



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9月



令和6年7月6日開催「第1回森山病院ICLSコース」より

INFORMATION

- | | | | |
|-----------|---|--------------|----|
| ◆血管外科について | 2 | ◆Topics | 7 |
| ◆介護の知識 | 4 | ◆外来診療時間／編集後記 | 12 |
| ◆お知らせ | 5 | | |



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／血管外科医師 多田 裕樹

「血管外科」



という科をご存知ですか？

私は昨年4月から当院（森山病院）の血管外科に着任いたしました、多田裕樹と申します。

「心臓血管外科」ならテレビやドラマで聞いたことがあったり、心臓の手術をすることを知っていたりする方も多いと思います。それに比べると血管外科はやや馴染みが薄いかもかもしれません。

専門外来の数も全国的には多くないのですが、意外と身近な症状にも関連していますので、この機会に血管外科を知っていただき、身体の不調や健康リスクを改善するきっかけになればと思います。

人体にはたくさんの臓器がありますが、血流と無関係なものはありません。

組織の新陳代謝や維持、臓器それぞれの機能を果たすために血流が必要となりますが、その経路である血管にトラブルが起こると、困った症状が起きたり、トラブルの規模が大きくなれば、生命に関わる異常となることもあります。

このようなトラブルを早期に検出し、問題となるものについては対処法・治療

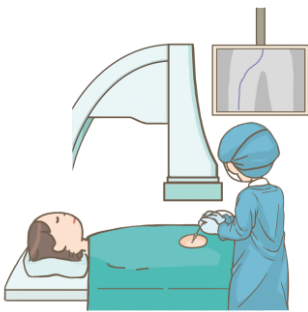
法を考えていく必要があります。

全身の血管の中で、心臓は「心臓外科」、脳は「脳神経外科」という専門領域があるのですが、その他の血管を広くカバーしているのが「血管外科」ということになります。

血管外科には「外科」という文字が入っていますが、血管内科という科が一般には存在しないこともあり、手術などの治療だけでなく検査や診断も血管外科で行なっています。

血管外科の対象領域は図1のようになりますが、ちょっと分かりづらいと思いますので、図2に血管外科で相談できる症状の代表例を挙げてみます。

「言われてみれば気になっていた」や「困っていたけどどこに相談したらいいかわからなかった」など該当するものがあるれば、お気軽にご相談ください。



(図1) 血管外科の対象領域

- | | |
|--|---|
| <p>① 動脈硬化性疾患のチェックと治療(心臓・脳以外)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 動脈瘤 <input checked="" type="checkbox"/> 末梢動脈疾患 | <p>③ リンパ浮腫のコントロール</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 原発性リンパ浮腫 <input checked="" type="checkbox"/> 二次性リンパ浮腫 <input checked="" type="checkbox"/> リンパ浮腫に対する圧迫治療 |
| <p>② 静脈疾患のチェックと治療</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 下肢静脈瘤 <input checked="" type="checkbox"/> 静脈血栓症 | <p>④ 透析シャントの造設・メンテナンス</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 内シャント造設、永久留置型カテーテル挿入 <input checked="" type="checkbox"/> シャント不全への治療 |

(図2) 血管外科での症状の代表例

① 動脈硬化性疾患のチェックと治療(心臓・脳以外)

- お腹にドクドクと拍動するコブがある
- 他の病院・他の診療科で、動脈瘤を指摘された
- 手足が冷たい、痺れる、痛い
- 長距離歩くと足が痛くなる
- 足に傷ができて治らない・赤くなって痛い、足の一部が黒色に壊死した
- 他の病院・他の診療科で、血圧を下げる薬を出してもらって生活にも気を付けているが、(血圧の薬を)3種類以上飲んでいるのに血圧が異常に高い
- 腕をやや上げて手作業をすると、疲れるのが異常に早く、続けられなくなる

② 静脈疾患のチェックと治療

- 脚の一部ないし広範囲で、表面の血管がポコポコと浮き出ている
- 足の血管の浮き出ている部分がある日赤くなって痛くなった
- 片方の足だけ浮腫む、それに伴ってかゆみや痛みがある
- 両足が浮腫んで内科で相談したが、内科では問題ないと言われた
- すねの辺りに茶色いシミができていて、できてきた
- 立ち仕事・座り仕事をしていると足がだるくて辛い
- 夜中～朝方に足が攣る(つる)症状が頻繁
- 片脚・両脚が突然腫れて痛い
- 手を下げた姿勢でいると、うっ血して手の色調が悪くなる・痛みが出てくる

