



# 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.

123

2021年10月



マンモグラフィー「私たちが撮影します」

## INFORMATION

- ◆なるほど、そうなの科あ… 形成外科 ————— 2
- ◆医師紹介 ————— 5
- ◆10月はピンクリボン月間 ————— 6
- ◆「あさひかわりハビリ体操指導士養成事業」の取り組み 7
- ◆救急医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞/頭の体操 8
- ◆おいしく食べて健康に ————— 9
- ◆外来診療時間/編集後記 ————— 10

# なるほど、 そうなの科あ…

file No.1 形成外科 編

文責／形成外科医師 伊藤 梨里



病院では患者様の状態、症状にそってたくさんの「科」があります。そんな知っているようで知らない「科」を専門の医師から詳しく、わかりやすく、説明して行きます。



## 形成外科では 何が治療できるの??

### 👉キズ・ケガを治す

- ✓ 切りキズ、擦りキズ
- ✓ やけど
- ✓ 顔の骨の骨折
- ✓ 褥瘡(とこずれ)
- ✓ その他の治りにくいキズ  
(糖尿病による足のキズなど)

きずあとのケアまで  
総合的に治療します

### 👉体の表面のできものを治す

- ✓ 粉瘤(ふんりゅう)ほくろ  
など皮膚のできもの
- ✓ 脂肪腫など皮下のできもの
- ✓ あざやシミ

手術や  
レーザーで  
治療をします

### 👉きれいな形や機能を取り戻す

- ✓ 乳房再建
- ✓ 外傷や手術による組織欠損の再建
- ✓ 眼瞼下垂
- ✓ しわ・たるみに対するレーザー治療

それぞれの症状やご希望に応じた治療を提案します

## 昨

年11月の新病院への移転とともに本格的な形成外科診療を開始し、もうすぐ1年になるうとしていきます。

しかし、形成外科は医師の数も、形成外科がある病院の数も少ないので、まだまだ知名度が低いのが現状です。形成外科という診療科をまだ聞き慣れない方、聞いたことはあるけれど、どんな病気を治すのか良く分からないという方も多いと思います。

そこで、この場を借りて形成外科について、少しご紹介します。

形成外科は主に体の表面にある病気の治療を行います。体の表面のキズやできもの、またそれらによって生じた変形を治すことや、失った機能や体の一部を新たに作ることを得意としています。

眼科、耳鼻科、泌尿器科のように、身体の部位や臓器の名前がついていませんので、余計に分かりにくいかもしれません。形成外科が得意とす

る「キズ」「できもの」「形や機能の再建」の3つの分野のうち、今回はキズについてお話ししようと思います。

形成外科は、キズやキズあとの専門家です。私たちが日常よく出会うキズは、切りキズや擦りキズなど、ちよつとしたケガによるものが多いのではないのでしょうか。でも、例えば同じ切りキズでも、キズの深さや場所によって、治りやすさ、キズあとの残りやすさも大きく違います。やや深いキズの場合はキズの表面を縫合するだけではなく、徐々に溶けていく特殊な糸で皮膚の下の少し深い部分を寄せる真皮縫合(しんぴほうごう)を行った方がキレイに治る場合もあります。

転んだり、ぶついたりしてできてしまった擦りキズでも、汚れが残ったままだったり、細菌による感染を起こしてしまうと、治りが悪くなったり、キズあとが目立つことがあります。

ます。擦りキズだからといって油断せず、早めに適切な処置を行うことが重要です。

また、キズの場所や体質によっては、キズあとが盛り上がりつつ「ケロイド」「肥厚性瘢痕（ひこうせいはんこん）」とよばれる状態になってしまうこともあります。このようなキズあとになってしまうと、見た目の問題だけでなく、痛みやかゆみなどの症状が出てしまう場合もあります。形成外科では、このようなキズあとのケアまで含めた総合的なキズの治療が行っています。

