



早期臨床実習で当院を訪れた医学部の生徒達

# 山病だより

編集・発行 社会保険山梨病院  
編集責任者 広報委員会

社会保険山梨病院

〒400-0025 甲府市朝日3丁目11番16号

TEL 055(252)8831(代)

FAX 055(253)4735

HP:<http://www.zensharen.or.jp/yamb/index.html>

Eメール:[yamabyou7@mbj.nifty.com](mailto:yamabyou7@mbj.nifty.com)

## CONTENTS

- シンクロニシティ..... 1
- 薬局だより..... 3
- あさひ会だより..... 4
- 新入職員..... 5
- 職場体験(中学生編)..... 6
- トピックス..... 7
- 「世界糖尿病デー」イベント開催... 8
- 栄養課より..... 9
- ペンリレー..... 10
- 病院の理念および基本方針..... 10
- 編集後記..... 10

# 11月号

## シンクロニシティ

看護局長 長田 美奈子



### 山茶花(さざんか)

今年の山梨は、全国初の通年開催・国民文化祭『富士の国やまなし国文祭』を11月10日まで開催していることは、すでに周知のことと思います。秋のステ

ージ「実りの感謝、次代へ」と銘打って10月からスタートしていきます。宝塚歌劇団OGによる富士山の情景をモチーフにしたミュージカルや山梨発見フォーラム・「山梨のワインと食」俳優・辰巳琢郎氏のトークショー、文化まるごとフェスティバルとして、山梨県立図書館、山梨県防災新館、桜座、藤村記念館、山梨文化会館等でいろいろなイベントが企画されています。また、山梨国文祭を表現した片岡鶴太郎氏作「山梨四季彩香」富士山をはじめ、桃、ぶどう、楓等を味わっていたいただきたい！というメッセージを込めた幕絵が10

月24日〜11月10日まで県立図書館で展示されます。個人的には、必ず見に行きたいとカレンダーに印をつけました。11月は親子で楽しむ文化祭関連行事があり、嬉しい忙しさを体験されていることでしょう。私も大切な文化祭の思い出があります。今から半世紀前のことです。小学校の体育館で「さざんか、さざんか、咲いた道、たき火だ、たき火だ、落葉たき、あたらうか、あたらうよ、しもやけ、お手々がもう痒い」童謡の「さざんかの花」を歌いながら、小学生が舞い踊り、親御さんは喝采の拍手を送る、そんな光景の中で、舞台を飾っている

