



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.

118

2019年12月



救急の日

INFORMATION

- ◆白内障手術について(連載第二回) ————— 2
- ◆家庭でできるリハビリテーションの会を終えて 7
- ◆インフルエンザについて ————— 3
- ◆おいしく食べて健康に ————— 8
- ◆「手指」は色々な病原体の運び役! ————— 4・5
- ◆医療相談室だより／頭の体操 ————— 9
- ◆道北初の「社会医療法人」の認定を受けました 6
- ◆外来診療時間／編集後記 ————— 10
- ◆ちょこっとリハ ————— 7



白内障手術について

連載
第 2 回

眼内レンズを選ぶ

前回は、白内障手術を受けるタイミングについてお話ししました。今回は、手術の際に眼の中に入れる眼内レンズについてお話ししたいと思います。

通常、白内障手術は白内障を取り除いた後に人工のレンズ（眼内レンズ）を挿入します。このレンズを調整することで、手術後の見え方（遠方優先または近方優先など）を決めることができます。逆にレンズを入れた後では、よほどことがない限り交換や摘出は行いません。基本的には一生ものです。

このレンズの選び方は大きく分けて①遠方重視②近方重視③その中間となります。ここからは各々説明します。

①遠方重視

遠くにピントを合わせたレンズを選択します。そのため遠くを優先した見え方になります。具体的には裸眼での運転や日常の外出などに有用です。その代わり、近方はいわゆる老眼の状態になります。新聞などの細かい活字は眼鏡（老眼鏡）が必要となります。



若い時に視力が良かった方にお勧めします。他には近視でも長年コンタクトレンズを使用していた方（眼鏡なしでの見え方を希望される方）には相談することになります。

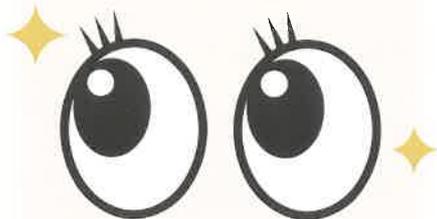
②近方重視

近くにピントを合わせたレンズを選択します。主に書字・読字、あるいは裁縫や手芸など手元の細かい作業などを優先した見え方になります。近視の状態となるので遠方は眼鏡での矯正が必要になります。

若い頃から近視で眼鏡をかけていた方（眼鏡をかけることに抵抗のない方）にお勧めします。

③その中間

遠方とも近方とも言えない中間（弱い近視）に合わせたレンズを選択します。大まかに言えば手の届きそうな距離（1メートル前後）にピントを合わせることが多いです。そのため主に室内で生活する分には大きな支障は少ないと思います。また新聞チラシなどの活字も見出しなど大きな文字なら案外読めると思います。ただし遠方・近方ともどっち付かずとなるので、よりはっきり見えるためには眼鏡での矯正が必要になります。



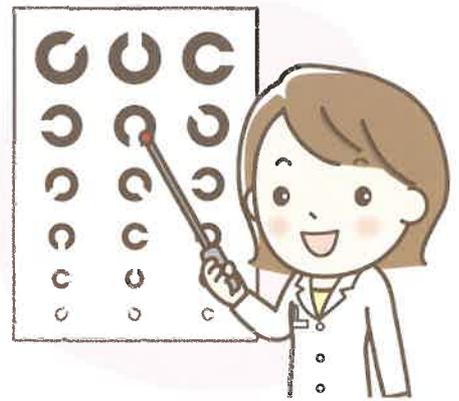


文責

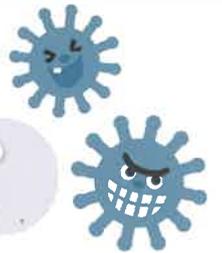
森山病院 眼科医 村松 治

次回連載第3回 乱視矯正レンズについて

このようにレンズ一つとっても、手術後の見え方に大きく影響するため、手術の際には十分な検討をお勧めします。



インフルエンザについて



インフルエンザは例年、11月頃から徐々に患者が増え始め、1月頃にピークに達し、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、急激に発症します。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

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）が完成するので、ワクチンの接種は12月中旬までに終えることが望ましいと言われています。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。ですが、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。

また、日常生活の中で出来る予防として、こまめな手洗いがあります。インフルエンザは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）。なので、

こまめに手洗いをする事で予防できます。その他、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）ので、咳エチケットやマスクをすることも予防につながります。

インフルエンザの治療

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が投与されることが多いです。飲み薬、吸入薬、点滴注射薬などの薬剤がありますので医師にご相談ください。それ以外には、解熱剤、せきどめ、去痰薬（たんを切れやすくする）などが使われます。

