、内科、血  
管外科などの受診が勧められます。足の小  
さな傷ということで過小評価してはなりま  
せん。感染が急に進行し、下肢切断となる  
こともあります。



療  
情  
報



文責

森山病院 院長  
稲葉 雅史

## 足の傷について



動脈閉塞による足ゆびの傷



静脈瘤による足関節の  
色素沈着、むくみ、傷

## 第31回家庭でできる リハビリテーションの会を 終えて



劇の一場面



募金活動へのご協力も  
ありがとうございました



補助具の展示や  
相談コーナーなども行いました



年のテーマは「活躍く自分の大切な役割」でした。

このテーマは、福祉村デイサービスセンターに通っている利用者様が考えたものです。その方も今回の会に初めて参加して、大変喜ばれていました。

また、理事長がコンサートの際に話した、先代のエピソードを聞いた参加者からは、「大変感銘を受けた」と、多くの声を頂きました。

ぜひ来年も、参加をお待ちしております。

(家庭でできるリハビリテーションの会

事務局長 三上隼人)



森山メモリアル病院1階フロアでのコンサートのようす

8

月1日(水)に、戸沢ゆかり先生のエレクトーン演奏による、サマーコンサートが開催されました。

映画音楽など、誰もが聞き覚えのある曲が演奏され、患者様もその音に合わせて一緒に歌ったり拍手をしながら、思い思いに楽しんでいました。

癒されたり、元気になったり、音楽の力は素晴らしいですね。

(企画委員 小林真由美)

## サマーコンサート開催

～エレクトーンの色に  
心身共にリフレッシュ～

## 「元気の森サテライト」を開設



**平** 成30年10月3日、社会福祉協議会及び末広・春光台地域包括支援センターと共同して、春光台に「元気の森サテライト」を開設しました。

地域の健康増進・介護予防・活動交流を目的としており、近隣地域の方々が運動教室や交流カフェなどとして利用できます。

多くの方々に利用いただき、地域の交流と発展に寄与できればと思っています。

## 買物公園での清掃活動



**9**

月22日(土)・23日(日)に当法人の親睦会である和進会の福祉活動の一環として、買物公園の清掃活動を行いました。

雨に見舞われ、予定よりも短い時間ではありましたが、住みよい街の維持に貢献できるよう、今後も続けていきたいと思っています。

(企画委員 山本大輔)



ちょこっと

# リハ

Vol.1 食事について

## 30度仰臥位 (介助者が介助する場合)

- ①ベッドの頭を  
30度～60度程度上げる
- ②あごが上がらないように、  
頭の下に枕やタオルを重ねる



## 90度座位 (自力摂食可能)

- ①深く腰掛けて足が  
しっかりとつくように座る
- ②背中を伸ばし顎を軽く引き、  
やや前屈み



## 誤嚥性肺炎とは

「飲食物や唾液が食道ではなく気管に入ってしまったときに、口の中にあつた細菌が気管や肺に流れ込んで起きる肺炎のこと」です。年齢とともに飲み込む力が弱くなることや唾液の分泌量が少なくなり、口の中の細菌が増えやすくなることが、原因のひとつです。その為、口腔内の衛生を保つことがとても大事です。食後の歯磨きはもちろんですが、食前にも歯磨きやうがいを行い、口の中の細菌を減らした状態で食事することが誤嚥性肺炎の予防に効果的です。

今回の紹介したものはほんの一部です。ハビリスタッフまでご連絡ください。

滑りにくくした自助具などがあります。

また、握る力が弱く、痛みなどで通常のお皿やスプーン、箸などが使えない方は、自助具の使用をお勧めします。例えば、スプーンの柄を太くして手が滑りにくくした自助具などがあります。

上のイラストは、安全に楽しく食事できる姿勢です。

また、握る力が弱く、痛みなどで通常のお皿やスプーン、箸などが使えない方は、自助具の使用をお勧めします。

**リ** ハビリテーション部から、日常生活にちょこっと役立つ情報をご紹介します。

今回は食事についてお話ししたいと思います。

みなさんは、普段の食事はどのような姿勢で食べていますか？ 食事の際は姿勢がとても大事です。姿勢が悪いと、飲み込む時に必要な筋肉が働きにくくなり、誤嚥などを引き起こします。また無理な姿勢が長時間続くことで、疲労を感じ、食事に対する意欲も低下してしまいます。



森山メモリアル病院 医療相談室  
課長 八木田 睦子

こんにちは。今回より医療や介護に関する話題や、様々な制度などについて、皆様を知りたい情報を伝えていきたいと思います。

「医療相談室」(以下相談室)と聞いても、実際にどんなところか、どんな人が働いているのか、あまり知られていないのが実情です。そこで今回は、相談室の役割についてお伝えします。

相談室には、医療ソーシャルワーカー(以下相談員)が配置され、患者様やご家族の様々な相談に乗っています。

病気やケガのため、治療を余儀なくされると、生活上で様々な不安や解決し難い問題が起こることがあります。相談室では、外来及び入院療養中の患者様の相談に対して、各種福祉制度や介護保険の紹介をする他、関係機関との連携を図りながら、その方の望む生活が続けられるように支援を行っています。

