

CONTENTS

病院長挨拶	1
院内行事	3
職員の専門性を聞く!	4
認定看護師コラム	5
趣味の部屋	5
連携室だより	7
あさひ会だより	8
薬局だより	9
栄養管理室より	10
編集後記	10

編集・発行

独立行政法人地域医療
機能推進機構山梨病院
広報委員会

編集責任者

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(代)
ホームページ <http://yamanashi.jcho.go.jp>
Eメール main@yamanashi.jcho.go.jp



樹氷輝く三ツ峠

撮影 耳鼻咽喉科 吉野泰弘医師

的に紹介いただいた方で、お腹を触るとみぞおちに赤ちゃんの頭ほどもあるしこりを触れ大変な状態であることがそれだけで分かりました。CTなどの精密検査の結果胃原発の巨大な悪性GIST（胃や腸管の上皮以外の間質から発生する腫瘍）と診断しましたが、すでに転移や周囲臓器への浸潤を生じていました。根治は望めない状態でしたがなんとか手術可能と判断し、脾、脾合併切除で胃全摘術を行いました。手術後の経過は良好でしたが、退院してすぐに再発所見が認められ予後不良な状況でした。ちょうどその頃白血病治療薬の「イマチニブ」という分子標的薬がこの病気にも有効であることが分かり臨床試験が行われていました。遺伝子や特殊タンパク質の特性からこの患者さんにも治療適応が有ることが判明、許可を得て

化学療法を開始しました。すると比較的短期間に腫瘍の縮小が認められ、以後の検査では画像上完治となりました。術後十数年経過した現在も患者様は内服を続けながら元気に通院しています。この薬の効果には私も大変驚きました。薬はその後しばらくして保健適応になり今では多くの患者様の治療に用いられています。前にも述べましたがこの薬は元々白血病治療薬として開発されたもので、この分野では歴史的治療薬と言われています。実はこのイマチニブという抗がん剤も大村先生が発見した微生物の研究から造られた薬でありました。私はこの事を受賞後に知りましたが、身近にも先生の業績で命を助けられた人が何人もいる事に驚いています。

新年おめでとうございます

病院長 小澤 俊 総

昨年秋の大村智先生のノーベル医学生理学賞受賞は最高のニュースでした。先生の業績を知れば知るほど功績の偉大さに驚いています。

物理学の湯川秀樹博士が日本初のノーベル賞を受賞したのは昭和24年の秋で私が生まれるちょうど1年前のことです。そのため私の同級生や後輩には秀樹の名前がとて多く、今のような名前の調査をしたら男性の名上位ベスト3には間違いなく入っていたと思います。もしかしたら私の名も秀樹になっていたかもしれません。このようなノーベル賞や大村先生の業績に関わる話をいくつか書いてみました。

忘れられない患者さん

私の患者様に末期の悪性腫瘍から生還した人がいます。十数年前、近くのクリニックから腹痛と腹部腫瘍の精査目

忘れられないゴルフ場

伊東の川奈ホテルゴルフコースはゴルファーなら誰でも一度はプレーしたいあこがれのゴルフ場です。私が初めてそこに行ったのはゴルフを始めて間もない昭和55年頃で女子医大の医局のコンペの時だったと思います。このコースはホテルの宿泊者しかプレーで出来なくプレー代は高額だったことを覚えています。昼食はとて高いので必

ず一番安いカレーライスにすること、起伏の激しいコースでキャディーさんは手押し車でゴルフバックを運び、そのためバックの重量制限があり使用クラブの本数は半分以下に減らされる事、さらに伝統のコースで格式がありキャディーさんの言う通りのクラブでプレーしないと怒られることなどで有名でした。これらのことは事前に教授や先輩から厳しくムンテラされていた為初心者は皆緊張してスタートして行った事を思い出します。このとき検診センター所長の植竹先生も一緒でした。薄いカシミア?の彼らしいセーターをきていた事、寒い日で青白い顔で震えながら必死でプレーしていた事、ゴルフ部出身だったので皆から注目されていた事などなぜか彼の事だけ良く覚えていません。