ヤケドも注意が必要なキズの1つです。ヤケドは深さによって、1度から3度までに分類されます。真皮の深い部分までダメージが加わる深達性（しんたつせい）2度熱傷や皮下組織まで損傷がおよぶ3度熱傷では、キズあとが残る場合や、塗り薬などによる治療では完治せず、手術による治療が必要になることがある

ので注意が必要です。また、治るまでに2週間以上かかったヤケドは、肥厚性瘢痕になってキズあとが目立つことが多く、適切な治療を行い早く治すことが重要になります。ヤケドをしてしまった場合は、応急処置として流水で急いで冷やした上で、病院を受診しましょう。

ケガによる急性期のキズだけでなく

### ケロイド



キズの範囲を越えて、キズあとの盛り上がりがどんどん広がってしまう状態です。

### 肥厚性瘢痕



キズあとの形は変わらないものの赤く盛り上がり痛み、かゆみを伴います。

### 正常



数ヶ月で、肌色からやや白色の目立たないキズあとになります。



目立ちやすい場所でも、丁寧に縫合を行い、キズあとのケアをきちんと行うことで、キズあとは少しずつ目立たなくなっていきます。

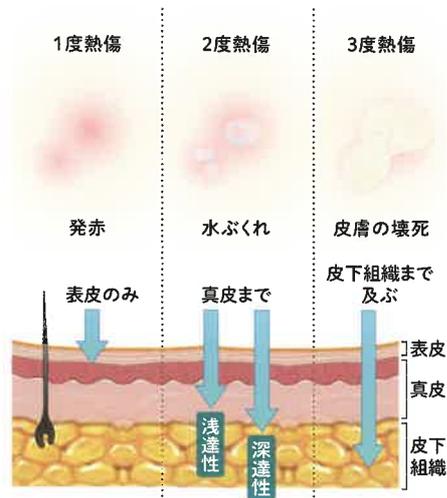
く、褥瘡（とこずれ）などの治りにくいキズの治療も行っています。褥瘡は、同じ姿勢が長く続くことによりできてしまうキズなので、軟膏などによるキズの治療だけでなく、キズに負担がかからないよう生活習慣や姿勢を改善することが重要になります。ベッドのマットや座る時のクッションなど、生活環境の整備も含めて、介助者の方とも相談しながら治療を進めています。

当院の入院患者さんの中にも、すでに褥瘡ができてしまっている方や、体の不調に伴い褥瘡ができてしまった方がいます。このような方に対する、褥瘡の早期の改善、再発予防のための環境を整えるために、週に1回、各病棟の褥瘡患者を診察する褥瘡回診を行っています。形成外科医、リハビリスタッフ、管理栄養士でチームを組み、各病棟の看護師と連携して総合的に患者の状態を検討して、創部の状態、栄養状態、体位

保持やリハビリ上の注意点などについてディスカッションを行います。

また、高齢化や、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の増加に伴って、治りにくい足のキズで困っている方も増えています。足の血管の動脈硬化によって、足の先に十分な血流が届かなくなり、足の指などの壊死（えし）を引き起こすことがあります。このようなキズは、どんなにキズの治療を行っても、元々の原因である血流が良くならないと、改善が難しいことが多くあります。また、糖尿病がある方は、足の変形や感覚の低下によりキズがでやすくなります。血糖値のコントロールが悪い場合、細菌感染にも非常に弱くなるため、キズの悪化も起こりやすくなります。これらのキズの治療は、キズの部分の処置を行っているだけではなかなか良くなりません。血管外科や内科などの科と連携してキズの原因を改善し、足の変形など

### ヤケドの深さによる分類



特に2度以上のヤケドは、治るのに時間がかかりキズあとが残ったり、手術の治療が必要になることがあります。きちんと専門医を受診しましょう！

に対しては装具を使用することで、治りにくい足のキズの改善のために総合的な治療を行っています。

形成外科の関連学会の1つ、日本創傷外科学会のホームページでは、いろいろなキズやキズあとの治療について詳しく書かれていますので、興味がある方はぜひご覧になつてください。「ばんそうこう」をモチーフにした学会のマスコットキャラクター「なおるん」もいますので、ぜひチェックしてみてくださいね。

