



# 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.  
119

2020年3月



写真の解説は7ページをご覧ください

## INFORMATION

- |                   |   |                |   |
|-------------------|---|----------------|---|
| ◆年頭のご挨拶           | 2 | ◆紙芝居／節分        | 5 |
| ◆白内障手術について(連載第三回) | 3 | ◆おいしく食べて健康に    | 6 |
| ◆敬生会が設立50周年を迎えました | 4 | ◆医療相談室だより／頭の体操 | 7 |
| ◆ちょこっとリハ          | 4 | ◆外来診療時間／編集後記   | 8 |



# 年頭のご挨拶



社会医療法人元生会  
理事長 森山 領

少し遅くなりましたが、皆さま明けましておめでとうございます。

昨年の年頭のご挨拶のなかで、新森山病院建設開始にあたっての意気込みを述べさせていただきました。その中で私どものグループ理念「愛と誠実」、そして元生会の実行目標「健康・医療・福祉の総合的医療の構築」の継続と、それを達成するためには、豊かな人間性を養うこと、大人の条件を満たした良き社会人となることの再確認を致しました。

昨年三月、多くの苦労を重ねて新病院建設が着工し、急性期一般病院としての森山病院は七条七丁目に始まり現在の八条六丁目に移転し、そして宮下二条一丁目の北彩都地区への二度目の移転となり、将来を見据えた予防医学にも力点を置いた新たなコンセプトを加えた森山病院の誕生の第一歩を標し、九月には道北地区においては初となる医療法人社団から公的要素の強い社会医療法人への移行が認可され、旭川市および周辺市町村への救急および地域医療貢献を行う医療機関としての信頼を得ることができ、まさに多くの職員の努力により大きく飛躍した一年となりましたが、年末には三年前より私共のグループに新たに仲間入りした病院において運営上の不祥事が発覚し、多くの患者様をはじめとする市民

の皆様、そして元生会を愛し「愛と誠実」の理念を忘れることなく医療人として地域医療に貢献している多くの職員に対しても憤りと多大な心配そして不安を与えてしまいました。

この出来事は過去も継続的に運営をしてきた病院であったことから、新たに加わったとはいえない管理体制を行ってしまった私をはじめとした管理者の過失であったことを深く反省しております。

あらためてこれまで築き上げてきた元生会の地域貢献の大きさをふまえて、一層地域医療および地域社会貢献に邁進することを職員とともに誓いました。

森山病院開設七十周年まであと三年に迫った本年は、多くの反省の上になたて身を引き締め、一層の努力と医療人としての人間性の構築に努め、多くの市民の皆様のご信頼に応えられるような元生会に成長したいと考えております。

もう一度ここで森山グループの「愛と誠実」の理念を全うするための医療福祉人として大人の人間性を持った職員になるための条件を心に留めておきたいと思えます。

これは森山病院第三代目となる長副院長の四十五周年記念式典においてご講演いただいた中から職員にむけての言葉でした。

その「大人になる条件」には三つの段階があり、

第一段階は幼児期の好き嫌いで物事を判断する時期であり、少し成長してくると第二段階の損得で物事を判断するようになってくる、すなわち徳になるのであれば少しの嫌なことは我慢できるという段階であるが、この頃に多くの人々は将来のためにと勉強や体力増強に励む時期である。そして本当の大人になるということは第三段階の、利他の心が発揮されることである。今現在は自分に何ら徳になることもなく我慢をしなければならぬが、自分以外の人のために尽くせば最終的に自分に大きな徳と幸せとなって帰ってくるという考え方ができるのが最終的な大人であると語っておられました。まさに医療人として向かうべき努力目標なのです。

いつまでも好き嫌い、損得で言動、行動をしていては自分の望みだけを達成しようとする人は患者様からの信頼も得られず、多くの職員の信頼も得られず、医療福祉組織人としては脱落してしまいます。