大村先生がこのゴルフ場の近くでひと匙の土を採取しノーベル賞受賞の受賞理由になった放線菌を発見、寄生虫の特効薬「イベルメクチン」の開発につながった事はすでに良く知られています。この薬はこの放線菌が生み出す化学物質の「エバメクチン」から造られますが、驚いたのはこの発見以来、さらに二十万株以上の菌を調べても抗寄生虫活性がある菌は見つかっておらず、そのためイベルメクチンはこの時の一本の試験管で培養され続けて現在でもこの菌から製造されているそうです。

大村先生がゴルフを始めたきっかけは精神的過労がたまっていて医者から勧められた為のようです。ゴルフを始め、たまたま川奈に行き、そこで土を採取したことで薬が開発され数億人の命を救った事は奇跡的な偶然の重なりのように思われますが世紀の大発見にはしばしば同様な事がよく起こっていて努力の結果が自然に導いているように思います。

元院長の I 先生はゴルフが大嫌い亡国の遊戯と言って怒っていました。我々は先生の前ではゴルフの話は出来るだけ避けていましたが、もし大村先生がゴルフを始めていなかったらと思うと・・・やはりゴルフはすばらしい。話は変わりますが昔飼っていた愛犬(黒ラブ)に生後3ヶ月で初めてフィラリアの薬を飲ませた時の事です。数日して便に混じって白い異様な物が沢山出てきて驚きました。よく見ると犬回虫の死骸でした。フィラリアの薬は「イベルメクチン」ですが寄生虫にも効く事をこの時初めて知りました。

歴史的発見のチャンス

胃のピロリ菌感染のことは既に皆さん既によくご存知と幸いです。

胃の粘膜に生息しているらせん形をした菌で、感染すると胃炎が進行し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎、胃癌、さらには全身的な病気を引き起こすおそれがあることが明らかになって現在も研究が進んでいます。ピロリ菌はオーストラリアのロイヤル・パース病院のウォーレンとマーシャルという2人の医師の研究により1984年に存在が確認され、その発見と培養の功績、さらにその後の研究成果が評価され2人は2005年ノーベル医学生理学賞を受賞しました。

ちょうどその頃私たちの山梨病院でも内視鏡後に発生する急性胃炎を何例か経験し、この胃炎は細菌感染によるものではないかという疑いを持って調べた事があります。内視

鏡検査数の多い病院で多発する傾向が有り「内視鏡後急性胃炎」という演題でシンポジウムのテーマにもなり我々も発表しました。内視鏡による感染の可能性があり検体を大学の細菌学教室に送って調べてもらいましたところ検出された結果は雑菌と「ミドリムシ」でした。後にこの胃炎発生の原因はピロリ菌感染だったと判明しましたが、ノーベル賞に値する感染症発見のチャンスが我々にもあったという事です。

ノーベル文学賞とスッポン

京都に有名なスッポン料理屋があります。ノーベル文学賞を受賞した川端康成が生前好んで通ったという店で高価な事でも有名でした。私はそれまでスッポン料理を一度も食したことがなく文人が愛した店にも興味があつたので、家族で行くことにしました。店は西陣の近くにあり古い京風の建物で、新撰組や坂本龍馬が出てきそうな店でした。薄暗い座敷に通されましたが季節の割に店内は空いていたのが意外でした。いろいろな上品な料理が運ばれてくることを期待して待っていました。小鉢の後にしばらくして出てきたのはスッポン鍋で底の浅い京風の土鍋にスッポンのふつ切りが生姜味のだしの中で煮えたぎっていました。ゼリーや軟骨のような切り身が主体で生姜味のもつ煮のような物でしたが特別美味しいとは感じませんでした。次の料理を期待しましたがまた同じような鍋が再び出てきてそれで料理は終わりでした。体は熱くなり腹は膨らみましたが期待した味ではありませんでした。料理は最後にデザートでしたが、出てきたのは普通のみかんが鉢に数個乗っただけでした。スッポン料理はそれが最初で最後でしたので比較はできませんが家族の感想は一致していました。それでも翌日は元気もりもり、お肌はつるつるを期待して店を出しましたが翌朝起きて私の体に変化は無く、家内の顔のしわもいつもとかわっていませんでした。