日本創傷外科学会ホームページより



ばんそうこうをモチーフにした学会のマスコットキャラクター「なおるん」です！

## レーザー治療

# 肌の治療を行っています

形成外科ではレーザー機器を用いた色素性病変の治療や、肌の若返りのための治療を行なっています。



### Qスイッチアレキサンドライトレーザー

異所性蒙古斑（青あざ）、外傷性色素沈着、老人性色素斑（しみ）など



### CO<sub>2</sub>レーザー

母斑（ほくろ）や少し盛り上がった皮膚病変の切除、しわ・たるみの対する肌質改善



## 着任医師紹介

リハビリテーション科 浅野目明日香 医師

**2** 021年7月より森山メモリアル病院に赴任しましたリハビリテーション科の浅野目明日香と申します。

私は2009年に旭川医科大学を卒業後、同大学病院で初期研修を行い、脳神経内科（循環・呼吸・神経病態内科学講座）に入局し、脳梗塞やパーキンソン病、多系統萎縮症などの神経難病の診療にあたっていました。大学病院での診断・治療後にリハビリテーションの継続のため転院が必要な患者様も多くいらっしゃいました。そんな中、旭川市内には脳神経内科医が在籍しているリハビリテーションが可能な病院はごくわずかで、神経難病患者様に対する支援体制が不足していると常々感じていました。

2016年より旭川リハビリテーション病院で勤務し、回復期リハビリテーションや神経疾患のリハビリテーションにも携わりました。そこで改めて、リハビリテーションの必要性を強く感じ、本格的に勉強をしたいと思い、2019年から再度大学病院に勤務し、リハビリテーション科で勉強



をさせていただき、リハビリテーション科専門医を取得しました。

骨折や脳卒中はもちろんですが、神経変性疾患でもリハビリテーションは必須です。体の動きが悪くなり日常生活を送りづらくなった際、短期集中のリハビリテーションを受け、再度自宅での生活に戻りような体制があれば良いと思っていました。この度森山メモリアル病院で在宅神経難病患者様の短期入院リハビリテーションの受け入れが可能になるということで、脳神経内科・リハビリテーション科の両視点から関わっていきたく考えております。

森山メモリアル病院では、入院リハビリテーション以外にも、外来、通所、訪問などの幅広いリハビリテーションが可能です。運動器疾患、脳卒中、神経難病などの患者様が安心してリハビリテーションを受けられるよう、そして患者様の意思を尊重した生活が送れるよう、尽力していきたく思いますので、よろしくお願いたします。