『真っ白な山茶花の花の垣根』の絵に心奪われていました。その絵は、畳8畳分はある大作で、

純白な大輪の山茶花と深緑の葉のコントラストが、静寂の中に

秘めた強さを感じる頼もしい絵でした。この作者は、私の父で

す。父は絵を描くことが好きでした。幼心にいつも、親子で静

物画を書いていた記憶があります。当時、画用紙は贅沢品でしたから、父お手製のスツケチブ

ック(広告の裏面が白い紙等を冊子にしたもの)に、お題の静

物(花、ぬいぐるみ、果物等)を一生懸命書き、色鉛筆で色をつ

け、仕上げました。その出来栄えを親子で鑑賞するのですが、

当然、父の絵が上手でした。本物みたいに正確に模写されてい

ましたが、温かみを感じるやさしいタッチで描かれた絵が好き

でした。そんな父が描いた「山茶花の絵」は父への慕情として

永久にこの胸に残っています。「山茶花」について事典を引くと、ツバキ科ツバキ属の常緑広

葉樹、原産国：日本、学名も英名もサザンカ、花の少ない時期、

11月〜翌年2月頃までに咲く貴重な花、花の色は白、赤、ピン

ク等、花径は5〜7cm、とてもよい香りがする花で、はなびらは1枚ずつ散る、花言葉は「困

難に打ち勝つ、ひたむきさ」で

ある。ますます、山茶花が好きになりました。

## ゴッホ展覧会

新国立美術館で、10月4日〜12月23日まで、「印象派を超えて

一点描の画家たち」の展覧会が開催されています。印象派とい

えば、クロード・モネと言われるほど、有名なフランスの画家です。「光の画家」の別称があ

り、時間や季節と共に移りゆく光と色彩の変化を生涯にわたり

追求した画家で、「睡蓮」は有名な作品として世界中の知らるところです。モネは葛飾北斎の『富

獄三十六景』を模写し浮世絵を学ぶと共に、たくさんの浮世絵

を収集し自宅に飾る等、かなりの日本びいきで庭に太鼓橋を造

り、屏風絵のような庭園まで造っています。

国立西洋美術館に1916年

モネ「睡蓮」が展示されていますので、機会をみつけては、「睡蓮」

に会いに出かけるほど大好きな画家のひとりです。モネは原色

を使いながら光の効果を意識した明るい絵を描いています。「色調分割」という理論のもとに、

印象派として活躍しましたが、時代の移り変わりの中で、感覚

的な筆触分割に飽き足らず、科学的な知識をもとに、独自の点

描技法をスラーが開拓し、新印象派の技法に大きな着想を得て

色彩を探究したゴッホへと続きます。今回の展示会では、ゴッホの「種まく人」が展示されています。「あれ？種をまく人は、山梨の美術館に・・・」と思っ

たのは、私が山梨県民だからでしょうか。これは、あまりに短絡的でゴッホに失礼というものです。1888年のアルルの時

代に描いた作品で、ゴッホもパリ時代に浮世絵を模写し浮世絵

も収集していました。異国的なものへの憧れと新しい造形表現

の手がかりとして「因習の世界から自然に立ち返る」という思

いや理想を日本に置き、浮世絵から色と形と線の単純化という

手法を学びました。そして、展示してある「種まく人」を黄金

色の太陽と大地の青という色彩とタッチを楽しむ作品として描

いたようですが、正直強烈な印象を受けるゴッホの作風とは違

い、物足りなさを感じながら見

てきました。

私見ですが、やはり、ゴッホ

は「ひまわり」でしょう。アルル時代にゴーギャンとの大切な共

同生活の場を飾るために描いた作品で、「太陽の花・ひまわりは

いつも太陽に顔を向け続ける」という象徴的意味を意識してい

たと考えられていました。真黄

色の強烈な色彩のもつ表現力として大胆に力つよくひまわりを描き「愛する人をいつも見たい

ます」のメッセージを込めた強い愛着を感じる作品であるとい

われています。また、ゴッホの絵には壊れゆく狂気が放つ情念

や力強いタッチもさることながら、ゴッホの表現を支えるもう

一つの要素が、補色に関する色彩理論にあったそうです。赤と

緑、黄色と紫のように、色相環で反対の位置にある補色は、並

べるとお互いの色を引き立て合う効果がある事をゴッホは、オ

ランダ時代に学び理解していた

そうです。そして、アルルの時代には、補色を何らかの象徴的

意味を表現するために用いて絵を描いたそうです。ちなみに、

「ひまわり」は新宿にある東郷青児美術館に展示されています

ので、機会があったら、ゴッホに会いに出かけてみませんか。「あ

なたをいつも見ているよ！」のメッセージと力強いエネルギー

をもらいに・・・

## 必然的出会い

私たちは、生まれてから死す

るときまで、何人の人に出会っ

ているのでしょうか？こんな事を真剣に考える人はそうそういないでしょうが、「あなたにとつて、

大切な人は、忘れられない人はいますか？」と問われると「そうね・・・」と誰かを思い出せませよ。その人との出会いは「シンクロニシティ的な出会い」をしているかもしれません。シンクロニシティとは(フリー百科事典より)「意味のある偶然の一致」のことで、日本語訳では、「同時性(きょうじせい)」ともいう。

非因果的な複数の事象(出来事)の生起を決定する法則原理として、従来知られていた「因果性」とは異なる原理として、カール・ユングによって提唱された独：Synchronizitätという概念の英訳である。ユングの心理学のなかで一般的概念として、シンクロニシティとは、全てではないにせよ、いくつかの「偶然の一致」は単なる文字通りの「偶然」ではなく、非因果的な複数の事象の「同時発生」かあるいは普遍的な事象を作り出す力の連続性によるものであると信じられた人々を大切にしています。