③ リンパ浮腫のコントロール

- 以前に婦人科または泌尿器科の手術を受けたことがあり、脚が腫れてきたので手術を受けた医療機関に相談したが、対応が難しいと言われた
- 以前に乳癌の手術を受けたことがあり、手術側の腕が腫れてきたので手術を受けた医療機関に相談したが、対応が難しいと言われた

図2の代表例以外にも血管のことでお困りのことがあれば、ご相談いただけます。それぞれの症状や疾患領域については、次回以降で分野別に解説していききたいと思います。

最後に、百年以上前に英国の医師トーマス・シデナムが言われたとされる言葉に「人は血管とともに老いる (A man is as old as his arteries)」というものがありません。

血管と共に老いることそれ自体は、ある意味自然なことで、それだけで悪いというものではありません。ただ、血管や血流の異常で生活への支障が大きくなってしまったり、気づかずに血管トラブルが進んである日突然致命的な障害が発生したりするのは、解消したり避けたりする必要がありません。

皆様のより良い「血管ライフ(?)」のために、お力になれば幸いです。よければ今後の連載もチェックいただき、また気になることがあれば、血管外科外来にご相談ください。

介護支援専門員とは？

平成12年4月に介護保険制度導入とともに介護支援専門員という資格ができました。一般的に「ケアマネジャー」と呼ばれています。

ここではケアマネジャーの日ごろの仕事について紹介します。

ケアマネジャーとは要介護認定、要支援認定を受けた方から介護サービスを利用したいという希望を受けて、その方の希望や状態を考慮してケアプラン（居宅サービス計画）を立てたり、関係機関と連絡調整をはかり、支援が開始されます。

ケアプランを立てるに当たり、その方のお宅などに伺い、何が大変なのか困っている事は何か？などの課題分析（アセスメント）を行い、ケアプラン原案を作ります。

次にご本人、ご家族、各事業所と集まりサービス担当者会議を開催しご本人、ご家族の意向を確認しながら、サービス内容を決めてケアプランを確定します。

その後は、毎月お宅へ訪問して生活状況を確認したり、介護サービスの利用状況を確認していきます。これをモニタリングと言います。モニタリングで何か変更したいと希望があった時は再度、アセスメント、サービス担当者会議などケアプランを立てる一連の作業を行います。

そして、ケアマネジャーは中立公正な立場なので、利用するサービス事業所に偏りがない様に紹介することになっています。

他に病院の受診に同席し、主治医より状況を確認したり、訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビリ等医療系サービスを利用している方の意見を聞いたりします。

また、ご本人が入院した時は、病院の方に入院時の情報提供をしたり、退院時は反対に病院スタッフより情報を聞き取る等連携を図ります。また、ケアマネジャーは常に研修をして自分たちの知識を磨き、ネットワーク作りにも励まなくてはなりません。

そして何より大事なことは「自立支援」であることです。

ご本人の自己決定を尊重し、残存機能を活用して住み慣れた地域で生活できる様にこれからも支援していきます。

森山病院居宅介護支援事業所 寺林 昭子



看護師・コメディカル・介護職員など、一緒に働いてくれるスタッフを募集しています。詳しくはこちらをチェック



元生会求人サイト

お知らせ

あさひかわリハビリ体操指導士養成講習会を実施中

7月4日より、森山病院8F MORIYAMA HALLであさひかわリハビリ体操指導士養成講習会が始まりました。本講習会は2017年より開始しており、市内外での受講者は350名を超えてきています。3級の養成講習会では、地域の住民の方々に10日間30時間をかけ、体のしくみや簡単な運動学や解剖学をお伝えし、またリハビリ体操を約100種類ほど学ぶ講習会になります。

3級の養成講習会を受けた方はリハビリ体操指導士として認定を受けます。体操を通じてご自身の健康管理やお仲間への体操指導、人によっては体操を主体とするサークル（通いの場）での体操指導を行う方も多くいます。地域においては通称指導士さんと呼ばれて活躍しています。介護予防のリハともチームを組み、サークルの支援活動なども行っています。住民である指導士さんが住民さんに体操を通じ支え、講習会においても後輩の育成のために協力してくれています。

