



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.

117

2019年7月



新病院の建設風景

INFORMATION

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ◆白内障手術について(連載第一回) ————— 2 | ◆家庭でできるリハビリテーションの会のご案内 — 5 |
| ◆食中毒にご注意!! ————— 3 | ◆おいしく食べて健康に ————— 6 |
| ◆新病院着工/ごみ拾いに参加/看護の日 — 4 | ◆医療相談室だより/頭の体操 ————— 7 |
| ◆ちょこっとリハ ————— 5 | ◆外来診療時間/編集後記 ————— 8 |



白内障手術について

連載
第 1 回

手術のタイミングについて



白内障は、年齢とともに誰にでも発症する病気です。視力の程度を考えなければ、70歳を過ぎるとほとんどの方が発症しています。中には、もう手術をされた方もいるでしょう。日本では年間に150万件の白内障手術が行われています。旭川でも医大のような総合病院から開業の先生まで、多くの施設で手術が行われています。当院でも主に行っている手術です。

ところで、外来で診察した患者さんに白内障だと説明すると、「いつ手術をしたらいいのか?」とよく聞かれます。他にも、手術をした知人から「あなたも早くした方がいい」などと、勧められる方もいます。ではいつ手術を受けるのがいいのでしょうか?



答えは「個人差が大きくて、一概には言えない」です。ですが、これでは答えにならないので、もう少し詳しく説明します。

通常、白内障手術は手遅れということがありません。もちろん、ものすごく白内障が進んでしまったり、あるいは全身状態が悪くなったり、手術ができない場合があります。しかし、多少時間が経ったとしても手術を行うことは可能です。それには患者さんの気持ち、やる気が重要になってきます。

また、「視力が〇〇だから手術が必要」という決まりはありません。運転免許に関わる理由で手術を受ける方も多いのですが、「運転を止めて免許を返す」という選択もあり

ります。だから仕事上で運転が必要なので、まだ0・7以上だけども早めに手術をする方もいれば、車の運転をしないので、0・5以下でもまだ困っていない、といった手術を受けない方もいます。

この他にも、「早めの方がいいのか?」「ギリギリまで待った方がいいのか?」という質問もあります。確かに元気なうちに手術をして、よい視力で生活をエンジョイするというのも一理ありますし、手術という多少なりともリスクのあることは避けたいという気持ちも理解できます。





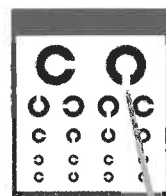
文責

森山病院 眼科 村松 治

これは手術を行う立場の私個人の意見としては、手術を考えているなら元気なうち（身体の無理が利くうち）を勧めます。身体が無理が利かなくなったら、こちらとしてもお手上げだからです。

総合すると、日常生活や仕事などで不自由を感じるようになった時、そして身体が手術を乗り越えられる程度に元気なうち、というのが手術を考えるいいタイミングだといえます。

今回は「眼内レンズを選ぶ」についてです。



食中毒にご注意!!



森山病院栄養部管理栄養士 山口理奈

1年中発生する食中毒ですが、気温・湿度が高くなる夏場は特に多く発生します。家庭での「食中毒予防の3原則」を紹介します。

食中毒予防の3原則

① つけない

食品に細菌をつけないために、まず手や調理器具を清潔にしましょう。

手は調理の前、肉・魚・卵などに触れる前後はもちろん、食事を食べる前にもせっけんを使って丁寧に洗きましょう。（写真①）

包丁やまな板などの調理器具は、使用するたびこまめに洗いましょう。肉用、魚用、野菜用など用途別に使用すると安全です。サラダのように加熱せずに食べるものは、加熱して食べる食材より先に調理しておくとういえますね。

② 増やさない

多くの細菌は、高温・多湿な環境で増えやすくなるため、低温で保管することが大切です。

肉や魚などの生鮮食品や惣菜は、できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れます。買い物後は寄り道せずに帰宅するようにしましょう。持ち歩くときは、保冷バッグや保冷剤を利用するとよいですね。（写真②）

なお、細菌は低温でもゆっくり増

えるので、冷蔵庫に入れておくからといって過信せず、早めに食べるよう心がけましょう。

③ やっつける

多くの細菌は熱に弱く、十分な加熱によって死滅します。

食品は、中心部75℃で1分以上の加熱が目安です。特に肉や魚は色が変わるまでしっかりと火を通しましょう。（写真③）汁物やシチューのような液状の料理は、沸騰するまで加熱してくださいね。

夏ならではのイベントがたくさんあるこの季節、「食中毒予防の3原則」を忘れず、楽しい夏を過ごしましょう。



新病院、2020年10月完成予定!