たとえば、看護の研修会で(何百人も参加していた)グループワークをするために、グループ分けされました。10人1組でグ

ループをした時、たまたま私の横に長野県の方がいました。グループワークが終了し、懇親会の席で、再び長野の方と同席になり、会話が弾みました。そして看護者として尊敬する先輩の話になったとき、お互い同じ方を崇拝していることに気づき感動しました。何百人も参加者がいる中から、出会うべくして出会った人、そう考えると、とても貴重な出会いに感謝しました。そして「必然的出会い」をした人、として現在も大切に交流させていただいています。

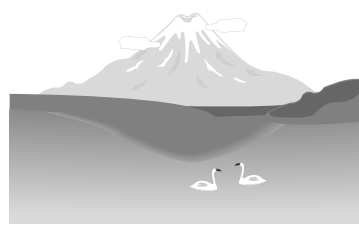
皆さんにとって、「出会うべくして、出会った人」は誰ですか？もしかしたら、愛しい人、大切な人、具体的に言くと、両親、夫、子供、お舅・お姑、親友、同僚、先輩、上司、そして患者さん……すべての人々は、たくさんの人の中から、幾つかの偶然が重なり、時に奇遇といえる出会いをし、「袖振り合うも多生の縁」（故事ことわざ辞典より）の如く、人との縁はすべて単なる偶然ではなく、深い因縁によって起こるものだから、どんな出会いも大切にしながら、さいとう仏教的教えがあり、「多生の縁」は前世で結ばれた因縁を意味するようです。どれだけ、強く導かれて出会った人でしょう！まさに必然的出会いで

す。であれば、尊い縁（えにし）で結ばれた関係の人たちですから、愛さずにはいられないでしょう。誠心誠意、相手のために今、私ができることを見返りを期待せず、惜しまず尽くす、あるいは、相手のために、自制する（自分を抑える）、自省する（自分を反省する）、待つ勇氣と見守る忍耐をもっておつきあい出来るよう、自己育成していきたいものです。一生かけて課題に取り組み根気が必要ですね。

個人的人間関係はさておき、職場の人間関係に着目したいと思います。山梨病院に勤めるものとして、組織理念に基づき「だれでも、いつでも、気持ちよく、安心して、かかれる病院」を具現化するために、全職員が一丸となつて取り組む責任を担っています。「24時間、昼夜を問わず、だれでも、病院を受診でき、受診する際は、気持ちよく（接遇のこころいおもてなし）安心して（質のよい医療とサービスを提供）診てもらえる病院」をめざし、日々努力し向上する責務があります。同じ使命や目的・目標を持って働く者を同志とよびます。同志とは、同じ志を持って、目的達成のために切磋琢磨する人間関係と意味づけしたいと考えます。今、社会保険山梨病院から、独立行政法人・地

域医療推進機構・山梨病院へ移行するための準備が進められています。山梨病院で働く同志として、旧き悪しき事柄は新しく良き事柄に変える寛容さと柔軟な強さをもって、相手に変化を求めるとはなく、自らが変わる（進化する）勇氣と元氣をもち、同志として結束し新体制に臨むことを熱望します。

相手に変わることを期待するより、自分が変わる（変わる）ほうが、確実に短時間で、こころ穏やかに問題解決できます。この知恵を持つている人は、同じ時間を費やすのに、「こころの安定」が担保されます。ゴッホも学んだ色彩理論に基づき、自分とは相反する人でも補色である赤と緑のように、対極する者として同じ組織目標の下、協働してお互いの色（利点、特性、個性）を受け入れ、引き立て合うことができる信じて、次代へ繋げたいと考える今日この頃です。



## 薬局だより

### ノロウイルス

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスによる感染症が流行します。ノロウイルスに感染すると、おう吐や激しい下痢、腹痛などを起こします。

ノロウイルス感染症は、牡蠣などの2枚貝の生食による食中毒が有名ですが、ヒトからヒトへの感染もあります。ノロウイルスに感染した人のおう吐物や便を処理した後に、手指にウイルスがついていると、口から取りこまれて感染します。また、おう吐物や便が乾燥して舞い上がり、口から取りこまれて感染することもあります。

ノロウイルスの主な症状ははき気、おう吐、下痢です。通常は便に血液は混じりません。熱は高くても38℃台までが多いです。小児ではおう吐が多く、おう吐・下痢は一日数回からひどい時には10回以上の時もあります。感染してから発病するまでの潜伏期間は短くて10数時間（数日（平均1〜2日））であり、症状の持続する期間も約3日と短期間です。

ノロウイルスにはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。症状の持続する期間は短いので、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすることが一番大切です。このように特效薬がないため、予防対策を徹底することが大切です。

最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅した時、食事の前には、家族の方々全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしましょう。（指の間やつめの間もしっかり洗いましょう。）

調理や配膳は、十分に流水・石けんを手を洗ってからおこなってください。貝類の内臓を含んだ生食は時にノロウイルス感染の原因となるため、高齢者や乳幼児は避ける方が無難です。加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。また、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。

便やおう吐物を片付けるときは、使い捨ての手袋とマスクをつけ、ペーパータオルなどで静かに取り除きましょう。使った手袋やマスク、ペーパータオルなどはビニール袋に密閉して捨てましょう。便やおう吐物で汚れた床の消毒は次亜塩素酸系消毒剤を使用してください。（消毒剤を使うときは、表示されている使用方法を守りましょう。）

● 社会保険山梨病院糖尿病患者会

# 「あさひ会」だより

「あさひ会」谷戸 三治

患者会主催

## 糖尿病勉強会の顛末！

「山病だより」の読者の皆様は  
いかがお過ごしでしょうか？

9月の山病だよりでご案内し  
た勉強会がいよいよ開催されま  
した！

今回はその時の様子について  
ご報告します。

平成25年9月29日(日曜日)  
午前9時30分から受付開始！  
少し気の早い方が9時頃から  
会場入口でウロウロ。

会場は山梨病院 2階の会議  
室(以前の会議室とは全然違い、  
きれい・広い)会費は昼食(カレ  
ー)付きで無料(てえーてえー太  
っ腹)最終的には約50名の方に  
ご参加いただきました。  
午前10時過ぎから、池田先生  
の講義が約30分。

その後、皆さんからの質問コ  
ーナー  
看護師さん、薬剤師さん、栄

養士さん、池田先生が色々な難  
問題に明確に(ズバット)解答  
していただきました。

昼食前にインスリン注射のセ  
ットの仕方や打ち方も練習しま  
した。

初めて注射を手にする方もい  
たりで、モタモタ、ワイワイ！

昼食は謎の美人(個人的感想  
です、責任は持ちません)料理  
研究家のカレーによる池田先生  
の食べ方教室・食欲が無くな  
る講義です！

午後は患者  
の体験談発表  
(これは私の体  
験談)

最後に糖尿  
病検定をおこな  
いました。58名  
がチャレンジ。

1名100点満点が出ました  
(バチバチ拍手！)



ここで、検定問題ワーストの  
3問をご紹介します。

ワースト1位の問題

(正解率44・8%)

(計算問題なのでむずかしい！)

ある日の昼食です。

何単位(1単位は80キロカロリー  
)になるでしょうか？

ご飯 100g

肉・野菜炒め

豚もも肉(脂身を除いた物) 120g

キャベツ 100g

もやし 50g

ピーマン、人参 各10g

植物油 10g

トマトのスライス 130g

牛乳 180g

くだもの(すいか)

(皮、芯を除いたもの) 200g

ヒント:ご飯50gが1単位

植物油 10gが1単位

牛乳120mlが1単位

スイカ200gが1単位

野菜300gが1単位

豚肉もも60gが1単位

①6.5単位 ②7.5単位 ③8.5単位

ワースト2位の問題

(正解率46・6%)

砂糖1単位(80キロカロリー)

は何グラムに相当するでしょ  
うか？小さじ1杯は3gです。

①10g ②20g ③30g

ワースト3位の問題

(正解率48・3%)

豚バラ肉は食品交換表の中  
でどこに分類されるでしょ  
うか？

①表1(穀類) ②表3(魚介、肉)

③表5(油脂や油の多い食品)

あなたも考えてみてください。

答えは一番最後に！

当日は有意義な時間を過ごす  
ことが出来ました。(ホントに！)

あさひ会では会員を募集中で  
す。

「糖尿病はやっかいな病気です  
が患者自身の「努力」や「やる気」  
で良くなります。

申し込み・お問い合わせは  
055-252-8831

内線2030 栄養課まで

さらに毎月1回糖尿病○昼食  
会を開催しています。

約560Kcal 600Kcal

塩分3〜4gの昼ご飯

(なかなか豪華ですよ！)

