



ハーモニー

Vol.

130

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]

2024年6月



令和6年5月17日開催「観桜会」より

INFORMATION

◆MCIについて	2	◆Topics	8
◆医師紹介	4	◆外来診療時間／編集後記	12
◆お知らせ	6		

最近「もの忘れ」が気になる方のために 「MCI」を早期に発見して 認知症を予防しよう

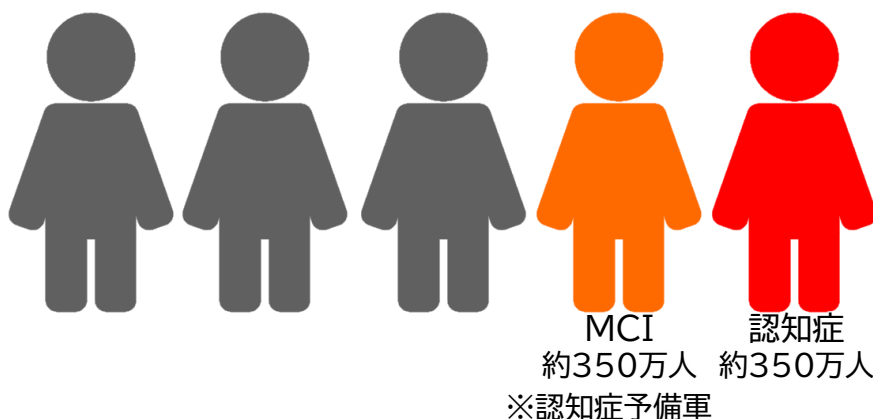


森山病院
心療内科部長 千葉 茂

1. 「認知症」は最もなりたくない病気の第一位

あるアンケート調査で、最もなりたくない病気の第一位となったのは「認知症」でした。2025年には、65歳以上の高齢者5人のうち2人が、「認知症予備軍」または「認知症」になり、両者を合計した人数は約700万人に達します。

5人に1人が
認知症



2. MCIって何？

MCI(エム・シー・アイ)とは軽度認知障害 (Mild Cognitive Impairment)で、認知症の前段階に付けられた病名です。MCIは、放置すると次第に認知症へと進行していくため、「認知症予備軍」とも言われています。

