



消化器病センターの手術風景

現在の山梨病院の基盤となる診療体制が出来たのは、昭和48年に東京女子医大消化器病センターの関連病院になってからで、内科・外科医師のほとんどが消化器の専門医で構成されていた。当時は消化器病診療の黎明期でしたので、まだまだ一般的でなかった内視鏡、放射線検査などを積極的に導入し最新の医療を行うことにより、その後この分野では県内をリードする病院になっていきました。この当時の古い病院の入口の看板に、「社会保険山梨病院」と並ん

で「消化器病センター」という表示が併記されていたことを覚えています。病院の特色をアピールするために当時の院長がこの名称を使用したものと考えます。その後診療科が増え、病院が改築、発展して行っただけでこの名称は自然消滅し以後使われなくなりました。

それから30年余りが経過して今回再び「消化器病センター」の呼称を復活させましたがその理由はやはり病院の特色を示すためです。当院は今年4月に社会保険病院から独立行政法人機

構へ移行しましたが、その新病院開設にあたり病床数が削減されました。それに伴い循環器、呼吸器、神経内科などの診療科の医師確保が困難になり診療体制を根本的に変えざるを得なくなりました。常勤医の減少により残った消化器中心のスタッフではこれまで通りの二次救急輪番への参加、協力も後退せざるを得なくなり病院の基本的な運営にも影響が出てきました。医局内で検討を重ねた結果、専門外の診療にかかわることには不安を感じるが、専門領域に関し

新年おめでとうございませす

消化器病センターを開設しました！

消化器病センター長 小澤 俊総

山病だより

編集・発行 独立行政法人地域医療機能推進機構山梨病院

編集責任者 広報委員会



独立行政法人地域医療機能推進機構
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://yamanashi.jcho.go.jp>
Eメール:main@yamanashi.jcho.go.jp

CONTENTS

消化器病センターを開設……………	1
合同研修会の実施……………	3
地域連携研修会……………	4
中学生職場体験学習……………	5
朝日通りえびす講祭りに参加……………	5
ピンポイント部署紹介……………	6
薬局だより……………	6
プレストサポート委員会より……………	7
あさひ会だより……………	8
趣味の部屋……………	9
栄養管理室より……………	10
編集後記……………	10

1 月号



では救急患者も含めて積極的に受け入れ、断らない診療を行なうて行きたいことで意見の一致が得られました。

近年消化器病の診療は外科、内科の垣根がなくなり両者で病状に応じた治療を情報交換しながら行うことが求められています。当院では以前から外科医も診断部門に加わりこのような情報を共有した診療を行ってきたので一つの診療科として消化器病センターを設立することに異論はありませんでした。スタッフが一つのチームになることで医療の機動力が高まり患者様、地域医療に適切で、信頼される医療を提供できると考えています。

少々大げさな名称ですが病院の特色を内外に周知していただき、消化器疾患の救急医療に貢献していくことをとりあえずの目標にしております。今後さらにスタッフを充実させ名前に負けない医療を目指してまいりますので宜しくお願いいたします。

消化器病センター 医師紹介

消化器・外科一般



センター長/
副院長 **小澤 俊総** 医師



副センター長/
副院長 **矢川 彰治** 医師



部長 **安村 友敬** 医師



曾田 均 医師



前田 新介 医師



消化器内科



部長 **志村 和政** 医師



進藤 邦明 医師



末木 良太 医師

院内行事

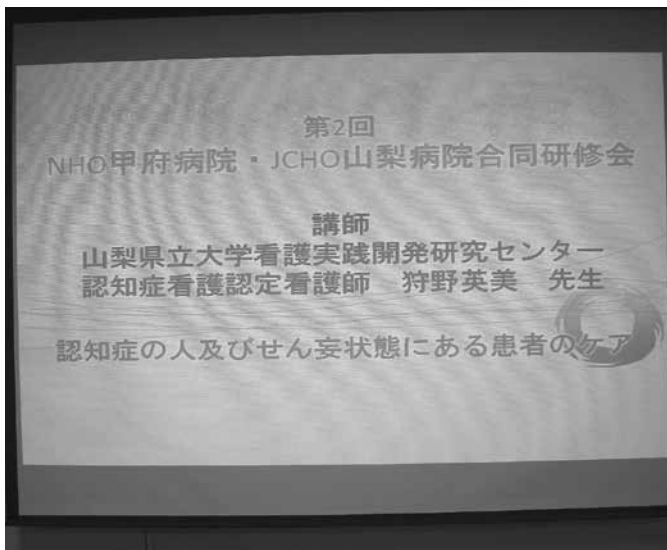
今回の講演会は独立行政法人
国立病院機構甲府病院との合同
研修会として
開催されまし
て、当日は双
方の病院で1
00名を超す
職員が拝聴い
たしました。
この合同研修
会は今回が2
回目、第1回
目は10月1日
に国立病院機
構甲府病院で
「認知症患者
の周辺症状に