藤原正彦著「国家の品格」の文中に天才の出る風土についての記載があります。天才が排出する為には、役に立たないものや精神性を尊ぶ土壌、美の存在、跪く心などが必要で特に「美の存在」は必須条件で美の存在しない土地には天才は生まれれないと言い切っています。昨年大村先生が受賞を知らされた時の喜びの会見で「甲府盆地の山々、特に八ヶ岳や、南アルプスに囲まれた葎崎の美しい自然と風土に育まれた事が今日の自分の原点です」と述べられていた事が大変印象に残っています。故郷に対する大村先生の感謝と期待の表れのコメントだったと思います。郷土山梨の事をいつも意識している大村先生のこの言葉は忘れる事が出来ません。天才の育つ風土に生きている事を誇りに思っています。

大村智先生のノーベル賞受賞を心より祝福申し上げます。



院内行事

えびす講祭り

11月23日、毎年恒例のえびす講祭りに出店させていただきました。

今年は理学療法室の小林さん、白倉さん、代永さんより「理学療法士が教える！自分で出来る肩こり予防体操」のテーマの元、52名へのレクチャー、87人への資料配布を実施致しました。この様に地域のお祭りに参加出来ることを大変嬉しく思っております。朝日通り商店街の皆様、ありがとうございました。



医療サービス委員会より活動報告



9/16 (水) ランチョンセミナー
職員を対象に『認知症について』のランチョンセミナーが開催されました。



9/24 (木) 医療セミナー①
小田切婦人科部長による『尿トラブルいろいろ、過活動膀胱と尿失禁を中心に・・・』と題した講演が、地域の皆様を対象に開催されました。



10/25 (日) 院内イベント
吉野耳鼻咽喉科部長の写真と花形麻酔科医師の音楽による“山と花と星の奏でるスライド上映会”が開催され、地域の皆様や入院患者様と癒されるひとときを過ごしました。



9/2 医療安全セミナー『笑いは病院の万能薬』
「笑いの力」を医療現場に取り入れるべく、医療スタッフへの研修などの活動を行っている元・吉本芸人で、日本初の漫才セミナー講師で放送作家の中山真さん、中原誠さん(Wマコト)。



10/16 接遇セミナー
「やる気を引き出す言葉の力 ～ペップトーク～」
マナーセンス代表 湯佐弘子先生

職員の専門性を聞く！

肝臓病を見逃さないために

消化器病センター 医師 進藤 邦明

医学の進歩に伴い様々ながんを早期に発見することが可能になってきました。肝臓がんも同様に腹部エコー検査や CT 検査、MRI 検査などの画像検査の進歩に伴い、より小さく早期にがんを発見することが可能になっています。しかし昨年当院に入院した肝臓がん患者約 200 人のうち 10 人に 1 人が巨大ながんや多発のがんであり、その後の治療が困難な方が含まれていました。このようなことがどうして起こるのか、肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ症状が非常ににくいからです。ではどのようにして肝臓がんになりやすい人を見つけていけばいいのか。今日は肝疾患の困り込みについてお話したいと思います。

肝臓がんは男性の癌死因第 3 位、女性の第 5 位で現在も増加しています。山梨県は東日本で最も肝臓がんが多い県の一つで年間約 300 人に新しく肝臓がんが発見されています。その原因として古くから山梨の地方病といわれた日本住血吸虫症がいたこと、その時の治療で C 型肝炎が蔓延したことなどが原因と考えられています。ですから山梨県では特に肝臓病に対して注意深く診療していかねばなりません。