3. MCIの症状とは？

MCIの症状には、2つの特徴があります。

特徴1・・・軽いもの忘れなどの認知機能の障害があることです。ご本人や周りの人が、記憶力が以前より衰えていると感じています。

特徴2・・・日常生活はふつうに過ごせることです。すなわち、排泄、更衣、入浴、買い物、食事の準備、交通機関の利用、服薬・金銭管理などは問題なく行うことができます。

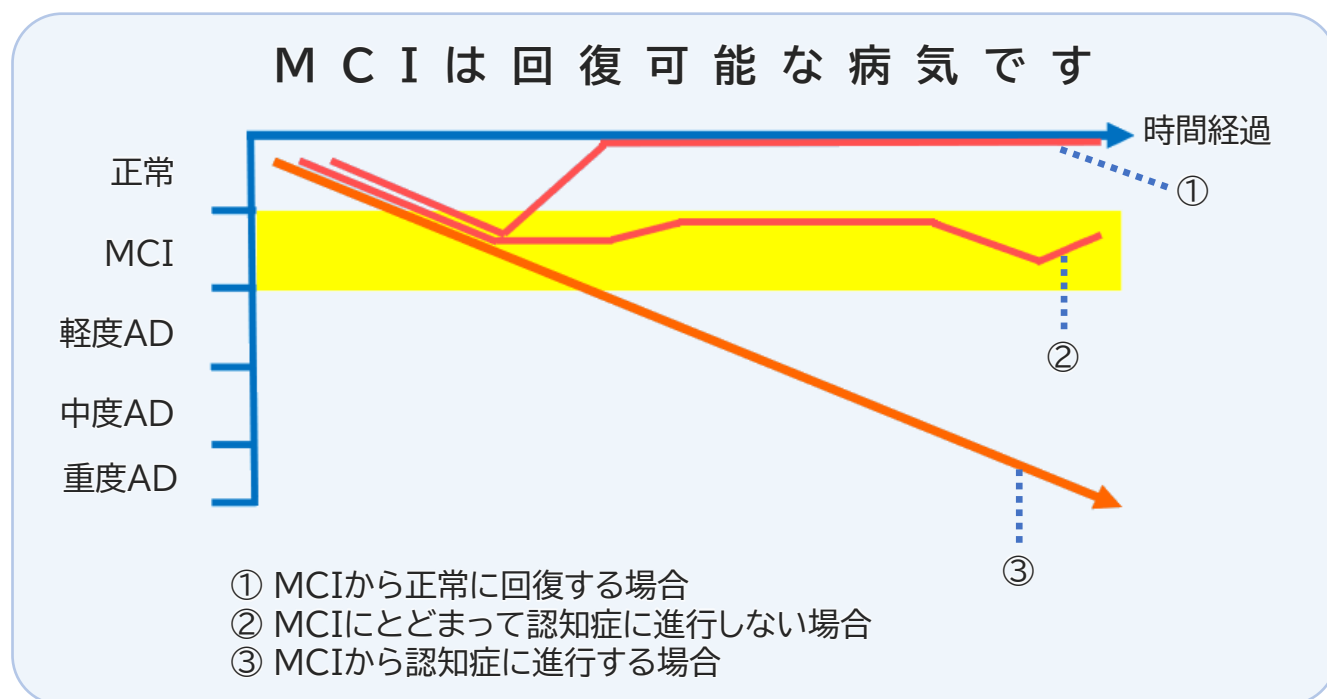
MCIの症状は、軽度のもの忘れがあるものの日常生活には問題がないという特徴があります。日常生活に問題がないため、まだ受診しなくてよいと考えられがちですが、もの忘れが気になり始めたら、ぜひ早めにMCIかどうかの診断チェックを受けてください。その理由は、MCIであれば回復可能だからです。

4. MCIは回復可能！

代表的認知症であるアルツハイマー病(AD)では、必ずMCIの状態を通過してから軽度AD、中度AD、そして重度ADへと進行します。

MCIを放置すれば、5年後には約半数が認知症に進行するといわれています(下図:③)。

しかし、MCIに対して適切な対策や治療を行うと、認知症への進行を防ぐことや(下図:②)、正常に戻ることも出来ます(下図:①)。すなわち、MCIは回復可能な病気なのです。



5. これからは認知症を予防する時代

最近「もの忘れ」が気になる——そんな悩みをもつ方に申し上げたいのは、認知症を予防することの重要性です。

脳には、かけがえのない大切な財産が詰まっています。誰もが認知症になる可能性がある現在、MCIかどうかの診断チェックは、認知症予防につながる第一歩といえます。

診断チェックは、面接をはじめ血液検査・脳MRI・脳波・心理検査などを用いて行われます。

私どもは、MCIの早期診断だけでなく、一人ひとりに最適な認知症予防・治療法を提供するために活動しています。

あなたの大切な脳と心を守りましょう。

MCI診断チェックのお申し込み先： 電話0166-45-2020

(社会医療法人元生会森山病院)

着任医師の紹介（森山病院）



外科 松下 和香子

2024年4月より森山病院外科に赴任いたしました松下和香子です。生まれも育ちも旭川で、人生の8割以上を旭川で過ごしてきました。旭川医科大学を卒業後同大学で初期臨床研修を経まして、北見小林病院、富良野協会病院、旭川医大消化管外科、旭川医療センターで主に消化器外科・一般外科に従事してまいりました。

外科医としてはまだまだ未熟と思っておりますが、この地域で育てていただいたご恩を医療という形で少しでもお返しできればと思っています。

微力ながら病院のお役にたてるよう、精一杯努力していきたいと思っております。

ご指導の程、どうぞよろしくお願いいたします。

着任医師の紹介（森山病院）



形成外科 市村 祐人

2024年4月より形成外科に赴任いたしました市村祐人です。茨城県で育ち、旭川医科大学へと入学したことをきっかけに北海道へとやってきました。卒業後は北海道内で研修を積み、この度、学生時代を過ごした旭川へと帰ってきました。

形成外科は皮膚のできものから顔の骨折といった整容面・機能面に関わる分野から、褥瘡・虚血や内科疾患を背景とした難治性潰瘍という傷のトラブルまで幅広く診療しています。この幅広い形成外科分野で皆様が満足できる一助となれるような医療を提供できればと考えています。誠心誠意取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