10月23日に山梨県立大学認知
症認定看護師の狩野英美様を講
師としてお招きいたし「認知症
患者及びせん妄状態にある患者
の看護」という題名で講演会を
行いました。

合同研修会の実施



対する対応について」の題名で
行われました。今後もこのよう
な合同研修会を行う機会を設け
て、双方がともにスキルアップ
をすることで地域の皆様に「だ
れでも いつでも きもちよく
安心してかかれる病院」を目
指して質の高い医療を目指して
いきたいと考えています。



地域連携研修会

当院では、地域包括ケアシステムを担う一助として、地域関係者がお互い顔を合わせて知識を高め合える場を設けたいと考え、平成24年より地域連携研修会を定期的に企画、開催しています。今年度もすでに3回目の地域連携研修会が行われました。第6回は地

域の理学療法士の方々を対象に整形外科の相川先生が腰部脊柱管狭窄症について講演、術式やりハビリテーションを進める上でのポイント等理解を深め合いました。第7回では地域の開業医の先生方を対象に当院の消化器センター安村先生、志村先生より消化器疾患の

連携について実際の症例を紹介しながら研修を行いました。また、直近では第8回として開業医の先生方を対象に整形外科佐々木先生が肩腱板断裂の診察手技、MRI読影のポイント等講演を行っております。いずれも盛会で、今後もぜひ企画して

欲しいという声を多く頂いております。今後も当院では患者さんたちが住み慣れた地域で生活をしていくために、地域包括ケアシステムの一助を担えるよう各関係機関の方々との連携にも力を入れています。

院内行事

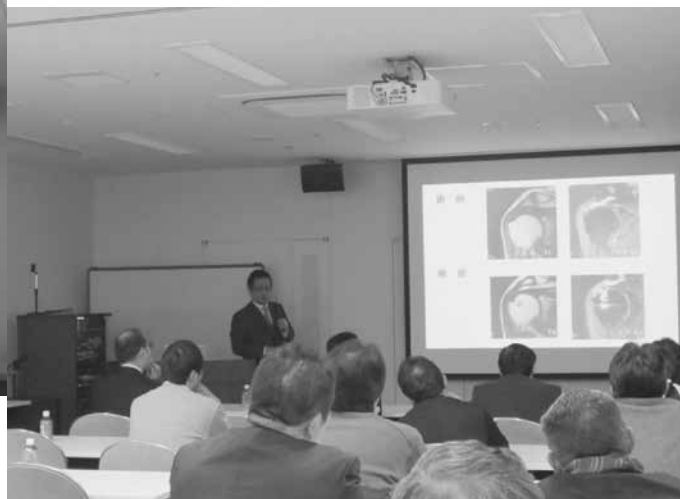
第6回研修会



平成26年7月 第6回研修会



平成26年10月 第7回研修会



平成26年11月 第8回研修会

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 安心してかけられる病院」

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

中学生職場体験学習

10月24日に中学生の職場体験学習が行われました。今回は医師、看護師の仕事に興味を持った生徒さん達がいらっしやいました。色々な職種の職員に接し、貴重な体験ができました。以下が参加生徒さん達の感想になります。

実際の作業を見学し、医療分野の職業の大変さを改めて感じさせられました。国家資格をとらなくてはいけないこと、職業についてからも業のことなど、沢山の覚えることがあること、その他にもそれぞれの科で決められている重要なことも多くあり、人の役に立つということの難しさを感じました。それでも、それぞれの仕事を周りの仲間と協力し楽しそうに、そしてきばきとこなしていく姿はとて格好よく、あこがれの気持ちを抱きました。