肝臓が硬くなる病気「肝硬変」になると肝臓がんの発がん率が増加し 10 年間で約 70% の人にがんが発生すると報告されています。肝硬変、肝臓がんは炎症を起こした肝臓に発生します。肝臓の炎症は約 70% が B 型肝炎、C 型肝炎などのウイルス肝炎が原因で起こるので、まず B 型、C 型肝炎ウイルスが自分の体内に存在

するか血液検査で調べることが重要です。現在は非常に有効な治療薬が開発されほぼ 100% ウイルスを抑えることができます。

しかし近年問題になっているのは B 型、C 型肝炎のない肝硬変が急速に増えていることです。これらの肝硬変は糖尿病をはじめとするメタボリックシンドロームと関係があるといわれており、今から約 20 年前には 5% 程度の割合でしたが現在では 6 倍の約 30% まで増加しています。そして今後も増え続けることが推測されます。このような肝硬変は症状が全くないため、外来通院していても肝硬変や肝臓がんに気づかれず非常に進行して発見される傾向があります。当院で人間ドッグを行っている健診者 6 万人においてこのような「隠れ肝硬変」の方の割合をみると約 50 人に 1 人肝硬変の可能性があることがわかりました。ですから健診、もしくはかかりつけの先生の検査で肝機能障害、具体的には AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ GTP が高値、血小板が低い等認められた方は一度肝臓専門医を受診していただくことをお勧めします。そこで肝障害の原因検索、定期的な画像検査（腹部エコーなど）を行っていくことが発がん予防、がんの早期発見、治療につながります。また万が一がんができたとしても、腹部エコー検査を半年に一度行っているとがんがより早期に発見でき長生きできるというデータも出ています。大切なのは半年に一度専門医の診察を受けることだと考えます。

どうして毎月受診していたのにこんなことになったのか…という後悔がおきないように連携して診療を行っていきましょう。



今回より、認定看護師コラムがスタートします。認定看護師って何？と思う方もいると思いますので、簡単に説明をさせていただきます。認定看護師とは、特定の分野における看護ケアを専門とした看護師です。現在特定されている分野は21分野あり、当院は皮膚・排泄ケア、糖尿病看護、がん化学療法看護、緩和ケア、感染管理、認知症看護の6分野、8名の認定看護師が在籍しています。

このコラムを通して、私たち認定看護師のことや行っている活動を少しでも皆さんにお知らせすることで、皆さんの療養に活かして頂けたら嬉しいです。

はじめまして。緩和ケアの認定看護師の野田と中瀬です。今回は緩和ケア認定看護師の役割や活動について、紹介をさせていただきます。

緩和ケアと耳にして、『いったい何をしてくれるんだろう』とか『死ぬときが近くなったら必要だから今

はいいや…』と思う方がいるかもしれません。私たち緩和ケア認定看護師は、例えば癌による痛みを抱えた患者様には身体の痛みのコントロールや、その他の痛みの原因に対するケアを患者様と一緒に考えたり、手術や病気によってリンパ浮腫を生じた患者様にはリンパケアを、そして病気によって呼吸器(息苦しさなど)や消化器(便秘や吐き気など)症状を抱えた患者様に対しては、症状を和らげるための看護ケアを行っています。そして亡くなられた方への最期のケアやご家族へのケアも行っています。その他にもストレスケアの呼吸法や、アロマを使用したケアについても取り組んでいます。

現在は病棟勤務であり、がんと診断され入院された患者様に対して、苦痛の評価や患者様からの相談対応などを中心に活動しています。今後は外来を利用されている患者様からの相談にも対応していけるよう活動を進めていきたいと考えています。



「職員の絆」

連携室：中村・加藤
医事係：野澤・川口
薬局：永田・飯室

日本中がハロウィン一色に染まっていた10月24日の日曜日、医事係の野澤・川口、薬局の永田・飯室、連携室の中村・加藤の6名は、今年の4月にJCHO桜ヶ丘病院に異動となった薬局の清水正文さんと再会するべく静岡市清水区に向かった。思い起こせば、実力のある清水さんの栄転であったわけだが、清水さんだけに清水区、桜の季節だけに桜ヶ丘病院？と感じたのは私だけであっただろうか……。選ばれし親善



