

## CONTENTS

乳癌検診のお話.....	1
院内行事.....	3
認定看護師コラム.....	4
職員の専門性を聞く！.....	4
趣味の部屋.....	6
連携室だより.....	7
あさひ会だより.....	7
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](mailto:main@yamanashi.jcho.go.jp)



山梨病院で  
お渡ししている  
女性のための  
パンフレット

平成28年度もよろしくお願ひ申し上げます。  
今回は当院の副院長であり、乳腺外科医の野方先生より乳癌についてわかりやすく解説していただきました。

## 乳癌検診のお話

副院長 野方 尚

Q：乳癌になりやすい人っているんですか？

A：「お母さんや姉妹に乳癌の方がおられる場合は注意が必要です。」と答えますと必ず「私の家系には誰もいません。良かった～！」とおっしゃる方がいます。これが間違いの元です。実際には乳癌患者の大多数は家

族の中に乳癌の方はいません。また「ウチは癌家系ではありません。」という方もおられ、癌なんてひとごとだと考えているようです。さらに出産数、授乳機会が多いと乳癌にならないと固く信じている方もいますが、これも間違いです。乳癌のリスクについては各種述べられていますので耳にする事もあると思います。確かに乳癌の家族歴や未産婦、授乳無しでは乳癌発症のリスクが高くなると説明されています。ところが、そういった家族歴が無い、何人もお子さんをもうけてしっかり授乳したからといって乳癌のリスクが無くなると言っている訳ではないのです。「逆は真なり」ではないのです。

結論：乳癌になりやすいのは、全ての女性です。なりにくいのは男性です。

## Q2：乳癌を心配し始める年齢は何歳ですか？

A：小学生のころから心配してください、というとびっくりしますか？もちろん小学生が乳癌にかかる事はありません。その子にお母さんとおばあさんの心配をして欲しいのです。実際には30歳代後半から乳癌の発生が多くなり、50歳代にピークになります。その後もだらだらと発生し、一生続いていきます。ところが「生理が終わればもう男性と同じだから乳癌や子宮癌などにはならない。」と考えている方が結構います。昨今、小学生ごろから保健衛生の科目で癌について教育していこうとの運動が見られます。正しい知識を身につければ、乳癌や子宮頸癌は他の癌とは異なって若い世代から心配する（検診を開始する）必要がある、という事が判るはずですよ。

**結論：癌について正しい知識を身につけ、賢い判断をしましょう。**

## Q3：最近、胸が痛い事があるんですが検診を受けた方がいいですか？

A：今までに乳癌検診を受けた事がありますか？ないんですね。失礼ですが年齢を伺ってもいいですか？40歳代ですか。痛みという症状以外にしこりとか乳汁分泌など気がついた事がありますか？ほかにはないんですね。それならば一度検診を受けてください。もしその検診で2次検査を勧められたら検診結果表をお持ちになって当院乳腺外来を受診してください。検診は毎年きちんとおこなっている方は念のために今晚お風呂に入った時にもう一度自己触診をしてください。皮膚の変色はないか、しこりはないか、今まで感じた事の無いような硬さがないか、ひきつれはないか、乳首から妙な色の乳汁が出ないか。どれもなければ、心配しすぎることはありません。

**結論：時々やってくる乳房痛は（単独では）乳癌の兆候ではありません。**

狡猾な乳癌は「痛み」を出して人間にその存在を知られてしまうようなへまは決してしません。「痛み」は人間に不安をもたらします。しかし正しい知識と行動がその不安をかき消してくれる事もあります。



