



# ハーモニー

Vol.

136

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]

2026年3月



令和8年2月14日 第24回森山グループ研修学会開催（演題発表者10名）

## INFORMATION

◆なるほどそうなの科あ…皮膚科編 ————— 2

◆外来診療時間／編集後記 ————— 12

◆ Topics ————— 6



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いきます。

文責／皮膚科担当医 大坪 紗和

## 爪疾患について

今回は皮膚科編の第2弾として、よく皮膚科を受診する爪疾患について写真で解説したいと思います。「爪は体の健康状態を映す鏡」と言われ、見た目の変化が病気のサインになることがあります。同じような見た目でも違った疾患が隠れていることもあります。“たかが爪、されど爪”といった表現がよく使われますが爪を見て全身を診ることも多いです。

(参考文献：Visual Dermatology.vol.21.No.7.2022)

### 爪甲変形・混濁

#### ①爪乾癬

乾癬（かんせん）という自分の免疫が皮膚を攻撃してしまう病気が、爪に現れた状態です。爪が白く濁り点状に凹みます。うつる病気ではありません。



#### ②ばち指

指先が丸く太くなり、爪が強く曲がって見える状態のことです。それ自体が病気というより、体の中の病気のサインとして現れることがある変化です。肺や心臓、一部の消化器の病気などに関連して現れることもあります。



#### ③手指粘液嚢腫

手指粘液嚢腫は、指の第一関節（爪に近い関節）まわりにできる、ゼリー状の中身をもつ良性のふくらみです。主に中高年以降に多く、関節の経年変化と関連しておりうつる病気ではありません。



#### ④爪白癬

白癬菌（はくせんきん）というカビが爪に感染する病気で、一般に「爪の水虫」と呼ばれています。  
高齢の方や足白癬（水虫）がある方に起こりやすい病気です。



#### ⑤爪甲剝離症

爪が皮膚から浮いてはがれてくる状態のことです。  
多くは爪の先端や横から徐々に起こり、痛みは少ないことが一般的です。  
外傷や物理的的刺激、ジェルネイルや除光液、乾燥でも起きます。



#### ⑥匙状爪

爪の中央がへこみ、スプーン（さじ）のように反り返った形になる爪の変化です。体の状態を反映して現れるサインの一つです。  
鉄欠乏性貧血や慢性的栄養不足、甲状腺の病気や乳幼児などでも見られます。



#### ⑦陥入爪

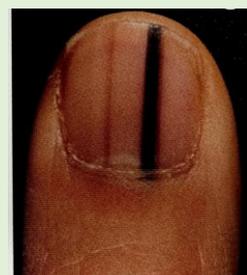
爪の端が周囲の皮膚に食い込み、痛みや炎症を起こす状態です。  
特に足の親指に多くみられ、歩行や靴の着用で悪化しやすいのが特徴です。放置すると腫れ・化膿を伴うことがあります。



## 爪色素異常

#### ⑧爪甲色素線条

爪に縦方向の黒色～茶色の線が入る状態を指します。  
1本の爪だけに出ることも、複数の爪に出ることもあり、  
体質によるものから病気のサインまで原因はさまざまです。  
加齢や外傷、ホルモン変化などで起きることがあります。。



### ⑨悪性黒色腫

爪の悪性黒色腫は、爪を作る部分（爪母）にできる皮膚がんの一種です。爪から皮膚に黒い部分のはみ出ることが多いです。頻度は高くありませんが、早期発見がとても重要な病気です。初期には単なる「爪の黒い線」や「しみ」のように見えるため、見逃されることがあります。



### ⑩爪甲下出血・血腫

爪の下に血がたまった状態のことです。多くは、指や足の指をぶつけた・物を落としたなどの外傷が原因で起こります。



## 血流障害

### ⑪全身性強皮症

全身性強皮症は、皮膚や内臓が硬くなる自己免疫の病気です。この病気では、血管の異常が早い段階から起こりやすく、爪のまわりの皮膚が硬くなり、つっぱります。根元に赤い点が出るなど、特徴的な変化が現れることがあります。爪の変化は、病気に気づく手がかりになることもあります。



### ⑫皮膚筋炎

皮膚筋炎は、皮膚と筋肉に炎症が起こる自己免疫の病気です。この病気では、爪のまわりに赤みやささくれ、点状出血など特徴的な変化が現れることがあり、診断や病状の評価の手がかりになります。