# 10月は ピンクリボン月間

～乳がん検診 受けていますか?～

**日** 本人女性の乳がん罹患数は2020年予測で92,300人となっており、がんの中で最も多くなっています。今や、9人に1人が乳がんになる時代です。また、乳がんでの死亡数も2019年には14,935人となり、依然増加傾向にあります。

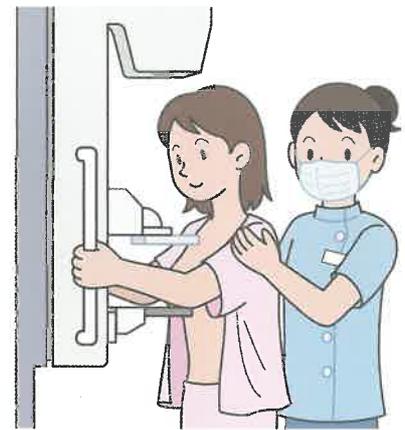
発症年齢が20代から認められ40代でもっとも多く発症しています。

しかし、乳がんは早期発見・早期治療すれば「ほとんどが治るがん」です。そのため、定期的な検診を受けることが大切です。

2年に1回の受診でも毎年受診した場合とほぼ同様の有効性が示されています。

森山病院では認定読影医によるダブルチェック、女性認定技師による撮影により安心して検査を受けていただく事が出来ます。

検査は予約が必要になりますので下記お問い合わせまでお電話ください。



## 社会医療法人元生会 森山病院 旭川市宮前2条1-1-6

- お問い合わせ=0166-45-2031 (健診センター直通) 要予約
- 検査内容=マンモグラフィー + 視触診
- 費用=① 旭川市民の方で補助対象生年月日に該当される満40歳以上の方
  - A: 40歳代 900円 (旭川市国保加入の方 300円)
  - B: 50歳以上 700円 (旭川市国保加入の方 300円)
  - C: 70歳以上 無料
- ② ①に該当しない方 4,400円
- その他=医師は男性医師、女性技師対応可能

企画委員 村田



約100種類の体操を学びます



住民同士で習った体操を指導し合う！事前打ち合わせ中

# あさひかわりハビリ 体操指導士養成事業

## の取り組み

### 介

介護予防リハビリテーションセンターでは、予防医学センター事業の一つである住民の介護予防や地域支援事業に取り組んでいます。これからの超高齢社会に向け、地域包括ケアが求められる中、大切なポイントは住民の自助や互助の気持ちを引き出し、具体的な活用が大切になっていきます（図解参照）。既存の取り組みだけではなく、新たな「住民が住民を支える」住民教育の要素も盛り込んだ、新しい形式の介護予防活動になります。私たちはそれらを普及するためのいわば仕掛け人です。様々な取り組みの中でも特に中心的な事業が、あさひかわりハビリ体操指導士（以下、指導士）養成事業になります。3級の指導士として活動するには30時間の実技を含む講習会を受講し、認定を得る必要があります。2017年から市内各地で毎年開催しており、現在、約250名の認定者を輩出しています。

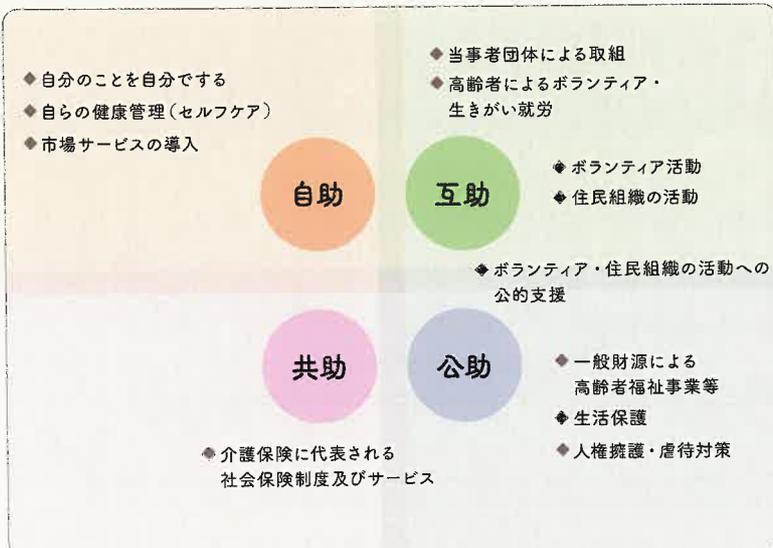
この講習会では、修了後の活動を「世のため人のため 自分のため」と捉え、ご自身の健康づくりから始まり、ご家族やご友人、果ては地域の皆様の健康につながる「学ぶ場」、「集う場」を提供しています。講習会に参加される方の思いは様々で、自分の健康不安に使いたい方、親の介護に役立てたい方、介護の現場で生かした

い方等が多く、またお仕事を引退された方、子育てが落ち着いた方等若男女年齢も様々です。市内各地区から多くの経験を積んだ方々が集まりますので、新しいコミュニティが生まれていくのも、この事業の魅力のひとつです。同じ志を持つ住民が出会い、切磋琢磨することによって様々な化学変化が起き、30時間のかかりの中でも大きな行動変容がみられ、運営側の私たちも確かな手応えを感じています。