## Q4：乳癌検診さえ受けていれば大丈夫ですか？

A：乳癌検診、といっても多くの種類があります。市町村がおこなう住民検診は、自営業者、家庭の主婦、定年後の夫婦などが対象となり、安価に検診が受けられます。一方、会社に勤務されている方は会社の健康保険組合がおこなう職域検診を受けます。その他に個人が全ての費用を負担する人間ドックなどがあります。住民検診は、その中で最も基本的なものと言えるでしょう。山梨県成人病検診協議会では、住民検診でおこなわれた癌検診について精度管理をきちんとおこない、結果を報告するように各検診実施機関に指導しています。精度管理とは、その検診が指示された方法によってまじめに、丁寧に、正確におこなわれているかどうかを検証する事です。住民検診は、公的な財源を投入しておこなうものですから、そうした精度管理の必要があるのです。予算には限りがありますので検診日に指定があったり検査内容が制限されたりと、一定の不便さがあるのはやむを得ません。

職域検診については各社各様と言わざるを得ません。検診といっても会社に義務づけられている年に1回の健康診断と癌検診とはまったく別物であることに注意が必要です。癌検診は会社にとって義務ではないのです。ですから各会社（健康保険組合）によってその内容はばらばらです。あれもこれもと豪華な（きっと景気のいい会社の）癌検診もあり、さっぱりそうでないものもあります。県への報告義務もありませんから、検診の精度などよりも値段の安さだけで一応癌検診もやっています、というのも見受けられます。

個人検診としておこなう人間ドックに至ってはなんでもありですからピンキリです。

**結論：さて、乳癌検診さえおこなえば大丈夫か？と聞かれれば上記のように様々な検診の形態があり、一言ではお答えしにくいのが現状です。**

そこで、私たち JCHO 山梨病院検診センター部門では特に女性にお勧めのメニューをご用意させていただきました。それがマンモグラフィと乳腺エコーのセットで、あらゆる年代に対応する乳癌検診です。さらに子宮がん検診を追加していただくと最強の「女性のための癌検診」となります。特に子育てやお仕事で忙しいママたちに、この癌検診なら大丈夫と自信を持ってお勧めできます。

是非055-252-8831にお電話でアクセスしてください。尚、健診センターのお問い合わせは平日8：00～12：00、13：00～16：00となります。

# 院内行事

2月26日から27日まで、東京都港区の独立行政法人地域医療機能推進機構（JCHO）本部研修棟と近隣する施設を会場として第1回JCHO地域医療総合医学会が開催されました。

「チームJCHOによる新しい地域医療のスタート～ダッシュに向け全員参画を～」のメインテーマの基、全国のJCHO病院から434題の発表が行われました。当院からも小澤院長が座長を務めた他、5名が発表を行いました。

新しい機構に生まれ変わって初めての学会という事もあり、各施設での成果を発表して活発な意見交換や議論が行われました。



病院長 小澤俊総 -座長-  
医療技術⑦（口頭発表）



看護師長 安藤さとみ  
-ポスター発表-  
地域包括ケア構築に向けての  
現状と課題



看護師長 壺屋みゆき  
-ポスター発表-  
社会的入院患者の在宅療養  
事例の考察



医事係長 根津徹也  
-ポスター発表-  
地域包括ケア病棟の要として  
～地域包括ケア病棟運用の現状と課題～



看護部 中澤文香  
-口頭発表-  
認知機能低下症状を把握する問診表  
～入院時からせん妄を防ぐために～



地域医療連携室 田村むつみ  
-ポスター発表-  
地域特性を生かした連携室業務の  
見直しについて



集合写真



## 「認知症看護認定看護師」の藤原です

昨年「認知症看護認定看護師」の資格を取得しました。包括ケア病棟の一スタッフとして勤務しながら、当病棟や他病棟の認知症の方の対応方法で困っている事についてコンサルテーションを行ったり、休日には認知症についての研修会・講演会などに出席し、認知症の知識向上に努め、他の施設の認定看護師とも知識を共有しています。わたしが、「認知症看護認定看護師」になろうと思ったきっかけは、病棟に入院する患者様に認知症の方が増えてきたため対応に困り、山梨県看護協会の認知症の研修に参加したことです。そこで、山梨県立大学の看護実践研究センターに“認知症看護認定看護師の教育課程”が開設されるということを知り、認知症看護を深めるため、入学しました。そ