### ⑬凍瘡

寒さによる血行不良が原因で、爪のまわりに炎症が起こる状態です。一般に「しもやけ」として知られており、冬場や寒暖差の大きい時期に起こりやすく、手足の指に多くみられます。



## 感染症

### ⑭化膿性爪囲炎

爪のまわりの皮膚（爪囲：そうい）に細菌が感染して、赤く腫れ、膿（うみ）がたまる状態です。日常生活でよくみられる身近な感染症で、手の指に多く起こります。



### ⑮爪尋常性疣贅

爪の尋常性疣贅とは、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスが原因で、爪のまわりや爪の下にできる「いぼ」です。子どもから大人までみられ、うつることがある皮膚の感染症です。



### ⑯手足口病

ウイルスによる感染症で、主に乳幼児に多くみられます。発疹や口内炎がよく知られていますが、回復してから数週間後に、爪に変化が起こることがあります。これは珍しい後遺症ではなく、一時的な変化です。



## 終わりに

主な爪疾患について説明しました。まだまだたくさん爪の病気はあります。爪は、毎日目にしていてる体の一部ですが、色・形・厚み・割れやすさなどの変化は、病気のサインであることがあります。見た目だけでなく詳しい検査や血液検査などが必要になることもあります。「年のせいかな」「そのうち治るだろう」と放置してしまう方も少なくありません。このような症状の中には稀に全身性の疾患が隠れていることもあります。爪の変化に気が付いたら早めに皮膚科にご相談ください。

# 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

## 【誰にとってもバリアの無い世界を目指して】を開催

令和8年1月10日、森山病院MORIYAMAホールにて市民公開講座を開催しました。講師にユタ大学健康科学センターのJeffrey P. Rosenbluth教授をお迎えし、重度障害のある方も自ら操作できる「テトラスキー」の開発経緯と、脊髄損傷急性期リハビリの最前線についてご講演いただきました。多くの来場者が熱心に耳を傾け、質疑も活発に行われました。

※テトラスキー（Tetra-ski）は、四肢麻痺などの重度身体障害がある方でも、ジョイスティックやマウスピース等のわずかな操作で自力滑降ができる電動式スキーです。米ユタ大学が開発し、チェアスキーより操作が容易で、2034年のパラリンピック正式種目化を目指して普及活動が行われている最新のパラスポーツ用具です。



## 国際色豊かなシンポジウムを当院で開催

2026年1月30日・31日の2日間、森山病院を会場に、旭川医科大学血管外科主催による「The 3rd Seoul and Asahikawa International Winter Vascular Symposium」が開催されました。本シンポジウムは、韓国・ソウルと旭川医科大学が連携し、血管医療の最新知見を共有する国際的な学术交流の場です。

講演や質疑応答、会場内でのやり取りはすべて英語で行われ、当院が国際学术交流の舞台となったことを強く印象づける2日間となりました。参加者同士の活発な意見交換を通じ、医療の現場を越えた交流も深まりました。



## 【活動報告】

## 比布町の健康寿命を延ばす！「個別運動指導」の取り組み

当院の予防医学センターでは、昨年12月より比布町保健センターと連携し、特定健診の結果で高血圧や高脂血症、糖尿病のリスクや運動の必要性が指摘された方を対象とした「フィットネス事業（ピピカツフィットネス）」を毎週水曜日の午後に展開しています。

本事業の核となる水曜日の活動は、地域の健康インフラとして定着しています。午前中に開催している「虚弱高齢者向けの体操教室（ピピリハけんこう体操事業）」は、当センターが関わってから3年が経過しました。参加者の皆様は、継続的な運動を通じて心身の健康をしっかりと維持されており、継続の重要性を体現されています。午後のフィットネス事業では、理学療法士と地元トレーナーが専門的知見から個別にサポート。2週間に1度の体組成測定を実施し、数値の変化を可視化しながら、一人ひとりの身体能力や持病に合わせた運動プログラム（ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動など）を60分間集中して実施しています。またトレーニングに留まらず、栄養面のアドバイスや、内科・整形疾患を抱える方でも安全に行える「自宅での自主トレ」の提案にも注力しています。当法人が運営するクリニックが隣接しているため、急な体調の変化や持病への配慮が必要な場面でも、医療連携のもと安心して取り組めるのが最大の強みです。