今回の2級は、介護予防活動を通じポイントを獲得した方のみが受講できる仕組みになっています。3級で習った体操の組み立て方や、整形疾患や脳血管疾患、認知症や福祉用具などについても学んでいきます。サークルに参加される方の中にはご病気やおけがをした後でも、社会参加や仲間との交流を持ちたいために通い続けたい方が多くいます。その方々を安全に受け入れることができるような体制の準備をしています。

9月12日（木）13：30～16：30まで、毎週行っていますので、ご興味のある方は見学に来てみてください。また3級養成講習会も10月から始まります。ぜひご家族様やご利用者様などご興味がある方がいましたらご紹介ください！



あさひかわリハビリ体操指導士養成講習会

毎週木曜日 13：30-16：30 開催

※見学をご希望の方はご連絡ください

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

お知らせ

「花咲くりハビリ体操健康塾」のご案内

森山病院8F MORIYAMA HALLでは、「花咲くりハビリ体操健康塾」として令和5年5月20日（土）より、毎月第3土曜日に地域の方々向けに健康講座や体操指導、ウォーキングなどを行っています。開催頻度は少ないですが、2時間程度のお話や体操がちょうどよいようで、毎回たくさんの方が参加してくれています。外出のきっかけづくりにもなればと始まった健康塾、帰りにはルパサニタスでお食事したり、北彩都ガーデンの散策をしたり、街に足を伸ばす方もいるようです。

健康塾の中では、下の名前を呼ぶようにしています。お友達やご夫婦でのご参加、またお隣の方とも打ち解け、毎回会えることを楽しみにもしてくれています。参加はどなたでも参加できます。車椅子の方でも、体力に自信がない方、外来でいらしている方もご参加いただけます。体操も自分のペースでゆっくりできようように配慮しています。皆さんのかかげた思いや目標が達成できることを考えて「花咲く」としています。見学も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。

花咲くりハビリ体操健康塾

毎月第3土曜日

9：45-11：45（講義・体操）

12：00-12：20（ウォーキング）

参加費：300円/回

※8月はお休みになります。



10月20日は日曜日に乳がん検査を受けられる日です。

森山病院

J.M.S（ジャパン・マンモグラフィー・サンデー）は休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィー検査を受診できる環境づくりへの取り組みで、2024年は10月20日の日曜日に行われます。森山病院も毎年参加しています。

今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来るこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

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。

お問い合わせ：0166-45-2031（森山病院 健診センター直通）

実施時間：8：30～12：30 予定

検査内容：マンモグラフィー＋視触診 ※女性医師・女性技師が対応

実施人数：先着60名（要事前予約）

費用：① 旭川市民で令和6年4月1日現在、満40歳以上の偶数年齢の女性

A：40歳～48歳 300円（国保の方）、900円（社保の方）

B：50歳～68歳 300円（国保の方）、700円（社保の方）

C：70歳以上 無料

② 上記以外の方 4,400円(税込)



第34回家庭でできるリハビリテーションの会を開催

8月18日（日）に「第34回家庭でできるリハビリテーションの会」を無事終える事ができました。昨年度までは規模縮小の中で開催しておりましたが、今年からはコロナ流行前と同様の規模で再開する事ができました。ご参加いただいた皆様、そしてご協力いただいたスタッフの皆様には感謝を申し上げます。

今年のテーマは「応援～自分らしい生活のために～」でした。障がいと隣り合わせで過ごすご本人やそのご家族が、お互いを応援し合い前向きに過ごせるようにという気持ちを含めたテーマで開催いたしました。また、どのような障がいを持ったとしても、前向きに屋外に出て出会うの場があったり、取り組む姿勢があればできる事がたくさんあったりすることを気づいていただきたく、特別講演ではバリアフリー研究所の方に来ていただき、ご講演頂きました。驚くような取組をされている方もたくさんいらっしゃり、大変興味深いお話でした。

参加者の方々からは「初めて来て、感動した」「また来年も来たい」「コンサートを聴いて感動した」「障がいを持っていても、前向きに生きる勇気もらった」など、多くの喜びの声が聞かれました。この本会が参加者の方々を励ましや喜びを与える会となっていることが大変うれしく感じています。今後も森山グループスタッフ皆様で、本会を継続していきますので、ご協力の程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 事務局長 三上 隼人）