こで同じ思いを持っている看護師と知り合い、毎日の厳しいカリキュラムを乗り越え、無事卒業し、認定看護師試験にも合格しました。今後は、得た知識を活用し、多くの看護師や他医療職の方々、認知症の方に関わる方々と協有し、1人でも多くの認知症の方が地域で安全に安心して暮らしていけるよう努めていきたいと思っています。

今後ともよろしくお願いたします。

## 職員の専門性を聞く！

### 乳腺エコー室①

主任臨床検査技師 超音波検査士  
白倉 信一

乳腺外来を受診された事のある患者様は既にご存知かと思いますが、乳腺エコー室①は地下1階南側の女性フロアーに存在します。室内には超音波診断装置である日立 HIVISON - 900が設置され、これが私の相棒となります。この部屋の奥には共有スペースがあり、その一部にレポート作成システムが置かれています。業務中はこの2部屋を行き来し、マンモグラフィを確認、超音波検査を行い、レポートを作成しています。基本的に薄暗い部屋が活動の中心でありモグラのような生活をしています。



今回は乳房超音波検査の担当者として、超音波検査士について紹介させていただきます。

当制度は、社団法人日本超音波医学会が認定した資格となります。日本超音波医学会認定超音波検査士制度規則によると、『超音波医学の進歩に伴い、社団法人日本超音波医学会が超音波検査の優れた技能を有するスタッフを専門の検査士として認定し、超音波医学並びに医療の向上を図り、もって国民の福祉に貢献することを目的とする』とあります。乳腺外来に限らず、今やさまざまな診療科で超音波検査は欠かせないものになっていますが、超音波検査士や超音波専門医でなければ超音波検査ができないという訳で

はありません。日本国内においては医師、看護師、准看護師、臨床検査技師、診療放射線技師の何れかの免許を有していれば誰でも検査を行うことができます。超音波検査士や超音波専門医でなくとも知識や経験が豊富であり、優れたセンスで高い正診率を有する諸先生方も少なくはありませんが、極論を言えば安全基準を学んだこともなく、実務経験のない者が超音波検査を行っても、先の免許さえ有していれば違法ではありません。しかし、これでは安心して検査を受けられませんね…。

超音波検査士認定試験は年1回行われ、一領域のみ受験可能です。認定後も5年ごとの更新が義務付けられています。これを受験するには日本超音波医学会又は日本超音波検査学会会員として3年以上在籍、超音波検査の実績、超音波専門医の推薦、既定症例数のレポート提出、等の条件をクリアし受験資格を得られます。さらに試験は「超音波の基礎」と「受験する臨床領域」に合格しなければなりません。私が受験した20年以上前の専門領域は体表臓器、循環器、消化器、泌尿器、産婦人科の5領域でした。その後、健診と血管領域が追加され現在では7領域となっています。私が認定を得ているのは、消化器（肝臓や胆嚢等の腹部臓器）と体表臓器（乳腺や甲状腺等）の2領域となります。当時は循環器領域も極僅か検査を行っていましたが、乳腺外来患者数増加に伴い循環器領域との両立が困難となったことから乳腺に専念しています。当院では後に2名が超音波検査士に合格し、循環器や消化器領域の認定を受け活躍しています。

もしも、この山病だよりを健診受診者様がご覧になっていたら「健診専用である乳腺エコー室③は大丈夫…!?」と思われる方もいるかもしれませんが、ご安心ください…。健診専用の乳腺エコー室③では、JABTS主催あるいは協賛（現在、特定非営利活動法人日本乳がん検診精度管理中央機構）乳房超音波講習会を受講済みであり、A または B 評価を受けている者が担当しております。こちらの評価は乳がん検診担当者だけでなく、私や乳腺外来を担当する野方副院長、丸山外科部長も A 評価であり、3名とも当講習会の講師も行っています。

時には検査中に患者様から「こんな白黒の雲のような画像でよくわかるじゃん…」等と聞かれる事もあります。そんな時、「確かに異常があったらアラームが鳴るとか、採血結果のよう