3月末の血液検査で改善の結果を出すことはもちろん、4月以降も参加者が自立して運動習慣を継続できることを最終目標としています。今後も当センターは、地域の予防医学の拠点として、町民の皆様の健康を支えてまいります。

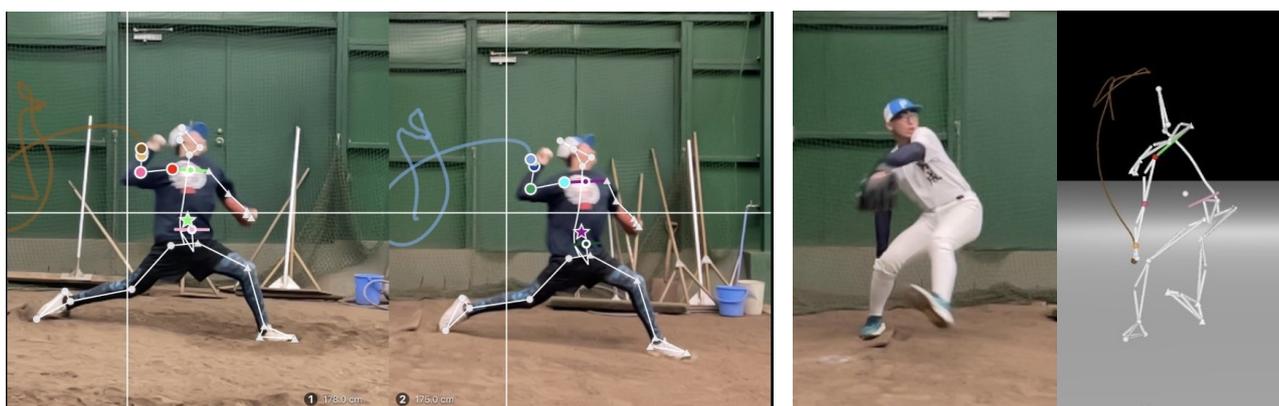


## 日本ハムファイターズベースボールアカデミーの活動報告 「プロの感覚 × 医療の科学で小中学生の育成をサポート」

森山病院スポーツ医学センターでは、令和7年11月より日本ハムファイターズベースボールアカデミーのサポート事業を行っています。本事業は令和8年3月まで全18回の予定で、小学生の部・中学生の部に分かれ、毎週土曜日に継続的な支援を実施しています。

サポートには当法人の理学療法士・作業療法士が関わり、選手の動きや身体の使い方を専門的な視点から評価しています。本取り組みの大きな特徴は、感覚だけに頼らず、科学的な根拠に基づいた指導を行っている点です。AI動作解析装置「SPLYZA Motion」を用いて投球や打撃動作を解析し、映像として可視化することで、選手自身が理解しやすい形でフィードバックを行っています。

また、元プロ野球選手の牧谷宇佐美氏と協働し、プロの経験に基づく感覚的な視点と、リハビリテーション専門職による科学的な分析を組み合わせた指導を行っています。野球に限らず、パフォーマンス向上には「これが唯一の正解」というものではありません。そのため、選手一人ひとりの特徴や課題に対し、何が最適かをサポートメンバーと牧谷氏が議論を重ね、分かりやすく選手に伝えていくことが重要であり、同時に難しさでもあります。事業は折り返しを迎え、すでに動作やパフォーマンスの変化が見られる選手も出てきています。前例の少ない取り組みではありますが、今後も実績を積み重ね、次年度以降の活動につなげていきたいと考えています。



AI動作解析装置「SPLYZA Motion」による投球フォームの解析



## 地域を支える新戦力が誕生！ 当麻町・東神楽町で「リハビリ体操指導士」養成講習会を開催

令和7年9月から当麻町と東神楽町において「シルバーリハビリ体操指導士養成講習会（3級）」が開催されました。この事業は、住民の皆様が「自助・互助」の精神に基づき、自らの健康管理を行いながら、地域の体操教室を通じて住民同士を支え合う仕組みを作ることを目的としています。当麻町では今回が初の試み、東神楽町では2回目となります。

講習会は、講義と実技を合わせて11日間（計33時間）という、非常に中身の濃いカリキュラムで行われました。さらに、修了後には技術を定着させるための「スキルアップ講習会」5日間（計10時間）も組まれています。参加者は、体の仕組みや生活の基礎となる簡単な解剖学・運動学を学び、「なぜこの動きが健康維持につながるのか」という理論を楽しく習得しました。また、講習会終了後に地域の「通いの場」で指導や協力を担うことを想定し、効果的な「体操の伝え方」についても実践的なトレーニングを重ねました。