（文責＝感染委員 安藤和子）



「手指」は色々な病原体の運び役！



消毒前の手にはこんなにも雑菌がいっぱい

「鼻をかむ」、「鼻を手でこする」、「くしゃみ・咳を手で覆う」。この時、ウイルスが手にたくさん付着します。この手で、電車などの吊革、手すり、ドアノブに触れると、そこにウイルスが付着してしまいます。そこを別の人が触って、その手で鼻や口のまわりを無意識

に触ってしまうことで感染が起きます。ある調査によると、風邪ウイルスの1種であるライノウイルスをコーヒーカップの柄に付着して使用させたところ、約50%の人が感染したとの報告もあります。

1番多い感染パターンは「手」を介した感染！

風邪だけでなく…

手洗いに ついて

インフルエンザウイルスは、ドアノブなどの環境表面で2〜8時間程度生存でき、手が感染原因となる可能性が指摘されています。

院内感染を引き起こす代表的な菌「MRSA」も、手を介してどんどん感染が広まっています。

・サルモネラ菌、ブドウ球菌、病原性大腸菌（O・157など）、ノロウイルスなどによる食中毒は、主に手の汚染によって引き起こされることが知られています。

※風邪などの病気や食中毒からからだを守るために、手洗いはとても大切です。なぜなら、多くの病気や食中毒は、原因となる病原体が付着した手で料理を作ったり、食事をしたり、目や鼻をこすることによって発症してしまうからです。

（文責＝感染委員 安藤和子）

・マスクをする人が増える季節ですが、マスクは外側表面に菌やウイルスが付着するので、表面に手を触れないようにしましょう！

・手袋には、目にみえないピンホール（無数の小さい穴）が開いていますから、汚物や病原菌から手を100%守ってくれるわけではありません。過信せず、外した後は手を洗いましょう！

WASH!



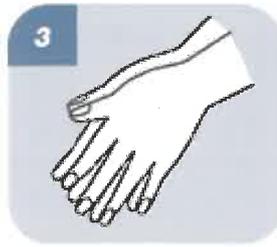
衛生的な手洗い手順例（速乾性手指消毒薬〈アルコール含有〉を使用）



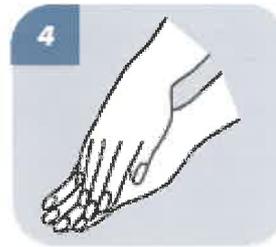
1 消毒薬の規定量を手掌に受け取ります。②



2 始めに両手の指先に消毒薬を塗り込む。



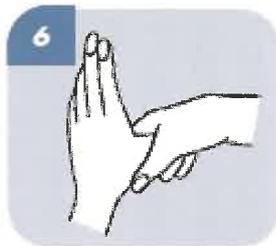
3 次に手掌によく塗り込む



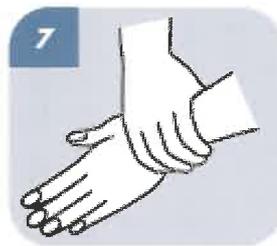
4 手の甲にも塗り込む。反対も同様に。



5 指の間にも塗り込む。

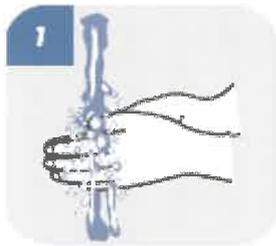


6 親指にも塗り込む。



7 手首も忘れずに塗り込む。乾燥するまでよく塗り込む。

衛生的な手洗い手順例（流水を用いる場合）



1 流水で洗浄する部分をぬらす。



2 薬用石けんまたは消毒薬などを手掌にとる。



3 手掌を洗う。



4 手掌で手の甲を包むように洗う。反対も同様に。



5 指の間もよく洗う。



6 指までよく洗う。



7 親指の周囲もよく洗う。



8 指先、爪もよく洗う。



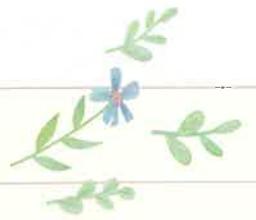
9 手首も洗う。



10 流水で洗い流す。



11 ペーパータオル等で拭く。



元生会が道北初

「社会医療法人」の認定を受けました



法人(元生会)が従来の「医療法人」から、9月1日付けで道北管内では初めての「社会医療法人」に認定された。

公的な色彩が濃いとされる法人類型となり、2020年10月末に病院部分が完成するウェルネスセンターを拠点に、これまで以上に地域医療に貢献したいと考えています。

従来の医療法人とは別に、社会医療法人という枠組みが整備された背景には、公益性の高い医療を自治体が運営する病院だけでは担いきれなくなったという社会的な事情があります。医師の偏在、高コスト体質といった要因のために医療基盤が危機に直面し、自治体病院だけでは公益性の高い医療を維持するのが困難になったためです。