に異常値として表れれば楽なんだけどね…」等と答える事があります。しかし、カラー表示ができない訳ではなく、血流や固さの検査を行う際はカラー表示も行っていきます。ただ、この話はマニアックになるので縁あって次の機会があればその時にでも…。

超音波検査士としての業務は、乳がんの発見から治療というチーム医療の小さな歯車ではありますが、専門性は決して低くはないと思っています。人間の顔がそれぞれ異なるように、同じ名の腫瘍であっても超音波像はさまざまです。たった一行のコメントに冷や汗をかきながら入力している事も少なくはありません。また病气や不安を抱きながら来院している患者様の精神状態もさまざまで、長時間お待たせしてしまった患者様の気持ち等を考えるとプレッシャーに押し潰されそうな事もあります。冷や汗をかきながら、胃をキリキリさせながらも病変を見付け病変の本質を見抜くことに全力を注ぐ。これこそが私の業務であり、遣り甲斐でもあります。その遣り甲斐の元は私を信じ超音波検査を委ねてくれた患者様にあります。駆け出しの頃、今のような確立されたガイドラインや診断基準はありませんでした。文献などから身に付けた知識や技術もありますが、患者様から学ばせて頂いたものも少なくはありません。それらは患者様からお借りしている知識と考えています。そのお借りした知識を似た症例の患者様にお返ししているのですから、いくら潰れそうになっても、借りっぱなし…ってわけにはいきません。最近無理が利かなくなってきましたが、専念できる環境を与えてくれた諸先輩方や同僚、私に超音波検査を委ねてくれた患者様の恩に報いるため、チョッとだけ高性能な小さな歯車としてチーム医療に貢献できるよう努力してまいります。





## 透明水彩始めたよ！

医事課 鷹野 英樹

皆さんボンジュール！ゲージツカ・ムッシュタカノです。普段は事務員やってます。以前はそば職人でした。

今日は透明水彩の話をししましょう。

元々絵を見るのは好きで、美術館の県民ギャラリーをしばしば訪れています。有名な画家の絵じゃなくて自分と同じ素人の絵の方が断然面白い。ここはタダで見られるし。独身の頃は秋になると上野まで二科展見に行ったもんです。やはり素人っぽくて面白いよね。自分で描く方は高校の美術の授業で油絵初体験、部活は美術部（先輩とそりが合わなくて1か月のみ参加）、社会人になってカルチャーセンターで陶芸と油絵（箱根に通って風景画描いたっけ。懐かし〜）、甲府市東公民館でやってた水彩画教室にも参加したことがあります。20年程昔のことです。

さて、2015年初夏のある日、何気なく自宅近くの公民館を訪れてナンチャラ市民講座なんて誰も持って行かないようなチラシを眺めていたところ、県生涯学習推進センター主催の『透明水彩教室のご案内』が目にとまりました。「透明水彩って、子供の頃学校でやってた水彩と違うのか？でも無料だし、県庁の所だから自転車で通えるし。」という訳で早速申し込んだのが始まりです。

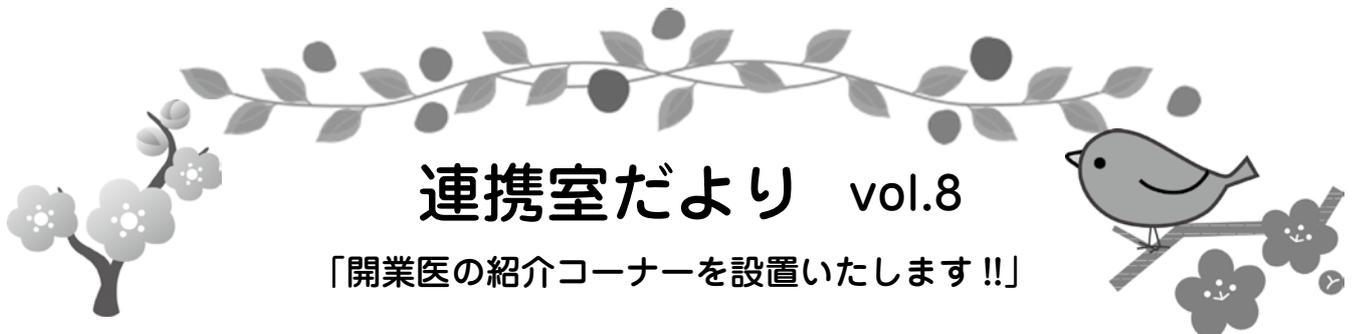
久々の絵、しかも未経験の『透明』水彩。道具は息子が使ってたのを譲り受け、『透明水彩絵の具』と水彩用紙のみ購入。教室の仲間は皆リタイア後に絵画を志した60代から上は85歳のご婦人まで（彼女の孫娘が僕の娘の同級生だって最近判明。世の中狭い）。講師は御年81歳の、演歌が嫌いでユーミン聴きながら絵を描くのが好きな元教師。今時の80代はお若い。年