例えば、

「入院したけれど、治療費はどれくらいかかるのだろうか」

「病気やケガで働けなくなったので生活費が心配」

「介護が必要な状態になったときは、どこに相談すればいいのか」

「介護保険を知人から勧められたけど介護保険がよくわからない」

「身体障害者手帳について知りたい」

「いろいろ相談したいけれど、どこに相談していいかわからない」  
などなど。こんなときは、是非相談員にお声掛けください！

元生会では、森山病院・森山メモリアル病院・愛生病院に相談員がいます。直接相談室に電話していただくか、病院の受付でお声掛けください。よろしくお願ひします。



# おいしく食べて健康に

管理栄養士 島山 亜沙実

読売新聞のサイト「yomiDr.」内「きょうの健康レシピ」で、森山病院管理栄養士が考案したレシピ「カルシウムたっぷりゴマニンジンケーキ」が掲載されました。(2018年9月1日付)

これから季節はイベント盛りだくさん♪ ついつい食べ過ぎて体重が増えちゃった…ダイエットは夏になってから…と、諦めていませんか？ 諦めるのはまだ早いですよ！

冬に美味しいグラタン・ドリアも、普段は高エネルギーといわれがちですが、ちょっとした工夫で通常のドリアより100kcal程度エネルギーダウンできます♪

今回のメニューはきのこや蓮根、ひじきなどで食物繊維がたっぷり!!便秘予防にもなり美肌効果あり♪ ぜひ作ってみてくださいね!!

## 作り方

### 〈低エネルギードリア〉

#### ①(簡単ホワイトソース)

バターと薄力粉を耐熱ボウルに入れ、電子レンジで30秒(500W)加熱しバターを溶かし、泡立て器でムラなく混ぜる。

②半量の低脂肪乳を少量ずつ加えて混ぜ、滑らかになったらラップをせずに電子レンジで2分(500w)加熱し混ぜる。

③再度2分(500w)加熱し混ぜ、好みの硬さになるまで繰り返す。(目安:3回程度)

④残りの低脂肪乳を少量ずつ加えて混ぜ、滑らかになったら再度電子レンジで2分(500W)加熱し、コンソメ・こしょうで味をつける。《\*低脂肪牛乳を使うことでカロリーダウン》

⑤玉ねぎ、ピーマンを粗みじん切りし、ラップをして電子レンジで1分30秒(500W)加熱する。

⑥えびも同様にラップをして電子レンジで1分(500w)加熱し、粗みじん切りする。《\*炒め油を使わない分カロリーダウン♪》

⑦ボウルにご飯と⑤⑥を入れ、ケチャップ・塩・こしょうを加え混ぜる。

⑧グラタン皿に⑦を敷き、上から④のホワイトソースをかけ、とろけるチーズをのせる。

⑨オーブントースターで12分焼いたら完成。

### 〈繊維たっぷりサラダ〉

①調味料を合わせ、ドレッシングを作る。

②乾燥ひじきを水で戻す。

③蓮根は皮をむき、半月切りにして2mm程の厚みに切る。(酢水に浸すと白くキープできる)

④蓮根を2~3分茹でて粗熱をとる。

⑤人参は皮をむき、千切りにする。

⑥水菜を洗い、食べやすい大きさに切りボウルに入れる。

⑦粗熱のとれた蓮根、人参、水気をきったひじきを④のボウルに入れ、①のドレッシングをかけてよく和えて完成。

### 〈きのこスープ〉

①きのこを食べやすい大きさにほぐし洗う。

②長ネギは千切りにして水にさらしておく。

③スープにきのこを入れてひと煮立ちさせる。

④塩コショウで味を調える。

⑤②の葱を入れて完成。



## エネルギーダウンで冬太り防止レシピ

### メニュー

- ・低エネルギードリア
- ・繊維たっぷりサラダ
- ・きのこスープ

### 栄養量

エネルギー	516kcal
蛋白質	19.5g
脂質	10.9g
炭水化物	85.0g
食物繊維	5.0g
塩分	2.8g

### 材料(1人分)

#### 〈低エネルギードリア〉

- ・ご飯 150g
- ・低脂肪乳 150cc(3/4カップ)
- ・バター 4g(小さじ1)
- ・薄力粉 6g(小さじ2)
- ・コンソメ 1g(小さじ1/4)
- ・こしょう 少々
- ・えび 20g
- ・玉ねぎ 20g
- ・ピーマン 10g
- ・ケチャップ 10g(小さじ2)
- ・塩 0.1(ひとつまみ)
- ・こしょう 少々
- ・とろけるチーズ 8g

#### 〈繊維たっぷりサラダ〉

- ・水菜 30g
  - ・蓮根 20g
  - ・人参 10g
  - ・乾燥ひじき 1g
- 《ドレッシング》
- ・白すりごま 3g(小さじ1)
  - ・マヨネーズ 4g(小さじ1)
  - ・酢 5g(小さじ1)
  - ・醤油 1g(小さじ1/6)
  - ・砂糖 1g(小さじ1/3)