普段見ることのできない病院の裏側の見学に加えさまざまな体験など貴重なことをさせていただきありがとうございました。

甲斐市立敷島中学校

岡島紗也奈

院内行事

実際に作業を見学し、様々なことを学び、

レントゲン撮影室にて



薬剤科作業室にて



理学療法室にて



考えることができました。特に印象に残っていることは、理学療法室で患者さんと理学療法士さんと一緒に運動をしたことです。私達にはとても簡単にできることでも長い時間入院している方や、お年寄りの方にはけっこう難しいのだと知ることができました。運動も楽しく話しながらしたり声を出したりして「工夫されているなあ。」と感動しました。そして体を動かすことができ楽しかったです。見学で

学んだことをこれから成長していくために生かしていきたいと思っています。

貴重な体験をさせていただき、本当にありがとうございました。

甲斐市立敷島中学校

楢股夕夏

朝日通りえびす講祭りに参加しました!

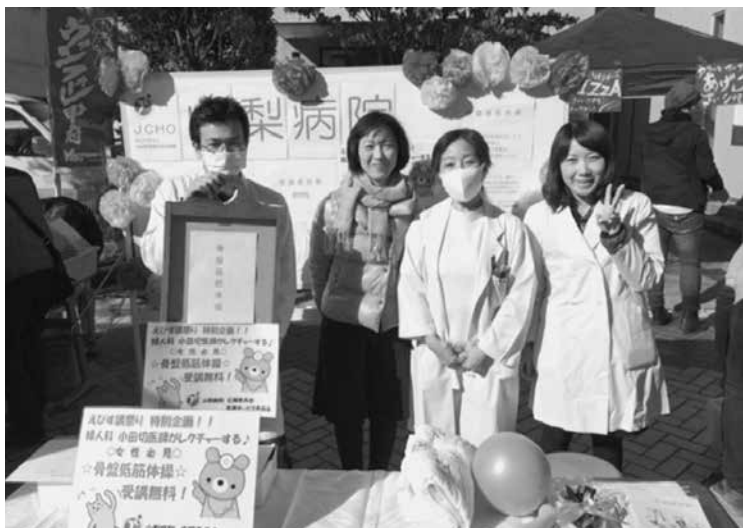
平成26年11月23日(勤労感謝の日)に、朝日通りえびす講祭りに参加(出店)させていただきました。えびす講祭りは今回第80回という節目の年を迎えました。偶然にも今年は当院としてもJCHOとして再出発した記念すべき年であり、盛大にお祭りを盛り上げたいと感じておりました。

今回は、広報委員会と医療サ

ービス委員会の共同企画として起案し、婦人科・小田切順子医師による健康指導(骨盤低筋体操のレクチャー)を実施いたしました。参加した8名の職員は白衣を身にまとい、看板を掲げ、「山梨病院です。よろしくお願います。」と意気揚々に声をあげ、受講を呼びかけました。これまで何度か参加させていただきましたが、過去最大の盛況振りでした。実績として、1日

で78名への指導を行うことができ、受講者からは「とても勉強になった」、「先生から話が聞けて感激」との感想をいただきました。

JCHOの掲げる5事業の一つに、地域住民への教育事業があります。今後も、地域住民の方々に健康に関する知識と意識を高めていただけるような活動ができれば幸いです。



ピンポイント部署紹介

職員専門性を聴く

「感染管理認定看護師として」

感染管理認定看護師 小林 留美

病院における感染防止対策の目的は、患者様はもちろんのこと、ご家族や面会者、医療従事者だけでなく、病院を訪れるすべてのの方々を感染症から守ることです。そのために感染症発生动向に注意を向け、各部門との連絡や調整、感染防止対策の指導や相談などの役割を担っているのが感染管理認定看護師です。

私は2014年7月に感染管理認定看護師を取得しました。8ヶ月間の教育課程を終え感じたことは、「自分は井の中の蛙であった。他施設を知ることが大切だな」ということでした。そして、何より平均年齢42歳というクラスメートと共に過ごした時間は大きな財産となり、平均年齢を若干上回っている私でも頑張れば何とかなることも実感しました。