山梨病院では糖尿病教室を  
毎週火曜日に2階会議室で午後  
2時30分〜4時開催します。  
講師は内科部長の池田先生で  
す。(分かり易く解説してくれ  
ます。)

11・12月の予定は  
☆怖くない、早めの内服・イン  
スリン治療が効果的  
11月5日/12月3日

☆知っておきたい糖尿病検査の  
見方  
11月12日/12月10日

☆カロリーだけじゃない!!  
食事バランスが一番大切  
11月19日/12月17日

☆いつでも、どこでも、だれで  
もできる全身運動  
11月26日/12月24日

☆そのお手入れで大丈夫?糖尿  
病患者が気をつけたいボディ  
ーケア

参加者全員から指導料として毎  
回1000円徴収されます。(ジュー  
ース1本我慢して)

外来の方は診察券を持ってきて  
下さい。

さらに毎月1回糖尿病○昼食  
会を開催しています。

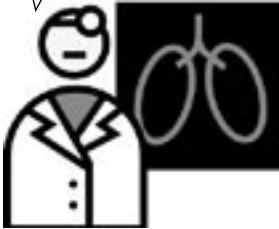
約560Kcal 600Kcal

塩分3〜4gの昼ご飯

(なかなか豪華ですよ！)

### 緊急告知

11月10日(日)糖尿病週間・市民公開講座  
アピオ甲府  
午後1時～



#### 問題の答え

- 1 問目 ③ 8.5 単位
- 2 問目 ② 20 g
- 3 問目 ③ 表 5

(油脂や油の多い食品)

糖尿病教室や昼食会に参加して  
みませんか！

問い合わせは055-252-8831 内線2030 栄養課まで

11月7日(木曜日)  
2階会議室にて  
11時40分～13時  
会費800円

申込は予約制  
午前：総合案内  
午後：初診・再来窓口まで

### 新 健康で長生き、みんなで知っとこ糖尿病教室

糖尿病について、最新の情報、食べることの大切さ、運動について、日常生活の過ごし方、合併症の予防などについて、みんなで楽しく参加しながら勉強しませんか？

糖尿病患者様、及びその御家族の方、また興味がある方どなたでもご参加できます。

内容	月	10月	11月	12月
☆糖尿病シネマ ☆糖尿病とは ☆怖くない、早めの内服・ インスリン治療が効果的(第1週)		1日	5日	3日
☆知っておきたい糖尿病検査の見(第2週)		8日	12日	10日
☆カロリーだけじゃない!! 食事バランスが一番大切(第3週)		15日(菓子・酒)	19日 (惣菜・コンビニ)	17日(外食)
☆いつでも、どこでも、だれでもできる全身運動 ☆そのお手入れで大丈夫？糖尿病患者が 気をつけたいボディーケア(第4週)		22日	26日	24日
☆コンビニ・外食と… ☆お楽しみ(第5週)		29日		

\*参加者全員(入院患者様本人除く)より指導料として毎回100円いただきます。

\*外来の患者様は診察券をお持ち下さい。 \*予約の必要はありません。

場所・時間…社会保険山梨病院 ○2階会議室(午後2時30分～4時頃)毎週火曜日  
講師… " ○内科部長 池田真人 医師  
薬剤師・検査技師・理学療法士・看護師・管理栄養士

### 糖尿病○昼食会のご案内

約 560kcal ~ 600kcal  
塩分3~4g (間食の果物・牛乳含む)

第180回 糖尿病昼食会  
…平成25年10月3日(木)  
第181回 糖尿病昼食会  
…平成25年11月7日(木)

場所・時間…2階 会議室(11時40分～13時)  
会 費…800円

おつりのないようお願いいたします。

申し込み…予約制

午前：総合案内

午後：初診・再来窓口

にお申し出下さい



電話での受付・問い合わせは

055-252-8831 内線2030(栄養課)

## 新入職員紹介

- 質問1 趣味
- 質問2 特技・こだわり
- 質問3 性格
- 質問4 当院に就職にするにあたって(自己PR含めて)