#### 〈きのこスープ〉

- ・しいたけ 10g(小1個)
- ・ブナピー 20g(1/5株)
- ・長ねぎ 5g
- ・水 150ml(3/4カップ)
- ・顆粒コンソメ 2g(小さじ1/2)
- ・塩 0.2g(ひとつまみ)
- ・こしょう 少々



# 今年も「インフルエンザ」の流行が 気になる季節となりました

## インフルエンザとは

例年11月頃から徐々に患者が増え始め1月頃に流行がピークに達し、4月末に終息する傾向にあります。一般的に、「インフルエンザ」は「かぜ」と違い、急激に発病します。悪寒・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ(倦怠感)などの強い全身症状が出た後に、のどの痛み、鼻症状(鼻汁、鼻づまり)などがみられます。

## インフルエンザの予防

### 《予防接種》

・インフルエンザ流行前の予防接種が有効です。インフルエンザワクチンを接種すると、約2週間で体内に「抗体」(ウイルスなどの異物が体内に入り込んだ時、体から追い出すためにできる対抗物質)が完成しますので、ワクチンの接種は12月中旬までには終わることが望ましいです。この「抗体」の効果は5カ月程度持続すると考えられています。ただし、誰でも受けられるわけではありませんので、医師にご相談ください。

### 《日常生活の中でできる予防》

・感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのままその手で目・鼻・口に触ることです(接触感染)。こまめに手洗いをするこ

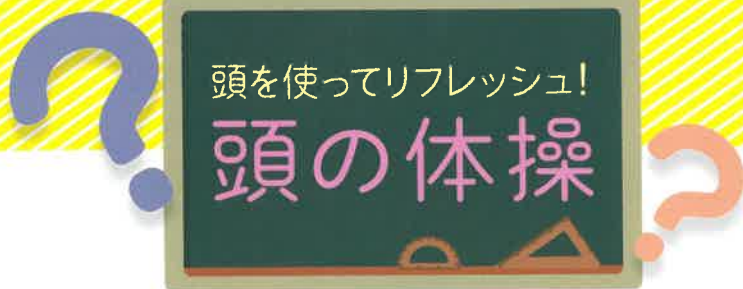
防できます。

・感染している人の咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込むことでもうつります(飛沫感染)。咳エチケットやマスクをすることで予防につながります。

## インフルエンザの治療

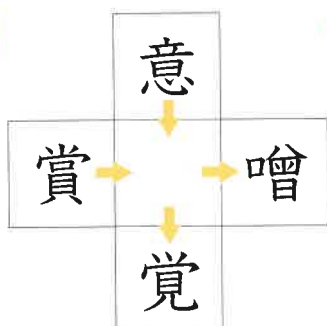
もしインフルエンザにかかってしまった時の治療は、抗インフルエンザウイルス薬(飲み薬(2種類)、吸入薬(2種類)、点滴注射薬(1種類))の中から選択して投与されることが多いです。1回だけの服用・使用で治療が終了するものもあるので、医師にご相談ください。抗インフルエンザウイルス薬は、インフルエンザ発症から48時間以内に使用すると、ウイルスの増殖を抑える、発熱などの症状が消えるのを早める、体外に排出されるウイルスの量を減らすなどの効果があります。薬の効果を最大限に発揮させるためにも、できるだけ早めに受診しましょう。

それ以外には、症状を和らげる治療として高熱には解熱剤、せきには鎮咳薬(せきどめ)、たんがひどい場合は去痰薬(たんを切れやすくする)などが使われます。

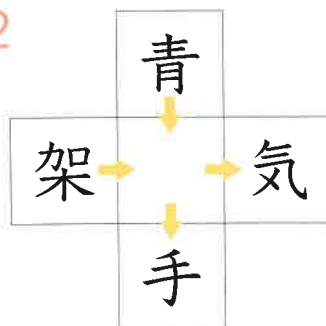


👉 それぞれが熟語となるように中央のマスに入る漢字を考えてください。

Q.1



Q.2



答えは  
次の  
ページ!

# 外来診療 担当医表

## お知らせ

12月3日(月)より、  
森山病院において形成外科を新設  
いたしました。  
外来受付は、  
月曜日午後13時～15時となります。



とうとう雪が降り、冬到来  
ですね。気温もぐっと下がっ  
てきていますので体調管理に  
も気を配る必要があります  
ね。今回より広報誌をリ  
ニューアルしました。ガラリ  
と印象を変えましたので、皆  
様に受け入れられるかちょっ  
と心配です。来院していただ  
いた方に身近でより良い情報  
を提供できるよう、スタッフ  
一同知恵を絞って作成してい  
きたいと思っていますのでよ  
ろしくお願いします。

広報委員 山本



第115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=味 Q.2=空

## 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
	午後	※5 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、外来診察もします。							
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  
※リハビリテーション科は完全予約制となっております。

平成30年12月25日～

		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	中島	中島	中島	中島	及川(賢)
	午後	中島	休診	休診	休診	中島	
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 リテー 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)	休診	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	