また講習会修了後も地域での交流会、体操サークルのサポートや、体操指導のスキルアップ研修会なども行ってつながりを深めています。指導士が活動するのは、通いの場と言われますが地域の自主サークルが主になります。いわゆる元気高齢者だけではなく、病気やケガなどをされた方もいつまでも通い続けられる形を支援していきたいと考えています。外来リハや介護保険のリハの卒業先としても、住民である指導士と各専門職が協力して支援できるサークルができると良いと願っています。

新型コロナウイルスの感染予防の観点から今年の講習会は中止となっていますが、毎年開催していきますのでご興味がありましたら是非見学してください。

文責／森山メモリアル病院介護予防リハビリテーションセンター 吉田美里



体操の基礎となる簡単な解剖学や運動学を学びます

# 救急医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞

令

和3年9月に、森山病院が救急医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞しました。

この賞は厚生労働大臣が、都道府県知事の推薦のもと、長年にわたり地域の救急医療の確保、救急医療対策の推進に貢献した個人や医療機関等の団体の功績をたたえるものです。60年以上の長きにわたり、地域の救急医療の一端を担ってきたことが評価されたのかと思います。

来年、森山病院は70周年を迎えます。今後も救急医療の強化に努め、他医療機関や施設とも連携を取りながら、今まで以上に地域に貢献していけるよう職員一同頑張っまいりますので、よろしく願いいたします。



Q

北海道は木札の下句かるたで知られている「百人一首」ですが、上の句も覚えていますか?!  
1~5の上の句にA~Eの下句の中から正しい組み合わせを選んでください。

答えは最後の頁

上の句

- ① 山辺赤人 田子の浦にうち出でて見れば白妙の
- ② 小野小町 花の色は移りにけりないたづらに
- ③ 安倍仲磨 天の原ふりさけ見れば春日なる
- ④ 在原業平朝臣 ちはやぶる神代も聞かず竜田川
- ⑤ 僧正遍昭 天つ風雲の通ひ路吹きとぢよ

下の句

- Ⓐ 三笠の山に出でし月かも
- Ⓑ 乙女の姿しばしとどめむ
- Ⓒ わが身世にふるながめせしまに
- Ⓓ からくれなるに水くるとは
- Ⓔ 富士の高嶺に雪は降りつつ



ラジオ出演中 FMリベール 83.7MHz



令和3年4月より安栄医師が旭川のコミュニティ FM放送局「FMリベール」にレギュラー出演しています。頭に関する話を中心にワンポイントとしてお伝えしていますのでぜひCheckしてください。



あなたの街の脳かかりつけ医  
ホーム脳ドクター

毎週火曜日  
朝8時30分～8時35分

# 鯖のそぼろ丼

森山病院栄養部 岸田 由紀



## 食欲の秋、運動の秋…

加齢や疾患により筋肉量が減少することで、「筋力が低下する」「歩くスピードが遅くなる」等の身体機能の低下が起こる状態のことをサルコペニアと言います。

サルコペニア予防には、筋肉量を増やすための運動を行う事と、1日3食しっかり食べて、必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素を摂取することが大切です。

特に筋肉量の低下防止のためには、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりとりましょう。たんぱく質は、体内で合成することのできない良質なたんぱく質（分岐鎖アミノ酸：BCAA）が多く含まれる食品がおすすめです！

今回は、BCAAが多く含まれる鯖や卵をとるレシピとして、手軽な鯖の水煮缶を使用し、卵のそぼろと丼ぶりしてみました。



### 栄養量

エネルギー	430kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	12.9g
炭水化物	58.9g
塩分	1.3g

### 1食あたりの栄養量

エネルギー	481kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	14.7g
炭水化物	62.5g
塩分	2.9g