今年元生会の原点に返って理念を心に置き、地域医療福祉に一層貢献できますように、プライドを持って成長して行くことを誓いたいと思えます。

# 白内障手術について

連載  
第 3 回 乱視矯正レンズについて

今回は白内障手術の際に眼中に入れる眼内レンズについてお話ししました。今回はそのレンズでもちよつと特殊な乱視矯正レンズについてお話しします。

眼球や角膜（黒目）は基本的には球形をしています。そのため本来は焦点（ピント）はピタッと一点に合うはずですが、しかし生体なので上下・左右にわずかに歪んでいることが多いのです。これが乱視の原因です。（難しい不整乱視などは割愛します）

白内障手術を行って、その点は良くなったけれど、乱視の分はいかんともし難い……。そこを改善するために乱視矯正レンズが開発されました。

具体的には角膜乱視を打ち消す（軽減させる）ために、眼内レンズにも乱視の度数を入れて、ちよつと角膜乱視と90度ズラした状態で眼内に挿入します。そのためには手術前にレンズの入れる方向の計算、そのための準備の写真などが必要になります。

実際の手術の際には、レンズを入れる方向に印を付けたり（マーキング）、レンズを入れる時にきちんと方向に合わせるなどの手間（時間）がかかりますが、手術そのものはほとんど変わりありません。

当院での手術成績ですが、予定していた方向とのズレはほとんどが10度以内でした。10度といえは大きく聞こえますが、時計の針の1分が6度と考えると、プラスチック2分以内なので結構上手くいっていると思います。

このように乱視に対して有用なレンズなのですが、乱視がゼロになる訳ではありません。あくまで乱視を減らして見えやすくすることを狙っています。そのことをご理解していただければと思います。

また乱視のある方の全てがこのレンズの適応となる訳ではありません。視力低下の原因を考えた上で、このレンズでより効

果のある方に対して選択していただきます。そのため眼の度数や眼底の状態、合併している疾患によってはあえて選択しない場合があります。そこについてはご了承願います。

3回にわたって白内障手術についてお話ししましたがいかがでしたか？ 白内障手術は国内では年間150万件行われていますが、実際の手術は一人ひとり条件が異なります。当院では患者様の眼の状態を考えて、適切な手術となるよう心掛けていきます。



文責  
森山病院 眼科 村松 治

# 社会福祉法人敬生会が設立50周年を迎えました



社会福祉法人敬生会 創立50周年記念式典



社会福祉法人敬生会 創立50周年記念式典



社会福祉法人敬生会 創立50



森山グループである社会福祉法人敬生会は、令和元年に法人設立及び特別養護老人ホーム敬生園開園から50周年を迎え、令和元年10月に記念式典を行いました。

初代理事長である森山元一が、昭和40年に「総合的医療福祉構想」を掲げ、医療・福祉・健康が一体となった総合的医療が必要という考えのもと、昭和43年に敬生会を設立し、敬生園を開園。昭和57年には養護老人ホーム敬心園、そして平成9年に現理事長森山領が理事長に就任し、平成10年に障害者支援施設敬愛園を開園しています。現在は相談支援関連の事業所もあり、障害者の相談支援にも力を入れています。

50年前の開設当時、社会に老人福祉に対する考えがほとんどなかったため、施設に対する風当たりが強かったこともありましたが、しかし、時代

の流れに伴って変化し、ここ最近では「高齢化社会」という言葉とともに、当グループだけでなく、多くの施設が福祉を提供しています。

記念式典の際に森山理事長は、「敬生園開園当時、高度成長期であったこともあり、なぜ老人ホームを建てるのかとの疑問の声が多く上がったが、先代の森山元一が『日本は高齢社会を必ず迎え、大きな社会問題になる。今から対応していく必要がある』と語り、強い信念と先を見据えて施設を建設した。『福祉は心』の理念を忘れずに、役職員一丸となって邁進する」と挨拶をしました。

当法人元生会も含め森山グループは、これからも健康から医療・介護までそれぞれの段階に応じ地域社会のニーズに合ったサービスを提供し続けていきます。

(企画委員 山本大輔)



## 脱冬ごもり! 季節の変わり目の体調を整える運動習慣

冬から春にかけて暖かい気候になってくると、「屋外で体を動かして運動不足を解消したい」という方もいるでしょう。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。上手に体を動かす時間を設けて健康に過ごしましょう!