大使である6名はまだ甲府盆地が朝霧に包まれる早朝6時、JCHO山梨病院に集合し、事前にレンタルしていたヴェルファイヤーに颯爽と乗り込み、鰻沢経由国道52号で静岡へと向かった。社内のBGMは飯室セレクト！今井美紀・大黒摩季・GRAY等の懐メロで、正直迷惑だったが大変盛り上がったし、野澤さんの軽快なドライビングテクニックもあってか、ものの2時間弱で清水邸に到着することが出来た。現場に到



着すると、感動の再会・・・となるはずが、ご近所迷惑とならないように小声で再会を噛み締めた（不完全燃焼）。その後、清水さんがちゃんと生活しているのを確認するために図々しく、新居に上り込み、お茶をいただき、トイレまで借りた。そして、自前の自撮り棒（平成の三種の神器）で記念撮影をして、ほぼほぼやり切った感はあったが、せっかくなので、「チーム山梨病院」は静岡ツアーと題し、三島観光に向かった。面倒にも食いしん坊である我らは、出発してたかが30分の道中が我慢できず、絶景で有名な「新東名駿河湾沿津サービスエリア」で、富士宮焼きそば・きな粉餅アイスクリーム・たこ焼きをたிரらげた。このサービスエリアは、駿河湾を一望出来、飲食店も充実しているのでお勧めである。多少お腹が満たされた一行は、本日第二の目的地である、三島のうなぎ料理の老舗「桜家」に向かった。創業安政三年の名店。店主に言わせると、味は「かるみ」という言葉に凝縮され



るとのこと。かるみとは、あっさりした感じと、また食べたいと思わせるものを表現した言葉の様である。まさにその通りで、あっさりしており、最後の一口まで飽きないし、それでいてしっかりと旨味を感じることが出来た。まさに絶品。御馳走様でした。事前にリザーブしてくれた飯室君、ありがとう！その後、更に静岡を満喫すべく、パワースポットの三島大社→絶景の日本平→清水港を巡った。最後の清水港では満腹なのに海鮮丼を注文し、言葉数が少なくなるというお茶目なシーンもあったが、それをお別れの合図として、一行は清水さんと「清水港で
 次回の再会を誓い、帰路についた。楽しい時間はあっという間であったが、改めて山梨病院の職員間の絆を噛み締めた一日となった。この絆が大切であり、仕事を支える糧となる。これからJCHOグループとして異動も多くなると思うが、出会いと絆を大切に仕事に励みたい。最後に、清水さんに心からのエールを送り、旅行記の結びとしたい。ありがとう、清水さん！これからも一緒に頑張りましょう！

☆清水さんからのコメント☆

桜ヶ丘病院に転勤に際し、お心のこもったお言葉とはなむけを頂戴し山梨病院に在職中は公私にわたり、一方ならぬご厚情をいただき、まことにありがとうございます。おかげさまで、四月より新しい職場で仲間もでき、元気に過ごしております。久しぶりに山梨病院の方々にお会いして色々な事がおもいだされました！懐かしかったです。ご報告かたがた御礼申し上げます。お出かけの際は、お寄りください。鮎と海共々お待ちしております。



連携室だより vol.7



当院で第二回中央ほうかつ地域介護支援専門員交流会が開催されました!!