着任医師の紹介（森山病院）



麻酔科 高橋 桂哉

2024年4月から麻酔科に赴任しました高橋桂哉です。
出身地は東京ですが、旭川医科大学入学の時に北海道に来て、はや20年以上たちました。

北海道に憧れて1人で北海道へ。気づけば生涯、北海道で過ごしている期間の方が長くなっており月日が経つ早さに驚かされます。

2005年に帯広厚生病院で1年の初期研修、2009年に1年間釧路赤十字病院、2010年に1年間市立旭川病院（麻酔科山岸先生と一緒にいた）、2014年から2年間アメリカマイアミ大学に留学した以外は全て旭川医科大学で勤務していました。手術麻酔では超音波（エコー）ガイド下神経ブロックを中心に取り組んできました。迅速で安全な麻酔を心がけ、森山病院に貢献できたらと思っています。

どうぞよろしくお願い致します。

着任医師の紹介（森山病院）



内科 池田 淳平

2024年4月より赴任いたしました内科・消化器内科の池田淳平です。2017年に旭川医科大学を卒業し、旭川医科大学病院で初期研修を終了後、旭川医科大学内科学講座（病態代謝・消化器・血液腫瘍制御内科学分野）へ入局し、市立旭川病院、旭川医科大学病院、JA北海道厚生連遠軽厚生病院での勤務を経て、この度森山病院へ着任いたしました。内視鏡処置を中心とした消化器内科分野および一般内科医として、患者さん一人ひとりに寄り添い、最善の医療を提供できるよう全力を尽くしてまいります。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

「家庭でできるリハビリテーションの会」よりお知らせ

毎年5月に開催を継続しておりました「家庭でできるリハビリテーションの会 観桜会」は、5月18日をもって大盛況で終了いたしました。今年は感染対策も行うためにカラオケ大会は中止し、楽しめるゲームを2本立てで開催いたしました。もちろん、顧問である理事長のミニコンサートも盛大に盛り上がりました。参加したことがない方がいらっしゃいましたら、おいしいお食事とお酒を楽しみながら、お花を眺めて楽しく過ごせるこの会を、是非とも来年ご参加をお待ちしております。



そしてもう一つ、今年で34回目を迎える「家庭でできるリハビリテーションの会」も開催いたします。今年のテーマは「応援～自分らしい生活のために～」となっております。病気や障がいを抱えた中で、支えあいの生活を過ごしている方同士、言葉にしなくても励まし励まされることが多々あると思います。そんな思いを形にした会を今年のテーマとして、その人らしい生活の支援をさせていただきたいと考えています。ご興味のある方は、ぜひお気軽にご参加ください。

「家庭でできるリハビリテーションの会」

日程：8/18(日曜)

場所：アートホテル

参加費：無料



「あさひかわ食の健康づくり応援の店」に登録 ～ヘルスケアダイニングRepas Sanitas～

旭川では市民の健康的な食生活を応援するために「あさひかわ食の健康づくり応援の店」として登録を行っていますが、森山病院併設【ヘルスケアダイニングRepas Sanitas】が、三ツ星店として選出されました。栄養成分表示されたメニュー「思いやりランチ」などを提供しています。またご希望があれば栄養相談も受け付けておりますのでお気軽にお声がけください。



「あさひかわ食の健康づくり応援の店」とは…市民の健康的な食生活を応援するために、熱量（エネルギー）などの「栄養成分表示」、健康情報等の発信、健康に配慮したオーダー対応や野菜たっぷりメニューなどの「健康に配慮したメニュー」を提供しているお店



スポーツ外来

Sports outpatient



肩・肘の投球障害をはじめ、スポーツ全般に対応いたします。早期発見・早期治療・重症化の防止が大切です。

診察日や詳細などのお問い合わせは、森山病院(0166-45-2020)まで

「観桜会」を開催

令和6年5月17日（金）、アートホテル旭川にて「観桜会」を開催しました。この会は、職員の親睦を深めるため毎年開催していましたが、感染症の蔓延もあり、今回5年ぶりの開催となり320名程の職員が参加しました。5年ぶりということもあり企画運営する側・参加する側ともに初めての職員が多い中、趣向を凝らしたゲームなど大いに盛り上がり、職員間の親睦を深めることができたと思います。