そこで今回は2つの運動と実践のポイントをご紹介します。

### ウォーキング

- 20分以上継続することが理想
- 歩幅を大きく、  
筋肉を動かす歩き方がポイント
- 食後1時間は避ける

### ジョギング

- 初心者はスロージョギングからでもOK
- 走るときは2~3m先を見て  
リラックスした姿勢で
- 急に走ることをやめず、  
最後の数分間で少しずつペースダウン



準備運動と運動後のケアをしっかり行ってください! 急な運動は筋肉痛やケガにつながります。運動前のウォーミングアップやストレッチを心掛けましょう。

運動後のケアは面倒と思う方も少なくないと思いますが、入浴前や寝る前のマッサージは翌日の筋肉痛がやわらぎます。



令和元年  
12月

(3回実施)

# 紙芝居で骨粗鬆症を知ろう!

森山病院1階待合にて紙芝居による骨粗鬆症の予防と治療についてお話をしました。



## やまい 病も息も退治!

患者様の健康と一日も早い回復を祈念して

2月3日は節分の日のため、毎年恒例の看護部による豆まきが行われました。節分は厄を祓い、福を招くイベントとして広く知られています。鬼の格好をしたスタッフが各病室に回り、豆に見立てた紙ボールを箱の中に「鬼は外! 福は内!」と掛け声のもと入れてもらって笑顔になりながら楽しい時間を過ごすことができました。リアルな鬼の格好に驚かされている方もいながらも節分の日を通して季節を感じて頂けたのではないかと思います。新しい季節を迎えるにあたり、患者様の健康と1日も早い回復をお祈りいたします。

(森山病院看護部 森木 里彩)



# いもと鶏肉のからめ煮

愛生病院管理栄養士 笠松 薫

春が少しずつ近づき、気候の変化により体調が不安定になりがちな季節。疲れがとれにくかったり、寒暖差や乾燥などによる肌のトラブルはありませんか？今回は、そんな時にぴったりで、ご飯に合う『いもと鶏肉のからめ煮』をご紹介します。

じゃがいもは、疲労回復・肌荒れ等に効果のあるビタミンCが多く含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られていて、加熱しても壊れにくいのが特徴です。鶏もも肉は、疲労回復に役立つビタミンB1や、皮膚や粘膜の機能を守るビタミンB2も含まれています。

揚げ物ですので、ナムル等のさっぱりとした副菜と組み合わせるとよいでしょう。じゃがいもをさつまいもや南瓜にかえてもおいしく召し上がれますので是非お試しください。



## 材料 (一人分)

皮付き鶏もも	肉70g
料理酒	5g(小さじ1)
片栗粉	3g(小さじ1)
じゃがいも	60g
サラダ油	8g
ピーマン	15g
醤油	6g(小さじ1)
砂糖	3g(小さじ1)
みりん風調味料	6g(小さじ1)
料理酒	5g(小さじ1)
白いりごま	0.5g

## 栄養量

エネルギー	251kcal
蛋白質	13.1g
脂質	10.7g
炭水化物	22.7g
塩分	1.2g



## 作り方

- ①鶏もも肉は皮をとり、1.5cm角に切り、料理酒を振る。
- ②じゃがいもは、皮を剥き1.5cm角に切り水にさらした後キッチンペーパー等でしっかり水気を切る。
- ③ピーマンは、千切りにする。
- ④じゃがいもを約180度の油で素揚げする。
- ⑤鶏肉に片栗粉をまぶし、約180度の油で揚げる。
- ⑥フライパンに砂糖・みりん・料理酒・醤油を入れ加熱する。その中にピーマン・揚げたじゃがいも・鶏肉を入れ、全体的に絡める。
- ⑦白いりごまをふりかけ出来上がり。