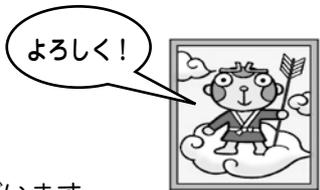
平成27年12月7日に、甲府市中央地域包括支援センター主催による「第二回中央ほうかつ地域介護支援専門員交流会」が当該地域である当院にて開催されました。テーマは当院で今年3月に開設された「地域包括ケア病棟について知り、今後の医療連携に役立てよう!」というもので、第一部では、当院連携室の田村より地域包括ケア病棟の概要と実際の運用状況の報告をさせていただきました。地域包括ケア病棟が、開設に至った国の経緯や地域包括ケアシステムについても触れる中で、どのような状態の患者（利用者）がどのように利用できるのか? という点について詳しく説明させていただきました。第二部のグループワークでは、当院地域医療連携室から医療ソーシャルワーカー2名、病棟から看護師長及び副看護師長の11名が参加させていただき、地域包括ケア病棟を利用した場合の患者（利用者）支援の有り方や、適切な医療連携の方法について介護支援専門員の皆様と意見交換を行いました。介護支援専門員からは「地域包括ケア病棟についてイメージが湧

いた」、「病院の敷居が下がり、気軽に相談してみようと思うことが出来た」、病院職員からは「ケアマネージャーさんの想いが分かった」、「医療連携のタイミングについて分かった」など、双方にとって有意義な時間となりました。厚生労働省は2025年を目標に地域包括ケアシステムの構築を目指しており、その中で医療機関の機能的役割の分化が促されており、病院完結型から地域充実型医療へと転換しています。地域包括ケアシステム下では、医療機関を中心としてではなく、「すまいを中心」とした安心・安全な生活の定着を目指すことが目標とされており、ミクロ・メゾ・マクロレベルのネットワークが私たち支援者に求められています。地域包括ケアシステムについて、早期に理解を示し、甲府駅を中心とした中央地域独自の特性と困りごとを皆様と共有し、この地域ならではの解決方法と支援方法を模索していきたいと考えております。甲府市中央包括支援センターの高山所長、今回はありがとうございました!



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

「チャンス！」



明けましておめでとうございます。
 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ひいたします。

年末年始の暴飲暴食で、血糖コントロールがガタガタになっていませんか？

糖尿病の危険信号



多飲

のどが渇き、水をよく飲む。



多食

食べてもすぐお腹がすく。



多尿

尿の量が多い。



体重減少

よく食べるのに体重が減ってくる。

私の場合これ以外にも、だるくなったりしました。
 その時の血糖値は300～500位でした。

◎中高年以降は糖尿病になりやすい

2012年の調査では、日本の糖尿病患者数は約950万人、可能性が否定できない予備群を含めると2050万人と推計されます。

発症早期の症状はほとんどないため、糖尿病であることを気づかず、診断されたころには病状が進んでいるケースも少なくありません。

◎定期検査で早期発見

糖尿病の最大の問題は、合併症です。早い段階で発見し、血糖を適正にコントロールすれば合併症を予防出来ます。自治体の健康診断など定期的に血液検査を受診しましょう！

また、間に合いますよ!(^^)!



◎健康を手に入れる大チャンス！

最近、糖尿病の患者は認知症や一部のガンになりやすいこともわかってきました。食事・運動療法は、認知症やガンの予防にもつながります。生活習慣の改善を「制限」ととらえないで、健康を手に入れる「チャンス」と受け止めてみませんか。

◎山梨病院 糖尿病患者会「あさひ会」

現在、会員は20名で活動しています。主な活動内容は、勉強会を開催、ウォークラリー参加、栄養室の糖尿食・昼食会に参加。これ以外にも山梨県糖尿病協会主催の勉強会にも参加出来ます。年会費は4,800円。

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

「友の会」に入会すると

勉強会などで知識を深めることができます。

親睦会などで患者さん同士の交流ができます。

都道府県糖尿病協会が開催する地域のイベントに参加できます。

また、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！

新『健康で長生き、みんなで知っとご糖尿病教室』

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、糖尿病患者、及びそのご家族の方、また興味がある方どなたでも参加できます。