初のICLSコースを開催！地域医療に貢献する人材育成へ

7月6日（土）日本救急医学会認定の第1回森山病院ICLSコースを開催いたしました。

コースの開催には、旭川赤十字病院の小林副院長、旭川医科大学の丹保准教授をはじめ、外部から15名のインストラクターにご協力いただきました。

ICLSコースは、突然の心停止に対する最初の十分間の適切なチーム蘇生を習得することを目標に、シミュレーション形式の実習を中心に、一日をかけて心肺蘇生に必要な知識と技術を学びます。

今回は、看護師8名、薬剤師1名、理学療法士1名がICLS修了者として日本救急医学会に登録されました。

また、看護師一名が認定試験に合格、日本救急医学会認定ICLインストラクターになりました。当院には認定インストラクター3名、アシスタントインストラクター3名が在籍しております。

今後も継続してコースを開催し、地域医療に貢献できる人材を育成していきたいと考えています。皆様のご協力よろしくお願いいたします。



「山岳文学の系譜～相川正義所蔵資料を中心として」展 展示中



森山病院センターアトリウム展示スペースでは、患者様やご家族の皆様、地域の方々に癒しと文化を提供するため、様々な展示を行っております。

旭川文学資料館の協力により、「山岳文学の系譜～相川正義所蔵資料を中心として」展を開催しております。展示期間は9月30日までの予定です。どなたでもお気軽にお立ち寄りいただけます。皆様のご来場を心よりお待ちしております。



旭川文学資料館HP

比布町での介護予防事業の取り組みが開始しました！

令和6年4月より、比布町でのピピリハけんこう体操事業が始まりました。対象は、一般的なフィットネスのような動きを伴う激しい運動には、ついていくことが難しい方になります。少し体が動かしにくくなってきた方、またご病気や手術後の方などもご参加いただいています。

体操教室は午前と午後の2クラスで10名前後、月2回の開催で参加者は送迎車や徒歩で集まります。本事業は通って参加することを基本としながらも、必要に応じて訪問指導も実施しています。家での体の動かし方や生活指導、療養指導も組み合わせています。

年を重ねてもいつまでも自分らしく生活をしていく意識が大切なのと、無理をしないで自分の目標を定めての体操が効果的です。膝や腰が痛くて杖をつきながらも元気っぱいに毎回参加されています。身の回りの動作だけではなく、家事や庭仕事、畑作業もこなす。参加者の平均年齢は87歳、会場は毎回、元気な号令と笑い声にあふれています。



ビーチバレーボールで世界に挑戦中

私は森山病院予防医学センターに所属させていただきながら、プロとしてビーチバレーボール競技に取り組んでいる辰巳遼です。

ビーチバレーボールとは文字通り砂の上で行う2人制のバレーボールです。

日本ではまだマイナースポーツに分類されますが、オリンピックではチケットが一番最初に売り切れたり、観客の総動員数が全競技中1位を記録する海外では大人気スポーツです。

そんなビーチバレーボールで私はペアとともにオリンピックやワールドツアーの表彰台を目指して日々活動しています。

7月の中旬からはワールドツアーに出場するため、ヨーロッパの遠征があります。

ポーランドで2大会、ドイツで1大会出場する約3週間の遠征になります。

当たり前ですが海外には言語や習慣、気候や国民性など日本とは全く異なることが多く見受けられます。そんな文化に触れ、順応して競技をすることもビーチバレーには必要な特性です。