会場には各地区から多様な年代の方が集まり、地域を越えた新たな交流が生まれています。現在、旭川市をはじめ、鷹栖町、中富良野町、比布町、剣淵町など近隣自治体でも同様の講習が開かれており、市町村の枠を越えた指導士同士のネットワークも深まりつつあります。

今年1月末には全日程が終了し、当麻町24名、東神楽町23名の計47名の新しい指導士が誕生しました。現在、このリハビリ体操指導士養成事業は全国101の市町村で取り組まれており、まさに介護予防の大きなうねりとなっています。

今後、本格的な超高齢社会を迎えるにあたり、医療・介護の専門職だけでなく、地域住民の皆様のパワーは必要不可欠です。当予防医学センターでは、これからも情熱を持って活動される指導士の皆様を全力で支援してまいります。

令和8年度の「3級講習会（4月）」および、さらなるステップアップを目指す「2級講習会（9月）」の日程も決定いたしました。自分自身の健康のため、そして大切な地域の笑顔のために、あなたも一歩踏み出してみませんか？年齢は問いません。以下にある次元コードよりお申し込みください。一緒に介護予防について勉強しましょう！



【講習会案内・お申込み】

## 優秀演題賞に選出 in北海道理学療法士学会

この度、第76回北海道理学療法士学会にて発表させていただいた症例報告が「優秀演題賞」に選出されました。このような栄誉ある賞をいただけたことを大変光栄に思います。

臨床研究において「症例報告」のエビデンスレベルは決して高くはありません。しかし、我々セラピストは1人1人の人生について常に考え、常に挑戦し続ける必要があります。私は目の前の対象者との関わりを通してうまれた疑問や課題の解決法を模索し、より良い支援の可能性を見出すことができる「症例報告」こそ最も重要視しています。

理学療法士になりたての頃に参加したある講習会で、講師が「セラピストが患者の可能性（未来）を潰すな」とおっしゃっていました。経験年数10年を過ぎた今でも常にこの言葉を念頭に置き、日々臨床現場に出ています。人生は人それぞれです。私はその数ある人生の一部にしか関わることのできないちっぽけな存在ではありますが、常に「可能性」を探りつつ、その方の人生にほんの少しでも彩りを添えることができるよう引き続き精進して参ります。

最後に、今回の受賞は私とともにリハビリテーションに励んでいただいた利用者様に捧げたいです。心より感謝申し上げます。



訪問リハビリテーション事業所東出張所  
理学療法士 業天 政人

## 永年勤続表彰式

当法人には永年勤続表彰制度があり、長期間にわたり勤務している職員の功労や貢献を評価し職員に対して慰労や感謝の意をこめて記念品を授与しています。令和8年2月13日（金）に表彰式が執り行われ、勤続年数5年29名、10年18名、15年18名、20年12名、25年6名、30年3名の計86名が該当し表彰状と記念品が贈られました。当法人も開院から74年を迎え、現在職員は660名を超えています。長年にわたり先輩職員から後輩職員へ経験等の継承や指導によって今の法人体制が構築されてきました。地域医療福祉への貢献と向上に寄与できるようこれからも職員一同成長していけるように取り組んでいきたいと思ひます。



## 森山グループ研修学会を開催

2026年2月14日（土）、旭川市公会堂において第24回森山グループ研修学会を開催いたしました。この研修学会は、各職種から日頃の研究を発表することにより他職種の取り組みを理解しお互いの連携につなげグループ内の連携強化及び地域医療福祉への貢献向上を目的として、毎年当グループの起源となる整形外科医院が開院された2月に開催しています。

職員からは医師をはじめ看護師、理学療法士、管理栄養士、介護員、事務員など多職種から演題10題が発表され、また特別講演として旭川医科大学皮膚科学講座の藤田靖幸教授を迎えて題目「皮膚科学の最近の進歩」としてご講演いただきました。

他の職種の発表は、新鮮で勉強になる一方聞いたことがないような言葉なども出てくるため理解しづらい点もありますが、研修学会終了後に各々調べたり発表者に聞いたり知識の向上やコミュニケーションにつなげることができます。