昨今、宴会が敬遠されるような風潮もありますが、今回のように多人数で盛り上がる場を設けることは職員の親睦や一体感を生むことに大いに大切なことだと改めて感じました。



「第22回 森山グループ研修学会」開催

令和6年2月24日（土）第22回森山グループ研修学会が約330名のグループ職員参加の下、5年ぶりに開催されました。

森山グループの基本構想である『健康・医療・福祉』を提供していく中での研究発表会となり、職員から演題が10題発表され、グループ職員が日々の業務の中から取り組み、数か月から数年かけて集約した研究内容となっています。

また、特別講演として北海道大学病院の門間太輔先生をお招きし、北海道日本ハムファイターズチームドクターとしての活動などを講演していただき、普段聞く事の出来ない日本ハム選手のお話や、門間先生がホーム試合時は常にチームに帯同し各選手達の身体のケアや精神的な相談まで担っている等、病院に勤務しながらその傍らで日本ハムチーム専属ドクターとして支えている二刀流の活動に取り組まれている姿がみられ、楽しくもあり大変貴重な講演を聞く事ができました。

研修学会を通して多職種がお互いの理解を深め、グループとしての連携を強化し、予防・健康・医療・福祉の充実したサービスを今後も提供できるように努めてまいります。



新入職員就任式 開催

森山病院8階 MORIYAMAホールの大きな窓からはまだ雪景色が残り、春の訪れが待ち遠しい新年度の始まりの日（令和6年4月1日）に、令和6年度新入職就任式およびオリエンテーションが行われました。

やや緊張した様子で席についている新入職の皆さんでしたが、森山理事長が挨拶の冒頭「さあ、肩の力を抜いてリラックスして聞いてください」と話されると、笑顔が見られ和やかな雰囲気となりました。新入職者の代表2名による挨拶では「地域医療に貢献したい」「チームの一員として患者様から信頼される存在になりたい」と、これからの抱負を述べられました。森山理事長より、貴重なエピソードとともに森山グループの歴史についてのお話があり、病院理念である「愛と誠実」の重みを感じ、自分たちもしっかりと受け継いでいかなければという責任を持つことができたと思います。社会人、医療従事者としてのスタートの日として思い出に残る一日となったのではないかと思います。



旭川工業高等専門学校で講演

令和6年4月24日、旭川工業高等専門学校（旭川高専）「エンジニアリングデザイン」の授業に森山理事長が講師としてお招きいただきました。タイトルは「医療と経営」。工業系の学校へ病院が？一般的にはそのような印象を受けるかと思いますが、工業系の事だけを勉強しているわけではありません。今回はなんと「医療と経営」の講義です。病院スタッフには医療関係のスタッフだけでは成り立ちません。様々な業種の力が集結してはじめて病院経営が成り立ちます。工業と医療も繋がっていますね・・・約1時間30分の授業で、目を光らせ真剣に聞き入る学生に力をもらえた一日でした。



「ごみのポイ捨て禁止運動街頭啓発及びごみ拾い」に参加

令和6年4月21日（日）に旭川市による「ごみのポイ捨て禁止運動街頭啓発及びごみ拾い」が行われ、当法人も参加させていただき、当日は市民団体や企業など約1700人が参加、曇り空でまだ風が冷たく感じる中、旭川駅及び買物公園周辺で、吸い殻や空き缶などを約1時間かけて拾いました。

外国人などの観光客も増えているので、きれいな街並みを堪能してもらえるよう市民としてこれからも協力していきたいと思います。



東神楽町での住民への健康教育・介護予防に向けた取り組みが始まる！

すでに旭川でも取り組みが行われているリハビリ体操指導士養成講習会が東神楽町においても実施されました。10日間30時間講習会を終え、22名の方が修了証・認定証を手に入れました。

講習会には健康への関心が高い住民の方々や地域で役員などを行っている方、また町の社会福祉協議会の方にもご参加いただきました。これから未来に向かった様々な取り組みが行われている東神楽町。一方では超高齢化社会への対策に対しても関心が高く、多くの受講者が自分の体づくりだけではなく、町内会やサークルなどの集まりの中で少しでも体を動かすことの大切さを学びました。

また本講習会には、旭川市で学んだリハビリ体操指導士も参加され、共に体操の確認や交流を深めることができました。体操を通し住民同士の支え合いが少しずつ具体的に動いていきそうです。