このため政府は社会医療法人という新しい法人の類型を整備し、赤字体質が慢性化している自治体病院に代わり、社会医療法人が民間の経営ノウハウを生かして、公益性の高い医療に効率的に取り組めると期待しています。社会医療法人になれば

▽税負担が軽い▽公益性の高い医療を担うことができる▽(指定管理者の有力候補として)新医療計画などによる支援を受けられる▽社会医療法人債(公募債)の発行が可能、などの利点がある一方で、▽重要事項の決定は外部の専門家を含めた評議会で行なう▽財務監査が義務化される、といった変化も求められます。

元生会の歴史は前理事長の森山元一氏(故人)が森山整形外科医院を開いた1952年に始まります。85年には医療法人社団元生会を設立。2000年には第2の医療機関として森山メモリアル病院を開設、16年には東旭川の愛生会病院の経営を引き継ぎ第3の医療機関「愛生病院」としました。従来から公益性の高い医療を担っているとの自負があり、税負担が軽い分、経営資源を医療の充実に投じることができるとの判断から道に社会医療法人への転換を申請しました。

申請の要件には、創業者・利益の放棄が含まれていますが、森山理事長は公益性の追求を優先し、67年間

にわたり積み上げてきた利益の放棄を選択しました。

社会医療法人には、公益性の高い医療活動にすでに従事していることも求められますが、森山病院から医師を町立幌加内診療所に週1回以上派遣し、医師不足が顕在化している農村部の医療を支えていることが評価され、9月1日付けで道から認定されました。

「旭川周辺地域の医療に貢献してきたことを認めていただいた。公的病院に近い医療機関として、これからも地域医療に一層貢献していきたい」

(理事長 森山領 談)

(文責)森山病院事務長 板垣優貴



2020年10月竣工予定の「新森山病院」ウェルネスセンター併設



義歯の管理、 正しく出来ていますか？



義歯が破損していたり、不適合な状態のまま使用している例が多くみられます。今回は、正しい義歯の洗浄・管理方法や、合わない義歯をそのまま使用しているとどんな悪影響があるのかについてご紹介します。

義歯の洗い方

① 万が一落とした時も割れないように、水を張った洗面器の上で、流水下で義歯用ブラシをかける。



② 歯磨き用の歯磨き粉は研磨剤が

含まれているため、絶対に使用しない!!

入れ歯に細かな傷をつけてしまう恐れがあります。この傷に細菌が入り込むと、繁殖し、口腔内ひいては体全体へ悪影響を及ぼす可能性があります。



③ 細かな傷に入り込んだ汚れには、

義歯洗浄剤を使用し、さらに、義歯用ブラシでしっかり磨くことが大切です。

義歯の管理方法

① 水中で保管

② 保管の水は毎日交換（義歯ケースも洗う）

※ティッシュで包んで保管しない!!

不適合な義歯を使用し続けると・・・

不適合な義歯は、痛みや口腔内を傷つけてしまう可能性があります。そのため、常に適合を確認する必要があります。また、不適合による脱落は、誤飲や誤嚥といった事故を招きかねません。義歯が「不安定」「元の位置に戻らない」「外れてくる」などの場合は、変形や破損が考えられるため、歯科医へ相談しましょう。

第32回 家庭でできる リハビリテーションの会を終えて

今年のテーマは「尊敬～自分の想いを伝えよう」でした。長年共に過ごされている家族に想いを伝えるきっかけになればと、スタッフ一同で取り組んできました。

たくさんの参加者の皆様からも喜びのお声をいただきました。また、特に今年は劇の内容にとっても満足された方が多く、「内容が良かった」「私も同じ境遇だったので、励みになった」などの感想もいただきました。ぜひ来年も、ご参加お待ちしております。

(文責=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)

第32回 家庭でできるリハビリテーションの会



たらの生姜あんかけ

森山メモリアル病院栄養部管理栄養士 山上琴江

少しずつ寒くなり、風邪をひきやすい季節になってきました。体が温まる料理を食べて、病気に負けないようにしましょう！ 生姜には抗炎症作用や血行促進作用、殺菌作用などの効果があり、風邪予防にはぴったりの食材です。