齢を感じさせません。講座は6回で終了しましたが、折角始めたのにこれで終わっちゃもったいないということで『ザ・パレット』というサークルとして月2回土曜日に活動を続けています。先生によると透明水彩は①水をたっぷり使って描く。②光が差す方向を意識して、最も明るい部分は紙の白を生かす、つまり色を塗らない。③淡く色づけする。といったところが学校で習った水彩（不透明水彩）と異なる点とのこと。白と黒の絵の具は使用禁止です。例えばリンゴを描くとき、鉛筆で下絵を描いたら、まずリンゴ全体に水を塗ります。次に上3分の2に最も光っている所を除いて赤色を塗ります。塗るというより『色を置く』といった感じ。ジワジワっと赤色が広がります。少し乾いたら今度は下3分の1に黄緑色を塗ります。赤と黄緑がジワっと混ざり合って、ほ〜らリンゴじゃん。どうですか？イメージ出来たでしょうか。先生曰く「絵はリンゴに始まりリンゴに終わる」そうですから実際はこんなに単純じゃないんです。一番解りにくいのが②の色を塗らないってところ。だって赤い花描くとき、そもそも白とこなんてないでしょ？ここ皆さん悩むところで、「すごく強い光が当たってるってイメージですかね？」などと話しながら試行錯誤しています。

写真は生涯学習推進センターで活動している他の曜日の水彩画サークルや手芸、写真、絵手紙、折り紙各サークル合同作品展の様子です。絵は誰でも描けます（先生の口癖）。どうです、一緒にゲージツしませんか？

では、メルシ、オルヴォアール。





## 連携室だより vol.8

「開業医の紹介コーナーを設置いたします!!」



こんにちは！地域医療連携室です。春の温かな日差しが気持ちいい時期ですね♪

新年度ということでみなさん新しいことに挑戦しているのではないのでしょうか？

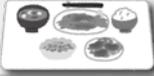
連携室でも新たな取り組みとして、開業医の先生方をご紹介するコーナーを入口に設置することが決まりました！と言いますのも、

これまで当院に無い診療科を患者様にどのようにお伝えしたら親切か？また、医療の安定供給のために、症状が安定した患者様をいかにスムーズに開業医の先生方に紹介して診て頂くか？を検討して参りましたが、今回はその答えの一つとして紹介コーナーを作ります。3月より約200件の開業医の先生方を訪問させていただき、ご許可をいただき、順次紹介パンフレットを設置する次第です。これからも患者様の立場に立った医療サービスを提供していきたいと思っております。開業医の先生方におかれましては、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。





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



### まずは「さかえ」を！

いよいよ新年度のスタートですね。

山病だよりをご覧の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

#### ◎糖尿病になって！

先日、新会員の方とお話をする機会がありました。

その方は「今は不安で、不安でこれから、ど一生活したら良いのか分からない？」

「先生や看護師さんに色々言われたが、よく分からなかった！」

それで、その方に「さかえ」をお勧めしました。



#### ◎ところで「さかえ」って何？

（日本糖尿病協会のホームページから）

「さかえ」（正式名称：月刊糖尿病ライフさかえ）は、日本糖尿病協会が発行する糖尿病の専門誌です。編集には、医師や看護師、栄養士といった糖尿病医療の専門家と患者さんがあたり、糖尿病患者さんに本当に必要な情報をお届けしています。