現在5階病棟の消化器病センターに所属しながら感染管理業務を兼任し、ICT（感染対策チーム）やリンクナースと共に、院内の感染対策についての

話し合いや情報交換を行いながら、院内ラウンドを実施していきます。院内ラウンドと言えどもいつも突然出没するにも関わらず、皆さんにご協力いただきとても感謝しています。今後さらに安全で安心して働ける環境を目指し、引き続き出沒宣言致しますのでよろしくお願ひします^(笑)。

さて、12月に入りめつきり冷え込んできましたね。そして、いよいよインフルエンザやウイルス性の胃腸炎などが流行する時期に突入しました。新聞やニュース等ではすでに集団発生を耳にすることもありますが、どの感染症においても、「手指衛生」が大切です。風邪をひいた時を思い出してください。くしゃみをしたたり鼻をかむ時は必ず手を使いますし、手で鼻をこすることもあると思います。また、自分が風邪をひいていな

くても、他の人についてくる細菌やウイルスは手から物へ、物から手へついてきます。これは風邪の場合に限らずウイルス性の腸炎などでも同様です。その手で、自分の目や口や鼻に触れることでウイルスや細菌が体の中に入ってしまう。そのため、これからの流行期はもちろんのこと、普段からの手指衛生が大切になります。普段からの手指衛生を習慣づけ、今年も感染症を乗り切りましょう。

感染管理の役割は、実践・指導・相談の3本柱で成り立っています。感染に関わることで困ったことがありましたら、いつでもご連絡ください。一緒に頑張つて、患者様にも職員にも安全で安心できる病院にしていきたいです。



感染対策研修会の様子

薬局だより

—DI(医薬品情報)業務—

今回は、病院において、なくてはならない業務の一つである、DI業務について紹介します。

当院の院内薬局では、約1300種類の薬剤を取り扱っています。それに加え、院外のみで使用できる医薬品が約340種類あります。DI業務は、それらの医薬品だけでなく、日本で使用できる全ての医薬品に関する情報(Drug Information)を収集・解析し、必要に応じて必要とされる情報を発信していく仕事です。

にしています。

重大な副作用情報等が発表された場合、情報を入手し次第迅速に行動し、病院内への広報、使用患者様の特定、医師への伝達、医師の指示のもと必要があれば使用患者様への連絡・問い合わせ対応等を行います。また平常時には、院内向けの「薬局だより」や医薬品を適切に使用するためのお知らせ等の作成も行っていきます。

患者様が安心安全に治療を受けられるよう、日々情報収集・情報発信を行っていきます。

DI業務を行うDI室には、薬の作用・使用方法、新薬情報、ガイドライン、製薬メーカーから提供された薬の性質に関する情報、重大な副作用の情報や、医薬品に関する事故、患者様用説明書等ありとあらゆる医薬品情報が集まっています。それらの情報を判りやすいように整理し、医師・薬剤師・看護師などの医療スタッフや、患者様からの質問に答えられるよう



ブレストサポート委員会より

乳がん 自分の病気を知りましょう

平成26年10月22日(水)に患者様を対象にした勉強会が実施されました。

患者様が楽しんで参加でき、病気、治療について考えを深めていただき、術後の患者さへのフォローを目的にして勉強会を実施しています。

勉強会は9月より実施されており、10月にも開催することができました。

10月の勉強会では当院の乳腺外科丸山医師、がん化学療法看護認定看護師小澤・門倉が中心になり話をさせていただきました。

また、勉強会は年間スケジュールで計画がたてられており、11月以降も勉強会を実施していきますので是非ご参加下さい。

JCHO山梨病院 乳腺教室のご案内

◎山梨病院では患者さまが楽しんで参加できる乳腺教室・勉強会を開催します。是非ご参加ください。お問い合わせは乳腺外科またはブレストサポート委員会事務局までお願いします。

月	担当	内容	会場
9月25日	VOL-NEXT	下着のフィッティングについて	会議室
10月	当院：医師、看護師	乳がん、化学療法について	〃
11月	スヴェンソン	ウィッグについて 頭皮ケア	〃
12月	当院：看護師	クリーム作り、洗い方	〃
1月	VOL-NEXT	下着のフィッティングについて	〃
2月	当院：理学療法士	術後のリハビリ	〃
3月	当院：栄養課	食事の工夫、治療中の栄養	〃