さらに、とろみを付けることによって冷めにくく、温かい状態で食べられます。具材を変えてアレンジもしやすいので、ぜひ作ってみてください！

おいしく
食べて
健康に

材料 (一人分)

たら	1切れ(70g)
小麦粉	6g(小さじ2)
油	3g
玉葱	30g
人参	15g
しめじ	15g
キヌサヤ	10g
だし汁	75ml
酒	5g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
醤油	6g(小さじ1)
生姜	10g
片栗粉	1g

栄養量

エネルギー	519kcal
蛋白質	22.9g
脂質	10.2g
炭水化物	76.7g
塩分	2.2g
(ご飯150gとして)	

作り方

1. たらは骨を取り水気を切る。
2. 玉葱は5mmにスライスし、人参は千切りにする。
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
キヌサヤは茹でておく。
3. 鍋にだし汁、醤油、酒、みりんを入れ火にかけ、野菜を加える。
4. 野菜に火が通ったら生姜をすりおろして加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
5. 1.のたらに小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
6. 器に魚を盛りあんをかけて、キヌサヤを上飾り完成。

おすすめの組み合わせ

- たらの生姜あんかけ
- 小松菜の胡麻和え
- わかめとねぎの味噌汁
- ご飯





医療相談室だより



雪が降ると、外は歩きにくくうっかり滑って転び、骨折してしまうことがあります。

骨折は、高齢者の寝たきりの大きな原因のひとつ。誰も好き好んで骨折するわけではなく、気を付けても残念ながら骨折することもあります。

なので、転んでも骨折しないように、日頃から骨折予防を心がけることはとても大事なことです。例えば、①カルシウムを意識した食事をする②よく歩くこと・筋力トレーニングをする（体力にあわせて）③自宅に手すりをつける（階段・浴槽・トイレなど必要箇所）など…。

食事や運動などは、自分であるいは、ご家族の協力があれば実行できることですが、手すりをつけることに関しては、「自分はまだ必要ない。支えがなくても大丈夫」と、考えている方が少なくないのが現状です。ですが、階段やお風呂場での転倒事故も多いため自宅の手すり設置も「骨折予防」の大事なひとつと言えます。

介護認定をお持ちの方は、一部補助がありますので担当ケアマネジャーにご相談を。そうではない方は、地域包括支援センターで相談することが出来ます。

「転ばないで活動する」、「転んでも骨折しない」体力をつくりましょう！



頭を使ってリフレッシュ!

2020年は東京オリンピックですね！
今回は、過去に開催されたオリンピック開催地を漢字で表記しています。
過去のオリンピックを思い浮かべながら、どこの都市か考えてみましょう！
(※漢字表記は諸説あります)

① 1896年 雅典
② 1924年 巴里
③ 1932年 羅府
④ 1976年 門度例
⑤ 2000年 雪特尼
⑥ 2016年 里約日內路



外来診療担当医表



編集後記

四季の中では「秋」が一番好きなのですが、あまり嬉しくないニュースを目にしました。異常気象が加速度を増している中、四季のうち、春と秋がどんどん短くなっているとのこと。暑すぎる夏と、豪雪の冬が幅をきかせてくるようです。環境問題への取り組みは色々ありますが、レジ袋削減のためのエコバックや割り箸の使用を控えるマイ箸持参など、すぐにできる身近なところから実行していきたいですね！

広報委員 渡辺



第118号
発行/社会医療法人元生会 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>

P9 頭の体操クイズの答え

①アテネ ②パリ ③ロサンゼルス ④モントリオール ⑤シドニー ⑥リオデジャネイロ

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)
(泌尿器科は4時30分まで)

第1・第3土曜日 休診

令和元年10月7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	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 ※2 旭医大医師	森山(博) 松田	森山(博) 松田 稲葉
	午後	※3 森山(博) 松田	※3 森山(博) 松田	※3 森山(博) 松田 稲葉	※3 森山(博) 松田	※3 森山(博) 松田	
※2 木曜日午前、旭医大医師の診察は原則、電話での予約制とします。 ・初診の患者様は、11時までにお越しください。 ※3 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。							
リハビリ	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 岡本	旭医大	※4 旭医大	仲 有山	※5 当院医師
	午後	仲	有山	休診	休診	岡本	
※4 旭医大医師不在時は当院医師が担当します。 ※5 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	本間	本間	本間	休診
	※7 午後	本間	休診	本間	本間	本間	
※6 火曜日午前の受付は11:30までです。(新患の場合は11:00) ※7 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	
※8 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	