◎「さかえ」の購読方法には3通りの方法があります。

1. 友の会への入会
2. 日本糖尿病協会へ入会
3. 会に入会しないで購読

1. の「友の会への入会」は山梨病院の「あさひ会」へ「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。

こんな方にオススメです。

◎糖尿病についてもっと詳しく知りたい方

◎ともに糖尿病と向き合う仲間が欲しい方

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円です。

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

## 2. 日本糖尿病協会へ入会

まずは糖尿病情報誌「さかえ」を読みたい方や組織活動に参加する時間がない方は、本部会員として入会。こんな方にオススメです。

◎かかりつけ医療機関に「友の会」がない方

◎「友の会」の活動に参加する時間のない方

◎まずは「さかえ」を読みたい方

◎「さかえ」をご自宅で受け取りたい方



■本部会員の年会費（さかえ送料含）

1年	2年一括	3年一括
3,500円	6,000円	7,500円

■入会方法

本部会員への入会は、FAX・郵便・ホームページで出来ます。

■申込書送付先

FAXの場合：03-3514-1725

郵便の場合：〒102-0083 東京都千代田区麹町2-2-4 麹町セントラルビル8F 公益社団法人日本糖尿病協会

## 3. 会に入会しないで購読

会員にならなくても、1冊540円（税込・送料別）、もしくは年間購読1年間6,000円（税・送料込）で購入出来ます。入会しないで購読を希望の方は日本糖尿病協会事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ先

日本糖尿病協会事務局

東京都千代田区麹町2-2-4 麹町セントラルビル8F

TEL：03-3514-1721

FAX：03-3514-1725

## ◎まずは「さかえ」を！

毎号、治療の最新情報や食事、運動、健康な生活を送るためのアドバイスなどが満載ですが、特に好評なのは、患者さんの体験談のコーナーです。全国からさまざまな投稿が掲載され、「勇気づけられた」「目からうろこが落ちた」などの感想が毎月寄せられています。

糖尿病の初心者からベテラン患者さんまで、どなたが読んでも読み応えバツグン！

**新年度であなたもスタートしてみませんか。**

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。

4月の予定は

内容	月	4月	5月	6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	10日	7日
☆知っておきたい糖尿病検査の見方（第2週）		12日	17日	14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)	24日 (惣菜・コンビニ)	21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）		26日	31日	28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、食事内容や食べ方などを学びます。

平成28年5月12日（木）

平成28年6月2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

今がチャンス!





## 薬局だより

### — 日本静脈経腸栄養学会学術集会に参加して —



2月に福岡で行われた、第31回日本静脈経腸栄養学会学術集会に当院の栄養管理委員会、通称栄養サポートチーム（NST）のメンバーで参加をしてきました。



そもそもこのNSTとは、どのようなものかご存知でしょうか？

「食べる」ということが生命を維持するために必要な方法であることは、誰もがご存知のことだと思います。そして、栄養状態が悪化することは、決して好ましいことではないと誰もが理解しています。しかし、病院ではやむを得ない理由で絶食となってしまったり、食事摂取が不良になってしまうことも少なくありません。この時に適切な栄養療法を実施しないと、本来の治療効果にも影響を与えてしまいます。そのような栄養療法をサポートするのがこのNSTです。NSTは、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・臨床検査技師・理学療法士というチーム構成となっていて、それぞれの専門性を活かし活動しています。

今回、チームメンバーのうち、医師・看護師・



薬剤師の3名が学会で発表を行いました。

薬局では、「NST 回診における当院の薬剤師の役割」というテーマでポスター発表を行いました。私は、学会への参加は今回が初めてで、最初は何から始めればよいのか戸惑いましたが、チームメンバーからアドバイスをいただきながら、発表内容の原稿・ポスターの内容を何度も考えて練り直し、本番に挑みました。誰の目にも留まらないのではないかと不安でしたが、当日貼りだしたポスターに、多くの方が足を止めて見て下さっている姿を見て安堵したのを覚えています。質疑応答の時間には、他施設の薬剤師の方が何名も来られ、活発な意見交換を行うことができました。発表が終わるまではとても緊張していましたが、有意義な時間を過ごすことができました。