※内容等に変更の場合がありますのでご了承ください
ブレストサポート委員会

乳がん 自分の病気を知りましょう

乳腺外科、丸山医師がわかりやすく話します。
がん化学療法看護認定看護師からはホルモン療法(内服)の副作用症状、日常生活の過ごし方等の話をさせていただきます。
興味のある方はH26年10月17日までに申し込みをお願いします。

- 日時：H26年10月22日(水)
13:15~受付 13:30~14:30
- 場所：当院2階 会議室3
- 講師：乳腺外科 丸山医師
がん化学療法看護認定看護師 小澤・門倉

みんなはどんな治療をしているのかしら？
もっと自分の病気を知りたい！

えっ！乳がんって、
タイプがいろいろあるの？

乳腺サポートチーム

勉強会の案内



講師の紹介



丸山医師より



参加者の様子

● JCHO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

「1無、2少、3多！」

あけましておめでと〜ござい
ます！

年末・年始の
忘年会や新年
会で少しぼつち
やり、血糖値も
UP(!!)



山病だよりをご覧の皆様、い
かがお過ごしでしょうか？

今年もよろしくお願いま
す！(・>・)★

先日、読んでいた冊子にこん
な記事がありました。

「1無、2少、3多」

これは、生活習慣病の予防を
呼びかけている一般社団法人・
日本生活習慣病予防協会の標語
です。

無くしたいことが1つ、少な
くしたいことが2つ、多くな
いことが3つという意味です。

具体的には、

1はタバコで、つまりはタバコ
を無くす禁煙のこと。

2は少食と少酒で、食べ過ぎな

いように心がけ、酒はほどほど
に、の意味。

3は、多動と多休と多接で、多
く体を動かし、しっかりと休養を
とり、なるべく多くの人や物事
に接しましょう、

と提唱しています！

タバコは「百害あって一利な
し！」と言われています。

また、少食は「腹八分目に医
者いらす！」お酒については、

「酒は百薬の長！」の反面「命を
削るカンナ！」などと言われま
す。

私の場合は、タバコはやらな
いのですが、「2少」のお酒が
NGです。

先生からは、「人並みに！ほ
どほどに！救急車で運ばれたら

「3多」の多動は、運動のこと
です。老化は足からと言われま
す。日本生活習慣病協会は

「2本の足は2人の医者」と言っ
ています。

両足がしっかりしていると、内

科系の医師、外科系の医師の厄
介にならないで済む、という意
味です。多休は、きちんと休ん
で睡眠をとり、ストレスをため
ないように！

は、「人間は独りで生きられな
い！」の通り、多くの人と会話し、
身近な社会参加を呼びかけてい
ます。

「1無、2少、
3多」の6項
目すべてを実
行するのは大



変なことです。
一つでも目標を決めて『新年
の誓い』で実行されてはいいか
でしょうか。

山梨病院では
糖尿病勉強会や糖尿病の昼食会
を開催しています！

糖尿病について、最新の情報、
食生活の大切さ、運動につ
いて、日常生活の
過ごし方、糖尿病
患者、及びそのご

参加
するじゃん



新 健康で長生き、みんなで知っとこ糖尿病教室

山梨病院では糖尿病教室を毎週火曜日に開催しています。
1月・2月の予定は

内容	月	1月	2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)		6日	3日
☆知っておきたい糖尿病検査の見方(第2週)		13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)		20日 (菓子・酒)	17日 (惣菜・コンビニ)
☆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 きたいボディーケア(第4週)		27日	24日

場所・時間…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…山梨病院 ○内科部長 池田真人 先生
薬剤師・検査技師・理学療法士・看護師・管理栄養士

- *参加者(入院患者様本人を除く)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。

家族の方、また興味がある方ど
なたでも参加できます。

さらに、「糖尿食○昼食会」
も開催！

約560〜600 Kcal程度の食事
を食べながら、食事内容や食
方などを学びます。

平成27年1月8日(木)

場所：山梨病院 2階会議室
時間：11時40分〜13時
会費：800円(おつりのな
いようにお願いたします。)
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。

☎での受付・問い合わせは
055-252-8831
内線2030(栄養管理室)まで



あさひ会では会員募集中!あな
たもベテラン患者と一緒に考え
てみませんか?