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月の予定は

内容	月	1月	2月	3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)		5日	2日	1日
☆知っておきたい糖尿病 検査の見方 (第2週)		12日	9日	8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)		19日 (菓子・酒)	16日 (惣菜・コンビニ)	15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 ポディーケア (第4週)		26日	23日	22日
☆お楽しみ☆				29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
するじゃん

薬局だより

「インフルエンザ」

インフルエンザの流行る時期となつてまいりました。今回は当院で使用しているインフルエンザに対する治療薬について紹介したいと思います。

＜内服薬＞

- ・ オセルタミビルリン酸塩 (商品名：タミフル)
1日2回 1回に1カプセル 5日間服用
最も一般的なインフルエンザ治療薬です。

＜吸入薬＞

- ・ ザナミビル水和物 (商品名：リレンザ)
1日2回 1回に2ブリストア吸入 5日間使用
 - ・ ラニナミビルオクタン酸エステル水和物
(商品名：イナビル)
1回に2キット吸入にて終了
- インフルエンザウイルスは気道などの粘膜で増殖しますが、吸入薬ならば粘膜に直接薬剤

* 参加者 (入院患者本人を除く) より指導料として
毎回100円いただきます。

* 外来の患者は診察券をお持ち下さい。
予約の必要はありません。

さらに、「糖尿食○昼食会」も開催!

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

平成28年1月7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 (おつりのないようをお願いいたします。)

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。

受付・問い合わせは

☎055-252-8831 内線2030 (栄養管理室) まで

を届けることができ、効果と即効性が期待でき、しかも薬が体に与える影響も最小限に抑えることができるというメリットがあります。

＜点滴＞

- ・ ペラミビル水和物 (商品名：ラピアクタ)
単回1バック点滴静注
カプセルを飲んだり粉薬を吸入したりするのが困難な方に適しています。

これらの効果はインフルエンザの症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期 (発症から48時間以内) に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから2日 (48時間) 以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。効果的な使用のためには用法、用量、期間 (服用する日数) を守ることが重要です。

栄養管理室より おせち



明けましておめでとうございます。年末年始の食生活はいかがでしたでしょうか？おせち料理をたくさん召し上がった方もいらっしゃると思います。「おせち料理」とは節句に作られる料理のことで節句のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理をさすことになったようです。

一つ一つの料理は、火を通したり干したり、あるいは酢に漬けたり味を濃くするなど、日持ちするためにどうしても糖分や塩分が多くなりがちです。

そこで栄養管理室では昨年12月に糖分・塩分をおさえた糖尿食昼食会でおせち料理を紹介しました。

糖分・塩分をおさえた おせち料理

- 京都風雑煮
- 蜜焼き豚
- れんこんなます
- エビのソテー
- 煮付け
- 伊達巻
- 黒豆
- サラダ
- 梅酒寒天
- 牛乳・果物

【栄養価】

・食事

エネルギー	380kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	14.7g
塩分	2.8g

・間食（牛乳・果物）

エネルギー	200kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	7.6g
塩分	0.2g

海老について

お節にエビはつきものですが、その長いひげを伸ばして腰が曲がるまで長生きすることに因んで、長生きの象徴とされています。

栄養的にも高タンパク低脂肪で、エビに多く含まれるタウリンは血中コレステロールを抑えて動脈硬化を予防する働きがあります。

れんこんについて

れんこんはまっすぐ通った穴から、「見通しがきく」という意味があります。

その意味から先見性のある1年を祈願する意味合いがあります。

ビタミンCや食物繊維が豊富で健康にも美容にも良い成分が入っています。

美味しくバランスの良い食生活をして、健康に過ごせるようにしましょう。

本年もよろしくお願い申し上げます。

Editor's Clip

明けましておめでとうございます。今年も大雪が降らないといいですね。年も新しくなり、親戚同士または友

達と集まりお酒も飲みますが、飲みすぎ食べ過ぎには気を付けたいといけません。ただ、楽しいことも多いですが、お年玉を渡さなければいけないのできついですね。今年度もよろしくお願い致します。

放射線科 渡邊