また、自分の発表以外の時間は、特別講演やシンポジウム、演題発表などを聴きに行きました。在宅・緩和ケアと栄養の関わりや、静脈栄養に関する研究発表など興味深い内容が多く、とても勉強になりました。

この学会を通して、多くのことを学ぶことができ、良い刺激となりました。この学会で学んだことを活かし、今後も患者さまのより良い栄養管理に努めていきたいと思っています。



栄養管理室より

# バーニャカウダ



こんにちは、栄養管理室です。すっかり春らしい温かい季節となりました。

桜咲く時期になると、私は15年前、山梨に来たことを思い出します。

学校を卒業して私は、甲府善光寺の裏手にあるフランス料理店で働き始めたのですが、初めての仕事に対する期待と共に、善光寺の満開の桜が、鮮明に目に焼き付いています。

さて、今回は、春野菜をふんだんに使った料理を紹介します。

## 野菜のバーニャカウダ

バーニャカウダとは火を通して柔らかくしたにんにく、オリーブオイル、アンチョビを混ぜ合わせたディップソースで野菜を浸して食べるフォンデュに類似したイタリア料理です。

- ① にんにくを牛乳で柔らかくなるまで煮る。
- ② 柔らかくなったにんにくを裏ごし器で濾す。
- ③ 小鍋でアンチョビをオリーブオイルで炒めながら細かく潰す。
- ④ すべて混ぜ合わせる。  
アスパラ、うど、えんどうは軽く茹で、氷にあてるかぶ、しいたけ、パプリカ、新玉はグリルオープンで焼く。  
野菜をきれいに盛り付けて完成です。

## 夏みかんゼリー

- ① 夏みかん4個のうち2個を半分にして絞り機で果汁を絞る。
- ② 絞った皮の部分を取り除き、器にする。
- ③ 残りの2個は皮を包丁で取り、果実部分だけとる。
- ④ 果汁にはちみつをいれ、水を足して全部で300ccになるようにし、鍋にいれ火にかける。ゼラチンを入れとかす
- ⑤ ④の果実を混ぜ器に流し入れて、冷蔵庫で固めて完成です。

にんにくは広く知られているように、疲労回復や抗酸化作用など多くの効果があります。

旬の香り高い春野菜をにんにくのソースで食べるバーニャカウダ、おすすめです。

## 春野菜をふんだんに使った料理

### 野菜のバーニャカウダ（4人分）

(ソース)

にんにく	.....	200g
アンチョビ	.....	40g
オリーブオイル	.....	40g
牛乳	..... にんにくがつかなくらい	
アスパラ	.....	4本
うど	.....	1本
かぶ	.....	2個
えんどう	.....	6個
しいたけ	.....	3個
パプリカ 赤・黄	.....	各1個
ラディッシュ	.....	3個
新玉	.....	1個

### 夏みかんゼリー（4人分）

夏みかん	.....	4個
粉ゼラチン	.....	5g
はちみつ	.....	60g

### 【栄養価】

食事	エネルギー	.....	227kcal
	たんぱく質	.....	11.3g
	脂質	.....	11.4g
	塩分	.....	1.5g
間食	エネルギー	.....	142kcal
	たんぱく質	.....	3.5g
	脂質	.....	0.2g
	塩分	.....	0g

## Editor's Clip

今春の我が家ですが、二人の子供が卒業と、入学・就職と重なり慌ただしい日々を過ごしています。二人とも

引っ越しなので「出費が～」と嘆いているのは親ばかりです。子供たちは新生活への夢と希望を膨らませ楽しんでいるようです。そんな想いに手助けができれば幸せだなと考える今日この頃です。

外来・副看護師長 小林奈津美