内科部長  
吉田 憲司

トレイルランやクロスカントリーに挑戦したいですね。

特技は「肩もみ」です。喜んでもらえる嬉しくなつて、長時間になることも。こだわりは特にないと思っております。気付いていないだけでしょうね。

質問1 読書

質問2 なし

質問3 せっかち

質問4 年がいった新入職員ですが、よろしく願っています。



医療技術補助員  
本多 美紀

質問1 走ること(マラソンなど)、ドライブ、音楽を聴くことです。

山に恵まれた土地なので、

質問2 特技は「肩もみ」です。喜んでもらえる嬉しくなつて、長時間になることも。こだわりは特にないと思っております。気付いていないだけでしょうね。

質問3 マイペースで、いろいろ首を突っ込むタイプです。形から入るのが時に災いして、挫折することもあります。責任感が強いと言われますが、説得力はないですね(笑)。

質問4 医療のスペシャリストとして忙しく立ち回る姿に、早く仕事を覚えて安心して任せてもらえるようにならなきゃ、と強く感じます。初めて医療の世界に飛び込みましたが、スタッフの方全員が優しく親切に教えて下さって、毎日感謝と尊敬の気持ちです。

皆様どうぞ宜しくお願いいたします。

# 職場体験(中学生編)

今年も夏休み恒例の中学生による職場体験を受け入れました。

☆今日は一番印象に残った事は午前に行った6階の入院病棟で体験した患者さんとのふれあいです。



午前中だけでたくさんのお客様とお話しをしました。病院の中で一番楽しいこと、いっぱいほめてもらえたり、はげましをもらったりしました。本や記事でよく目にする「自分達のはげます立場なのに、患者さんにはげましてもらった。」ということを実感させられました。

次に印象のこつたことは車いすに乗ったことです。僕は小学校のときに特別教室にあつた車いすで遊んだことを思い出しました。でも、病院内を車いすで歩くのは少しはづかしかったです。最後におどろいたことは、病院内にはたくさんのお部屋があつたことです。検査室、放射線の撮影室、医局などたくさんのお部屋がありおどろきました。今日教えてもら



つたことを普段の生活で使うときがあれば使っていきたいです。

双葉中学校 牧野

☆私が今回一番心に残った印象深かったことは、看護局が心の中に残りました。忙しいところ、快く体験をさせてくれました。

看護師さんは優しく、人とのコミュニケーションがとれていました。私は人とのコミュニケーションが取れない時があるの



でこれからは意識をしたいと思います。地下には放射線(X線室)がありました。私は今後そうゆうことを将来のことに結びつけたと思います。

白根巨摩中学校 中込

☆今日は一日をとおして山梨病院の中を見学させてもらい沢山のことがわかりました。

6階病棟へいきいろんな方々から話を聞きました。例えば、医療器具のこと、普通の食事が

取れない患者さんにはどういった食事をあげるのか、採血の仕事などを教えてもらいました。病院内の施設見学をしていろいろと教えてもらいました。印象に残ったのは放射線部とエコー室がとても印象に残りました。放射線部ではレントゲンの写真、エコー室では体の内部まで診られる検査などが印象に残りました。

敷島中学校 鈴木

## 地域連携研修会

# トピックス



去る9月6日、当院会議室において地域連携研修会を行いました。介護施設、地域包括支援センター、訪問看護ステーションの多くの方々に参加を頂き盛会に開催することができました。今回は当院への受診についてのプレゼンテーション、関係する箇所の見学、意見交換会を行いました。会は非常に好評で、院内の多くの職員が、介護施設や関係機関の職員と面識をもち、まさに顔の見える連携体制の構築ができた場となりました。

高齢化社会を迎え、医療現場においても疾病にとどまらず患者さんの生活も考慮したうえで治療、支援をしていくことが今まで以上に求められてきています。すべての支援を一医療機関内で完結することは難しく、当院にとつては今回参加いただいた方々をはじめ、地域関係機関との連携は不可欠なものです。今後とも地域関係機関との連携をさらに深め、地域で生活する方々の医療と福祉に貢献していきたいと考えたいと考えています。

## 早期臨床 (ECE) 実習



今年も山梨大学医学部の学生さんが早期臨床(ECE)実習にきました。9月10日から9月13日の期間で計10名の学生さんが2グループに分かれ、1グループ5名で2日間の実習を行いました。