私自身ポーランドやドイツへの遠征は初めてなので、大変なこともあると思いますが良い報告ができるように準備して臨みたいと思います。

SNSで日々活動を投稿しているので、ぜひ覗いてみてください！これからも応援よろしくお願ひします。



小中学生を対象とした野球肘検診

令和2年11月24日に新しい森山病院が開院し、新たなスタートを切りました。同時に予防医学・スポーツ医学センターも本格的に始動し、令和4年10月から北海道大学病院整形外科協力のもと、当院で『スポーツ専門外来』を開設しました。診察医は北海道大学病院スポーツ医学診療センター助教の門間太輔先生です。門間先生は日本ハムファイターズのチームドクターを務められており、専門は肩・肘で当院では主に野球の小中高生を診ています。スポーツ医学の取り組みとして門間先生協力のもと、令和6年2月26日に旭川市内の硬式野球チームの小中学生約50名に対して、肘検診を実施しました。将来のプロ野球選手を夢見る少年達の手助けを新しい森山病院で実施できたことは大変喜ばしいことでした。当院のスポーツ医学に関わるスタッフには野球経験者が多いため、野球に関するサポート活動が中心となっています。また、旭川明成高等学校で市内初となる女子野球部が誕生し、当医学センターが中心となりメディカルチェックやトレーニング指導を継続して行っています。

このように、少しずつではありますがスポーツ医学センターの活動が形になっており、今後も出来る範囲で地域の皆さまのスポーツ活動のサポートができればと思っています。

(森山病院 リハビリテーション部 中村 賢)



講演会「日常生活でできる脳のチェック」大好評で終了

7月27日（土）に東神楽町ひじり野のふれあい交流館で開催された講演会「日常生活でできる脳のチェック～小さなサインを見逃さないように～」は、多くの参加者を迎え、大盛況のうちに幕を閉じました。

森山病院 脳神経外科の安栄良悟医師が講師を務めたこの講演会では、日常生活の中で簡単に実践できる脳のチェック方法について詳しく解説が行われました。講演会終了後、参加者からは「非常に分かりやすく、すぐに役立つ情報が満載でした」「家族と一緒にセルフチェックを始めたいと思います」といった感想が寄せられ、親しみやすい説明が高く評価されました。

今回の講演会を通じて、多くの方々が脳の健康についての理解を深め、日常生活におけるセルフケアの重要性を再認識する機会となりました。森山病院では、今後も地域の皆様に役立つ健康情報を提供する講演会を積極的に開催していく予定です。



北海道オール・オリンピアンズと包括連携協定を締結

令和6年8月17日（土）、森山病院8階MORIYAMAホールにおいて、当法人と北海道オール・オリンピアンズとの間で、地域社会の健康促進とスポーツ振興を目的とした包括連携協定を締結しました。

北海道オール・オリンピアンズは2012年に設立された組織で、現在500人以上のオリンピック・パラリンピアンが所属しており、相互の理解と親睦を図り、オリンピックムーブメントを推進し、スポーツを通じた世界平和と国際的友好親善に貢献するとともに北海道におけるスポーツの振興に寄与することを目的として活動しています。

今回の協定によって、相互のイベントの協力やスポーツ振興による地域の活性化につなげていきたいと思えます。



自衛消防訓練記録会に参加

8月22日（木）に行われた自衛消防訓練記録会に、参加してきました。

補助散水栓の部に午前は森山メモリアル病院の職員3名、午後に森山病院の職員3名が訓練を行いました、訓練では火事の発見から通報・確認・初期消火・避難誘導、非常放送及び消火訓練と一連の流れを各々役割をもって行動します。

訓練では事前に練習している成果を発揮できスムーズに行うことができましたが、実際の火災発生時には混乱する場面が多々発生すると思えます。そんな時にもこのような消防訓練の積み重ねによってできるだけ混乱することなく、被害を最小限に食い止められるよう心掛けていきたいです。



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、スポーツ外来をおこなっています							
脳神経外科	午前	高野 安栄	渡邊 安栄	渡邊 安栄	渡邊 安栄	高野 渡邊	高野 渡邊
	午後	高野 安栄	高野 渡邊	渡邊 安栄	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	—	—	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 石田	石子 石田
	午後	石子 石田	石子	石子 石田	当院医師	石子	—
耳鼻咽喉科	午前	内田	内田	内田	内田	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—

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	—

事前問診をご利用ください

来院する前に

スムーズな診察室内のため
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

今年の夏は猛暑が続きました。オリンピックでの応援でさらに熱気が上がったようにも感じましたが、8月後半に入ると旭川では涼しい夜を迎えられるようになっていきます。とはいえ、まだ日中は気温と湿度が上がっています。食中毒注意報も出ており要注意です。体調を崩した方も多いためですが、しっかり体調管理をしていかなければと肝に銘じていきたいですね。

(企画委員 山本)



第131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/>