### 作り方

- ①鯖水煮缶は汁を切る
- ②玉ねぎ、にんじん、シイタケは粗みじん切りにする
- ③しょうがはみじん切りにする
- ④フライパンに油をひき、③を香りが出るまで炒め、②を入れ中火でいため①を加えほぐしながら炒める
- ⑤Aのみそ以外調味料を入れ水分が飛んだら、最後にみそを入れ軽く炒める  
⇒さばそぼろの完成
- ⑥卵を割りBを入れ混ぜ、油を引いたフライパンで炒り卵を作る
- ⑦ごはんにはさばそぼろ、炒り卵をのせ、最後に細切りにしたのりを飾り完成

### おすすめの組み合わせ

- 鯖のそぼろ丼
- キャベツのポン酢和え
- 味噌汁

### 材料（一人分）

米飯	150g
～さばそぼろ～	
鯖水煮缶	30g
玉ねぎ	20g
人参	10g
生シイタケ	5g
しょうが	3g
サラダ油	小さじ1/2 (2g)
A	
砂糖	小さじ1/6 (0.5g)
みりん	小さじ1/3 (2g)
しょうゆ	小さじ1/3 (2g)
みそ	小さじ1/4 (1.5g)
～炒り卵～	
卵	1ヶ (50g)
B	
サラダ油	小さじ1/2 (2g)
砂糖	小さじ1 (3g)
塩	0.3g
飾り用の焼きのり	少々





# 外来診療担当医表 (状況により急遽変更する場合があります)

## 森山病院

第1・第3土曜日 休診 【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)

令和3年10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	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 久保(リハビリ外来)	※3 森山(博) 松田	※3 森山(博) 松田	※3 森山(博) 松田 久保(リハビリ外来)	
※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。							
整形外科	午前	有山 岡本	仲 岡本	※4 旭医大	※4 旭医大	仲 有山	※4 当院医師 旭医大医師
	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。							
脳神経外科	午前	高野	渡邊 安栄	上森	渡邊 安栄	高野	渡邊
	午後	高野	渡邊 安栄	上森	渡邊 安栄	高野	
形成外科	午前	休診	休診	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤
	午後	休診	伊藤	褥瘡外来 (第1・3のみ)	休診	伊藤	
泌尿器科	午前	本間	旭医大	本間	旭医大	本間	休診
	午後	本間 ※6 (他科入院)	休診	本間 (他科入院)	旭医大 ※5	本間 (検査)	
※5 木曜日午後の受付は15:00までです(新患は14:30まで)。 ※6 午後からは検査ですが、外来診察もします。 ・月、水、午後の他科入院患者様の診療受付は、午前中をお願いします。							
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	
※7 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	

### 編集後記

食中毒といえば「夏」という印象ですが、実はこれからの季節のほうが発生が多いそうです。原因は、「涼しくなることで食品の管理に油断してしまうこと(温度管理や賞味期限など)」「夏の疲れで落ちてしまった抵抗力」です。食べ物がおいしくなり、食欲もわいてくるこれからの季節。大勢でというわけにはいかないかもしれませんが、楽しく・おいしく・健康に満喫したいですね。

(企画委員 中川)



第123号

発行/社会医療法人元生会 森山病院

〒078-8392

旭川市宮前2条1丁目1番6号

☎0166-45-2020

編集者/元生会企画広報学術委員会

元生会ホームページ

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

P8 頭の体操クイズの答え

1=E 2=C 3=A 4=D 5=B

## 森山メモリアル病院

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

※リハビリテーション科は一部予約制となっております。

令和3年10月18日～		月	火	水	木	金	土
内科	午前	佐藤	佐藤	丹野	佐藤	佐藤	休診
	午後	休診	休診	休診	休診	休診	
整形外科	午前	中島	石丸	中島	石丸	石丸	中島
	午後	中島	石丸	休診	中島	中島	
脳神経外科	午前	林	高野	林	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	休診	休診	休診	休診	森泉 (予約制)	休診
	午後	森泉 (予約制)	及川	及川	休診	遠藤 浅野目	