旭川市のシンボルゾーンとして開発が進む北彩都エリアに誕生予定の、健康をテーマにした生活文化拠点施設「旭川ウエルネスセンター」。その中核施設となる新病院が、3月1日に着工しました。

新病院施設は地上8階建てで、1・2階は外来棟でガラス張りのアトリウムとなり、3階には手術室や医局・管理棟、4〜7階が病室です。最上階の8階には、百数十人が収容できる全面ガラス張りの講堂があり、市街を見渡せる展望を備えています。

隣接地には将来的にスポーツ施設や健康メニューを提案するレストラン、カフェなどの複合施設を建設する計画が進められています。

自然環境が整備された北彩都エリアと連動し、それらの施設と病院がコラボレーションすることで、患者様や健康診断などで訪れる皆様の病気の予防や健康へのアドバイスができる施設を目指しています。

旭川市主催の ごみ拾いに参加



5月12日(日)に旭川市主催の「ごみのポイ捨て禁止運動春季街頭啓発及びごみ拾い」に参加しました。

当日の参加団体数は1000を超え、参加総人数は1800人ほどでした。朝は少し肌寒かったのですが、徐々に気温も上がり少し汗ばむほどとなり、気持ちよく参加できました。

ごみ拾いの担当区域は、中央郵便局から文化会館手前まででしたが、ごみ自体はそれほど多くなく、日頃の旭川市民のモラル意識が高いことを実感しました。今回初参加でしたが、来年以降も継続して参加していこうと思います。

〈企画委員 山本大輔〉

5.12は看護の日

5月12日は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ「看護の日」と制定されています。看護部では今年度5月17日にイベントを開催し、ポスター掲示や健康相談、血圧・身長・体重・体脂肪・血管年齢測定のほか、ブラックライトを用いた手洗い体験、疾患・健康管理のためのパンフレット配布などを行い、多くの方に参加いただきました。今後も看護、健康や疾患予防に興味を持っていただけるイベントを開催していきたいと思っています。



ちょこっと



夏バテ予防

～熱中症にかかりにくいカラダ作りを目指して～

vol.3



夏バテとは？

高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などが症状として出てきます。年齢が高くなる程、熱中症にかかりやすいといわれており、日頃から熱中症に負けないカラダ作りに取り組む必要があります。運動することで「いい汗」をかき、夏バテ知らずな生活を送りましょう！



原因は？

- 温度差による自律神経の乱れ
- 高温多湿の環境による発汗の異常
- 熱帯夜による睡眠不足

対策

1. 栄養価の高い食品を食べる
2. 室内での過ごし方を工夫する
3. ぐっすり眠ってその日の疲れをとる
4. ストレッチ等の適度な運動を行う

チェアスクワット



「1、2、3、4」とゆっくり数えながら、椅子からお尻を離していき、4秒目で真っ直ぐに立ち上がりましょう。また「1、2、3、4」と数えながら、ゆっくりと腰をおろして椅子にすわりましょう。

太もも上げ



椅子に座り、ゆっくりと「1、2、3、4」と声を出して数えながら太ももを上げる。ボール一つ分足が上がったところで止める。太もも・お腹を意識して朝・夜10回行いましょう。

予防法

ゆっくり動作で行う有酸素運動トレーニング「スロー筋トレ」をやってみましょう。急な運動や全力疾走等の呼吸を止めるような無酸素運動は、心臓や筋肉など身体への負担が大きいです。

family info

家庭でできるリハビリテーションの会に参加しませんか。

今年で32回目を迎える「家庭でできるリハビリテーションの会」。今回のテーマは「尊敬～自分の想いを伝えよう～」です。普段あまり会話をしない、何年も連れ添っている相手に想っていることが伝えられない、などで悩んでいる人は少なくないでしょう。この会を、伝えることの大切さについて考えたり、相手への敬意を形にするきっかけにしてみませんか。きっと今後の生活の糧になると思います。ぜひお気軽に参加して下さい。