入学して初めての实習ということで学生さんはとても緊張した面持ちでした。

以下参加した学生さんの意見となります。

「コミュニケーションの重要性、チーム医療とはこういった形で行われているかを学べました。また、今回の実習で初めて白衣を着ることができ医師として歩み始めた実感がしました。これから将来へ向けて寄り道をせずに頑張っていきたいです。」

# 「世界糖尿病デー in 社会保険山梨病院」イベント開催について



毎年11月14日は「世界糖尿病デー」となっております。「世界糖尿病デー」は国連決議により11月14日に世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓蒙活動を推進することを呼びかける日とされています。

そこで当院において、下記の内容でイベントを開催いたします。

## 記

- 目的** : 糖尿病に関する情報の展示やDVD上映などにより糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓蒙活動を行う。
- 対象** : 糖尿病及び耐糖能障害の患者様並びにご家族の方、また、興味のある方、当院スタッフ等どなたでも参加可能。
- 期間** : 平成25年11月11日(月曜日) 9時から15時まで
- 会場** : 1階総合案内前(倉庫前)と2階会議室3
- 内容** : 1階総合案内前(倉庫前)・テーブルと白板使用
  - ・糖尿病に関するポスター掲示、パンフレット配布
  - ・血糖測定
  - ・糖尿病患者会「あさひ会」の活動、案内
- 2階会議室3において
  - ・糖尿病に関するDVD上映(3・4種類)
  - ・糖尿病に関するポスター掲示、パンフレット配布
  - ・「当院における糖尿病患者様への取り組み」の掲示
  - ・糖尿病教室の展示
  - ・健康食の食事展示 等
- \*当日の案内はポスター掲示(玄関ロビー・待合室)
- 主催** : 糖尿病診療管理委員会
  - \*多くの方に興味をもって頂きたいと思っています。
  - \*毎年イベントを開催していく予定です。



栄養課より

春

菊



春菊は、β-カロチンやビタミンB・C、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維など栄養素を豊富に含む代表的な緑黄色野菜です。β-カロチンは、酸化作用により活性酸素の働きを抑制、ガンの予防、肌の老化を防ぐ美容効果もあります。春菊に含まれる栄養素により、動脈硬化や高血圧・風邪の予防・便秘の改善などに効果があります。

《春菊とまいたけのキッシュ》  
(1人分)

エネルギー 469 kcal  
塩分 2.1 g

【材料】(2人分)

春菊…………… 100 g  
まいたけ…………… 50 g  
たまねぎ…………… 50 g  
ベーコン…………… 120 g  
卵(MS)…………… 2個  
牛乳…………… 50 cc  
バター(有塩)…………… 大さじ1  
ピザ用チーズ…………… 適量

【作り方】

- ①春菊は4cm幅に切る。まいたけは石づきを取ってほぐす。
- ②ベーコンは縦長に1cmの幅に切り、たまねぎはスライスにする。
- ③鍋にバターを入れ、たまねぎを加えて炒める。
- ④③にまいたけ・春菊を加えしんなりするまで炒める。

栄養成分(100gあたり)

エネルギー	22 kcal
カルシウム	120 mg
β-カロチン	4700 μg
ビタミンB1	0.1 mg
ビタミンC	21 mg
鉄分	1.9 mg
食物繊維	1.0 g

《ポイント》

春菊の代わりにブロッコリーを、まいたけの代わりにしめじなどにしても良いと思います。焦げそうになったらアルミホイルをかぶせると良いです。

《さつまいもとしめじの豆乳ポタージュ》  
(1人分)

エネルギー 150 kcal  
塩分 2.0 g

【材料】(3人分)

さつまいも…………… 300 g  
しめじ…………… 70 g  
豆乳…………… 100 cc  
塩…………… 小さじ1弱  
コシヨウ…………… 少々  
パセリ(みじんぎり)…………… 少々

【作り方】

- ①さつまいもは皮を1cm幅にスライスし、10分くらい水にさらす。さらしたら水気をき



- ②耐熱皿に炒めた具材を入れ、ピザ用チーズを上に乗らす。
- ③ボールに卵を割って溶きほぐし、牛乳を加え、混ぜ合わせる。
- ④③に②を注ぐ。
- ⑤オーブントースターで15分ほど焼いたら出来上がり。