センターとしても、住民の自助や互助を引き出し、今後も東神楽町での介護予防事業のご支援を続けていく予定です。



すいみん外来

Sleep Clinic



不眠や昼間の眠気、睡眠時間帯の昼夜逆転、寝ぼけ、悪夢、レム睡眠行動障害、むずむず脚症候群など。

診察日や詳細などのお問い合わせは、森山病院(0166-45-2020)まで

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

【休診日】第1・3土、日、祝日

【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)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	森山 山田 池田	森山 打矢 池田	山田 青島 旭医大	旭医大	山田 池田 旭医大	青島
	午後	打矢	山田 青島	旭医大	打矢 旭医大	青島 旭医大	—
心療 内科	午前	—	千葉	—	千葉	—	—
	午後	すいみん 外来	—	すいみん 外来	—	すいみん 外来	—
外科	午前	森山(博) 松田 旭医大	森山(博) 松田	森山(博) 松田 多田 松下	森山(博) 松田 多田 松下	森山(博) 松田	森山(博) 松田 多田
	午後	森山(博) 松田	稲葉 森山(博) 松田	森山(博) 松田 松下	稲葉 森山(博) 松田 松下	稲葉 森山(博) 松田	—
※午後からは、回診・手術を行う場合があります。							
整形 外科	午前	仲 有山	仲 味戸	※2 旭医大	※2 旭医大	有山 味戸	※2 旭医大
	午後	味戸	有山 旭医大	—	—	仲 旭医大	—
※旭医大医師不在時は当院医師が担当します。 ※月1回金曜日午後に、スポーツ外来をおこなっています							
脳神経 外科	午前	高野 安米	渡邊 安米	渡邊 安米	渡邊 安米	高野 渡邊	高野 渡邊
	午後	高野 安米	高野 渡邊	渡邊 安米	高野 渡邊	高野 渡邊	—
形成 外科	午前	—	—	伊藤 市村	伊藤 市村	伊藤 市村	伊藤 市村
	午後	—	伊藤 市村	褥瘡外来 (第1, 3)	—	伊藤 市村	—
泌尿 器科	午前	本間	旭医大	本間	旭医大	本間	旭医大 メンズハ ルス外来
	午後	本間	—	本間	—	本間	—
※午後の外来診療は午後2時00分からです							
眼科	午前	石子 石田	石子 石田	石子 石田	石子 石田	石子 石田	石子 石田
	午後	石子 石田	石子	石子 石田	石田	石子	—
耳鼻 咽喉科	午前	内田	内田	内田	内田	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—

事前問診をご利用ください

来院する前に

スムーズな診察案内のため
事前問診にご協力ください

・所要時間3～5分
・PC又はスマートフォンから回答可

回答を
始める



森山病院ではスムーズな診察を行うため、来院前に事前問診がご利用いただけますので是非ご利用ください。

※右のQRコードから
ご利用いただけます。



編集後記

昨年はWBC野球大会で盛り上がりましたが、今年は夏季オリンピックの年でもあります。

パリでの開催となり、32競技329種目が予定されております。

その中での種目、オリンピックデビューになるのが『ブレイキン』です。

ブレイキンとはブレイクダンスの競技形態で、フットワークに加えてバックスピンやヘッドスピンなどの動きを含み、選手は、技術力、創造性、スタイル、スピード、力強さ、リズム、感性などさまざまな基準で審査されるそうです。最近ではダンスブームでもあり、是非今夏はオリンピックとブレイキンに注目していきたいと思います。

(企画委員 竹間)



第130号

発行／社会医療法人元生会

〒078-8392

旭川市宮前2条1丁目1番6号

TEL 0166-45-2020

編集者／元生会企画広報学術委員会

元生会WEBサイト

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



森山メモリアル病院

【休診日】第1・3土、日、祝日

【診療時間】午前 9時～12時30分
午後 1時30分～5時

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	丹野	—
	午後	—	中村	—	中村	—	—
整形 外科	午前	中島	梨木	中島	梨木	中島	—
	午後	中島	梨木	中島	—	中島	—
脳神経 外科	午前	林	高野	林	高野	林	林
	午後	—	—	—	—	—	—
リハビリ テーション科	午前	—	—	浅野目	—	森泉 (予約制)	—
	午後	森泉 (予約制)	—	—	—	遠藤 浅野目	—