8/25(日) アートホテルにて
参加無料

豚肉のおろしポン酢

森山病院栄養部管理栄養士 山口理奈

暑い季節がやってきました。夏バテしていませんか?暑くて元気が出ない、そんな時に「豚肉のおろしポン酢」はいかがでしょう。

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるときに必要で、不足すると疲れやすくなります。

薬味たっぷり、ポン酢でさっぱり、食欲がないときでも食べられると思います!お試しください。

おいしく
食べて
健康に

材料 (一人分)

豚ももスライス	70g
料理酒	1g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
サラダ油	2g(小さじ1/2)
ポン酢しょうゆ	6g(小さじ1)
大根	60g
大葉	1g(1枚)
みょうが	2g
ねり梅	3g(小さじ1/2)

栄養量

エネルギー	165kcal
蛋白質	15.0g
脂質	9.2g
炭水化物	4.2g
塩分	1.3g

作り方

1. 大根はおろし、大葉とみょうがは千切りにする。
2. 豚ももスライスに料理酒、塩、こしょうで下味をつける。
3. フライパンにサラダ油をひき、2の豚肉を焼く。
4. 皿に3の豚肉、1の大根おろしをのせ、ポン酢をかける。
5. その上に1の大葉とみょうが、ねり梅をのせて完成。



おすすめの組み合わせ

● ごはん 150g (1膳)	● 1食分の栄養量
● 豚肉のおろしポン酢	エネルギー 473kcal
● キャベツの和え物	蛋白質 22.8g
● 味噌汁	脂質 12.5g
	炭水化物 63.8g
	塩分 2.7g



医療相談室だより



人が生きていくうえで「食事や栄養」は、とても大切なもののひとつです。

自宅で生活している高齢者にとつての食事は、栄養の面はもちろん、楽しみという観点からも、生活を支える重要な要素になっていると思います。

しかし、なんらかの病気があり、自宅での食事療法が必要な方にとつては、食事を楽しみのひとつとして捉えることが出来ない場合もあります。また、食事を作っている家族にも負担になっているかもしれない。

そんな方に知っていただきたいのが、管理栄養士が自宅に訪問してアドバイスをしてくれる制度（医療保険または介護保険）です。

例えば、①水分にトロミをつける方法がわからない②治療食はどうやって作るのか③どんな食事形態があるのか④食べるのに時間がかかって疲れているようだ、などの疑問や不安、困っていることに対して、管理栄養士によるアドバイスが受けられます。

管理栄養士の訪問について詳しい話を聞きたい場合は、森山メモリアル病院の医療相談室にご連絡下さい。当方からご案内します。



「電子カルテシステム」導入のお知らせ

森山病院では、2019年6月20日（木）より「電子カルテシステム」を導入しました。

従来の「紙カルテ」から「電子カルテ」への移行により、更なる『医療の質の向上』を目指します。

導入当初は運用の不慣れなどに伴い、診療時間や待ち時間が長くなり患者様をお待たせする場合がありますが、ご理解とご協力を宜しくお願いします。

医療法人元生会 森山病院院長 稲葉雅史



頭を使ってリフレッシュ!

答えは次の頁

今回は、漢字の解説です!

「魚」へんの漢字を集めてみました、いくつ読めますか?

正解を知らなくても、漢字の意味を考えて

想像してみるのもいいかも?!

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| ① 鮒 | ② 鱈 | ③ 鯖 | ④ 鯿 |
| ⑤ 弱 | ⑥ 鮑 | ⑦ 鰈 | ⑧ 鮠 |

外来診療担当医表



編集後記

令和という新しい時代を迎え、2020年（令和2年）に東京オリンピックが開催されます。

前回東京で開催されたのは1964年（昭和39年）で、10月10日から24日まで15日間に渡り開かれました。メダルは、表面が「勝利者を肩車した男性の群像」、裏面が「勝利の女神」が浮き彫りされたデザインで、成績は金16個、銀5個、銅8個、計29個の獲得でした。

オリンピックは、勝ち負けに関わらず様々な視点で感動を与えてくれます。日本国民が1つになり、素晴らしい大会になることを願っています。

広報委員 曾根



第117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

①あさり ②たら ③さわら ④ぶり ⑤いわし ⑥あわび ⑦かれい ⑧かじか

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

令和元年7月11日より

		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	旭医大 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 旭医大	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	本間※4	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
※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31年4月3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	梨木	中島	梨木	梨木	及川(賢)
	午後	梨木	梨木	梨木	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)	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	