今後も継続して開催し、連携強化と地域社会への貢献に寄与できるよう取り組んでまいります。



## 地域の壁を超える「学びのデリバリー」

皆さんは、「森山デリバリー」という仕組みをご存じですか？これは、森山病院・森山メモリアル病院の医師や専門職が、地域の皆さまのもとへ伺い、講話や実技指導を直接お届けする「専門職の出前」サービスです。

令和7年11月21日（金）に、士別市の介護支援専門員（ケアマネジャー）の皆さまからご依頼をいただき、「医療と介護における多職種連携 ～訪問リハビリテーションの視点から～」というテーマで講演を行ってきました。今回の講演で改めてお伝えしたのは、多職種連携における「顔の見える関係」についてです。この言葉は、相手の顔を知ることから始まり、同じ患者様・利用者様を担当する中で、相手の考え方や人となりを理解し、それを繰り返すことで「信頼し合える」ようになるということを意味しています。一方で、「顔が見えていなくても必要な時は自分から積極的に連絡する」という姿勢も欠かせません。

講演では、参加者の皆さんに「自分の職種の魅力を伝えるキャッチフレーズ作り」にも挑戦していただきました。自分たちの役割を知ってもらう努力をし、同時に相手のことも深く知る。こうした双方向の歩み寄りが、スムーズな支援へと繋がります。

私たち専門職は、日々そのようなことを考えながら活動しています。



外来診療担当医表



森山病院



森山メモリアル病院

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

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活用ください。

※右のQRコードから  
ご利用いただけます。



編集後記

もうすぐ春ですね。と思いながらもまだ3月半ばで雪がちらつき夜はマイナス気温でまだまだ寒い日々が続いています。卒業・転職などあわただしい日々を過ごしている人も多いかと思いますが、心新たに挑戦が始まる4月を背筋を伸ばして迎えたいですね。



(企画委員 山本)

外来診療担当医表 (3月1日時点：4月より一部変更となります)

森山病院

【診療時間】午前 9時～12時30分 (受付は12時まで)

【休診日】第1・3土、日、祝日

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	小澤(賢) 佐藤 山田	森山 佐藤 打矢	森山 山田 青島	旭医大	小澤(賢) 山田 相馬 旭医大	青島 当院医師
	午後	相馬	山田 青島	小澤(賢)	打矢 旭医大	佐藤 青島 旭医大	—
心療内科 (予約のみ)	午前	—	千葉	—	千葉	—	—
	午後	すいみん 外来	—	すいみん 外来	千葉	すいみん 外来	—
血管外科	午前	旭医大	—	多田	多田	—	多田
	午後	稲葉	稲葉	多田 (リンパ浮腫 外来のみ)	稲葉	稲葉	—
乳腺外科	午前	—	—	—	松田	松田	松田 ※第4のみ
	午後	—	—	松下 (新患のみ)	松田	松田	—
消化器外科	午前	—	—	松下	松下	—	—
	午後	—	—	松下	松下	—	—
整形外科	午前	仲 有山 小澤(一)	仲 味戸 大坪	後藤 大坪	後藤 寺西	有山 味戸 小澤(一)	当院医師
	午後	味戸	有山	寺西 旭医大	小澤(一)	仲	—
脳神経外科	午前	高野 安栄	渡邊 寺井	安栄 寺井	安栄 寺井	高野 寺井	高野 安栄
	午後	高野 安栄	安栄 高野	安栄 寺井	寺井 安栄	高野 寺井	—
形成外科	午前	—	—	伊藤 出張医	伊藤	伊藤	伊藤
	午後	—	伊藤 出張医	—	—	伊藤	—
皮膚科	午前	大坪	大坪	—	—	—	—
	午後	—	—	大坪	—	—	—
泌尿器科	午前	本間	旭医大	本間	旭医大	本間	旭医大 メンズヘルス 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	石子	石子 石田
	午後	石子 石田	石子	石子 石田	当院医師	石子 石田	—
耳鼻咽喉科	午前	内田	内田	内田	内田	旭医大	—
	午後	—	—	—	—	—	—

森山メモリアル病院

【診療時間】午前 9時～12時30分

【休診日】第1・3土、日、祝日

午後 1時30分～5時

※3月1日時点

		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	梨木	梨木	—	梨木	梨木	—
	午後	—	梨木	—	—	—	—
脳神経外科	午前	渡邊	高野	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊
	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)	—	—	—	浅野目	—



第136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/>