お問い合わせおよびお申込みは

栄養管理室

☎055-252-8831

内線2030まで

理学療法士としての スポーツへの関わり

理学療法室 主任理学療法士
小林 幸一郎

山梨県理学療法士会(以下、県士会)では、平成11年から士会単位でスポーツ分野に参画し活動を続けています。その活動の目的は「県内スポーツ分野から

趣味の部屋

～職員のプライベートを覗く～

らの要請に応じ、理学療法士が社会に貢献すること」で、現在、県士会にはスポーツ理学療法部員は部長以下、副部長の私と他40名弱の者が登録しています。その活動は、①

大会等における理学療法サービスタ活動、②チームに帯同したスポーツ理学療法活動、③講演・教育活動の3本柱です。今までの活動内容は、①大会活動は過去2回の冬季国体、国際男女シニア・ジュニア選手のテニス大会、高校野球夏の大会への協力、そしてこの夏の南関東インターハイ、他、②チーム活動は中学から社会人までの様々なチーム(社会人ラグビーチーム、大学アメリカンフットボール部、女

子高校バスケットボール部、中高等学校サッカー部、大学硬式テニス部、男女高校バレーボール部、高校柔道部、高校ウエイトリフティング部、高校卓球部(他)の練習や試合等への出向、③教育活動は各種団体への講演会の開催や学会発表の他、月2回の部員対象研修会、年3回の全県士会員を対象とした勉強会を実施し、現在も継続しています。当然この活動は、ボランティアで平日の業務終了後や休日、時には年休をとって対応をしています。



第88回全国高校サッカー選手権大会 山梨学院高校帯同(国立競技場トレーナーとしてベンチに入り決勝のピッチにて対応)

私も私とスポーツの出会いが小学校4年生時からはじめた少年野球です。その後、中学3年まで野球を続け、肩の故障を期に高校から社会人の約25年間ラグビーをプレーしてきました。また7年ほど前からは息子(当時小学校1年生)と一緒に



第88回全国高校サッカー選手権大会 山梨学院高校帯同(国立競技場ロッカールーム 優勝メダルをかけて選手と2ショット)

柔道をはじめ、現在何とか黒帯をとり、次は昇段を目指そうか???"と思っているところからです。スポーツをするための補強目的で始めたウエイトトレーニングもジムで知り合ったボディビルダーの方々に知らず知らずのうちにのせられてジムに行けばへ口へ口になるまで追い込まれ、どの方向に行くのか自分でもわからなくなってきた状況です。これまでの自身のスポーツ経験の中で、様々な怪我や故障と経験してきたこと、またスポーツを通して学んだことも多いことから、この世界に何か貢献できないかという思いがありました。スポーツセンスがない私が選手としてスポーツに関わるのは非常に厳しく、トレーナー的な立場なら力を発揮できると考えたことが、私がスポーツ理学療法に関わりたと思った原点です。



東海大甲府工高柔道部 練習風景(練習に出向し選手の動きを観ながら、練習後にコンディション調整を行っている)

当初は大会が県士会として初めてスポーツ事業に取り組んだもので、大会にブースを設けて選手のケアなどの理学療法サービスを提供するというものでした。当時は県内16施設から有志22名で活動を開始しました。かいじきらめき国体開催までの間は、主催者や各競技団体、医師会等との折衝、各種備品の調達、山梨県選手団へのコンディ

平成4年に理学療法士になり、県外の病院で高齢者リハビリテーションに関わりながらスポーツ選手にも関わってきました。その後、地元山梨に戻ってからは臨床ではスポーツ選手に関わることなく、机上の勉強を続け知識を蓄えていました。その折に平成11年、県士会でのスポーツ活動の話が舞い込んできました。それが平成13年に山梨で開催した第56回国民体育大会冬季大会(かいじきらめき国体)です。この大会が県士会として



H26インターハイ選手ケアの一コマ(ウエイトリフティング)