# 医療相談室だより

施設(老人ホーム)選びについて、  
失敗しないために



「地方に住んでいる親の施設を探したい」「子供に迷惑かけたくないから将来は施設と考えている」「病气やけがで障害が残り自宅では暮らせなくなり施設を探したい」――

施設を探したいと考えている方は、いろんな思いがあるでしょう。しかし、いざ探してみると、いろんな種類の施設がありどうやって探せば良いのか悩むかもしれません。

施設選びのポイントをいくつかご紹介したいと思います。

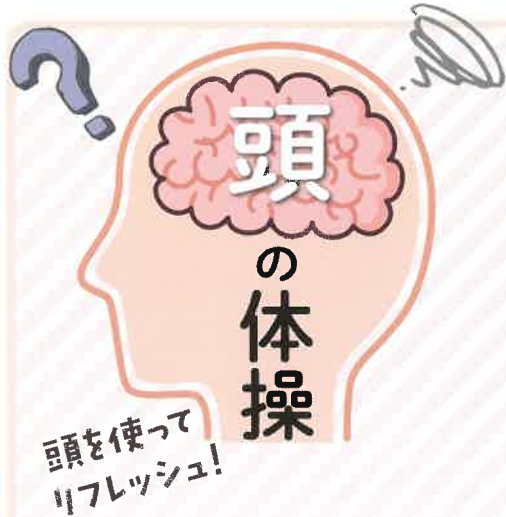
まず、介護度やお体の状態、医療行為の有無によって入居できる施設を選んでいきます。

次に入居するご本人やご家族が施設に望むことを整理していきましょう。運動やレクをやっているところがいい、家族が通いやすい地域がいい、看護師がいる施設が安心する、など施設に望むことをご本人と家族で話し合います。その中でさらに望みの優先順位を決めましょう。

あわせて、施設の見学もお勧めします。

以上のことを念頭に置いて施設を探していくのがいいでしょう。そして、担当のケアマネジャーさんや、病院の相談員に相談をして具体的な施設を紹介してもらいましょう。

施設選びを失敗しないためには、入居するご本人とその家族が十分に話し合い、望みにあった施設をケアマネジャーや相談員に紹介してもらい、決めていくのが良いと思います。



北海道とゆかりのある「アイヌ文化」に注目し、アイヌ語をいくつかピックアップしました。自然に関する言葉を集めています。意味を下の語群から選んでください。

- ①カムイ    ②コタン    ③チセ
- ④ヌプリ    ⑤ノンノ    ⑥レラ
- ⑦ワッカ    ⑧チカブ



答えは次の頁

## 風 山 鳥 神 家 水 村 花



### 表紙の写真

#### 光干渉断層計(OCT)

目の断面写真を撮影します。目の中の病气(緑内障や黄斑浮腫など)をしらべることができます。

# 外来診療担当医表



## 編集後記

節分も終わり春が待ち遠しい季節になりました。

『2月は逃げて走る』のことわざにあるように正月が終わったと思ったらもう3月がやってきました。今年の冬には森山病院が新築移転します。私が所属する放射線部も最新の機器を導入し今まで出来なかった様々な検査が可能になり患者様により良い医療が提供出来る事と思います。皆さん期待してお待ち下さい。

まだ寒い日も続きますから体調管理には気を付けてお過ごし下さい。

(広報委員 村田)



第119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神 ②村 ③家 ④山 ⑤花 ⑥風 ⑦水 ⑧鳥

## 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。							
リンパ腫	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 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 ※6	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。							
※8 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。

令和2年1月6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	中島
	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。  
※令和2年4月より第1・3土曜日休診となります。

令和2年3月9日～

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	小路	湯川・小路	湯川・小路	湯川・小路	小路	外部医師
	午後	湯川・小路	湯川・小路	湯川・小路	湯川・小路	湯川・小路	
脳神経内科 頭痛外来	午前	河端	河端			河端	
	午後	河端	河端		河端	河端	