《ポイント》

⑥お皿にスープを盛り付ける時に上からパセリを散らす。出来上がり。

豆乳は沸騰するとすぐに分離してしまうので注意して下さい。さつまいもによって水分量も甘さも違いますので塩加減やポタージュの濃度は好みで調整して下さい。



# パナソニック 山梨病院 1/340人

早いもので今年も、あと2ヵ月となりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

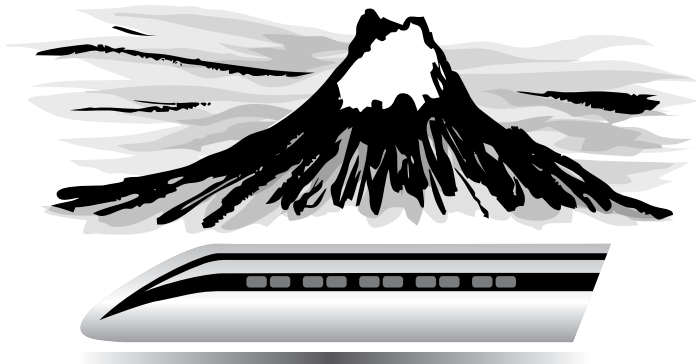
突然、話が変わりますが、先日JR東海が、東京―名古屋間の詳細なルートと中間駅の位置を示し、2027年の開業に向けて発進したりニア中央新幹線。我が山梨県甲府市にも一駅設定され、同社が、単独で9兆円超を負担して行なう巨大プロジェクトです。ルートには、山梨県と長野県との県境に位置する、南アルプス連峰の標高1000メートル級の地点に、長さ25キロのトンネルを掘らなくてはならず、工事の時に出る地下水の影響は、現時点では予測する事が難しく、地域によっては、着工後に影響を調べなければならず、険しい山岳部を直線で突き抜けるルートは、地質、地形も調査しているが掘り返して見ないと分からないと、言っています。古くは、黒部ダム、青函トンネルなどの工事を思い出すようなプロジェクトですね。これまで少し前のTV番組の、『プロジェクト X』に、ぴったりの

のネタですよ。また、この工事が、成功してリニア中央新幹線が開通したあとには、いつの日にか、映画でも作られそうですね！消費電力が、新幹線の、14倍（中部電力浜岡原発5号機の出力の約半分）消費する為、安定した電力を確保できるか、そして、昨今話題の太平洋沿岸に大きな被害が出ると予想される、南海トラフ巨大地震の影響ですが、リニアは、側壁に囲まれ、10センチ浮上して走る為脱線の危険がなく、東京―名古屋の約286キロの9割近くが地下または、トンネルとなるため、地上の建物より振動の振幅が小さい為、地震には強いそうです。最後に、我々が、最も興味がある料金設定ですが、東京―名古屋間は、「のぞみ」のブラ

ス700円（11、480円）に予定されているそうです。皆さんも思ったより設定料金が、安いと思っただけではないでしょうか？これには、格安料金で航空各社が運行している航空需要の取り込みも見込まれて設定しているそうです。しかし、JR東

海は、リニアだけでは、採算がとれないので、東海道新幹線があつてこそと言っています。このように沢山の問題がありそうですが2020年の東京オリンピックのときには、一部が開通されリニア新幹線で、オリンピックを観戦に、行きたいものです。そして、その時は、景気も良くなり元気な日本でいたいものです。

Y・F・K



## 山梨病院の理念および基本方針

「だれでも いつでも 気持ちよく 安心してかかれる病院」

- \* 誠意と情熱をつくして医療を行うように努めます
- \* いつでも必要に応じて的確な医療を行うよう努めます
- \* 病める人の気持ちになって医療を行うよう努めます
- \* 病める人の心と人格と権利を尊重します
- \* 公平な医療を行うよう努めます
- \* 個人の秘密を守ります

## Editor's Clip

実りの秋、皆さん美味しいご飯、食べてますか？新米も出回り始めてますね！

わが家は幸いにも親戚が育てた梨北米を毎日美味しくいただいています。子供達も赤ちゃんの頃から口にしており我々大人の味覚より敏感な

せいか、外食などすると、すかさずご飯の良し悪しを口にします。生意気かもしれないけど、日本人の主食『お米』の美味しさを守っていききたいですね。TPP交渉も気になりますね。

広報委員会