の後もスポーツ分野での需要が高くなり、大会のみならずチームにも介入して現在も活動を続けています。今年には高校生最大のスポーツイベントであるインターハイが南関東ブロックの一つとして山梨県でも開催されました。ウエイトリフティング、自転車競技、卓球に関わり、結果は新聞紙上をみていただければ分かると思いますが、優秀な成績での閉幕となりました。

最後にこの活動はまだまだ続きます。私は(実は部長も)B型気質の「我が道を行く!」タイプで皆様に迷惑もかけているかと思いますが、病院業務に迷惑をかけない程度???"に突っ走っていく所存です。こんな私ですが、山梨病院理学療法室、山梨県理学療法士会共々、これからも何卒よろしくお願ひします。



【朝食】

お雑煮、れんこんの酢の物、海藻サラダ、栗の甘露煮、味付け数の子、紅白かまぼこ

エネルギー	522 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	8.9 g
炭水化物	90.4 g
塩分	3.7 g



【昼食】

ご飯、だし巻き卵、黒豆、赤かまぼこ、栗きんとん、しらす黄金漬、きゅうりの漬物、牛肉の野菜巻き、さかなのトマト焼き、エビ焼き、煮物、なます、すまし汁、ゆず寒天

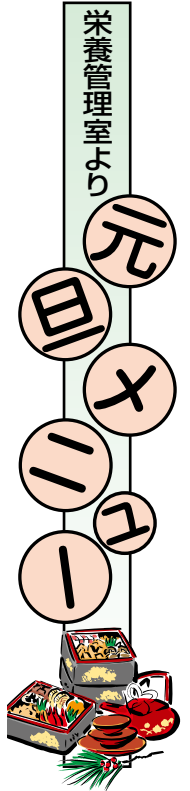
エネルギー	838 kcal
たんぱく質	49.4 g
脂質	24.8 g
炭水化物	101.6 g
塩分	4.9 g



【夕食】

ご飯、刺身の盛り合わせ、ほうれん草の胡麻和え、煮付け、味噌汁、メロン

エネルギー	543 kcal
たんぱく質	33.4 g
脂質	7.5 g
炭水化物	83.6 g
塩分	4.1 g



新年あけましておめでとうございます。栄養管理室一同、本年もより一層尽力していく所存ですので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。さて、今回は我々栄養管理室が毎年患者様に提供している、元旦のメニューをご紹介します。

《余ったおせち料理の黒豆で簡単デザート》

○黒豆のムース(6人分)
(一人当たり)

エネルギー	165 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	10.3 g
炭水化物	11 g

【材料】
黒豆……………100g
(おせち料理で余った物)

砂糖	……………	30g
牛乳(または豆乳)	……………	100g
生クリーム	……………	100g
ゼラチン	……………	5g
水	……………	大きさ2

- 【作り方】
- ①ゼラチンは水に浸してふやかしておく。
 - ②黒豆は飾り用に数個取って置き、残りの黒豆と牛乳をミキサーにかける。
 - ③生クリームに砂糖を入れ8分立てに泡立てる。(砂糖の量は、豆の甘さを見ながら調節する)
 - ④①のゼラチンをレンジに10秒ほどかけて戻し、③に②と①を加え混ぜ合わせる。
 - ⑤容器に盛り付け残しておいた豆を飾り、冷蔵庫で一時間ほど冷やす。



※お正月は気が緩みがちにありませんが、くれぐれも食べ過ぎには注意しましょう！また、お餅はのどに詰まらせないようによく噛んで食べて下さい。

Editor's Clip

新年あけましておめでとうございます。さて、9日連休あった年末年始のお休みですが、皆様はいかがお過ごしになられたでしょうか？私事ですが、お正月は地元の広島に片道10時間かけて帰省し、牡蠣・お好み焼き・もみじ饅頭と美味しいものをた

くさん食べてすっかりリフレッシュしてきました！このパワーをこれからの山病だよりに活かして、もっともっと見応えのある内容をお届けできるように頑張っていきたいと思ひます。山病だよりへのご意見・ご感想等がありましたら、お気軽にお近くの職員までお声をかけて下さい。本年度もどうぞよろしくお願い致します。内科・外科外来 上原

