

山病だより

Japan Community Health care Organization Yamanashi Hospital

1月号

vol. 136

平成29年1月発行



三ツ星ダイヤモンド富士(竜ヶ岳)

撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

CONTENTS

「時を意識して生きる」	2	趣味の部屋	6
連携室だより	3	あさひ会だより	7
高校生インターンシップ体験	3	医療サービス委員会より	9
院内行事	4	薬局だより	9
職員の専門性を聞く！	5	栄養管理室より	10
認定看護コラム	5	編集後記	10



❀❀ 新春のおよろこびを申し上げます ❀❀

「時を意識して生きる」

病院長 小澤 俊 総

山梨病院は今年創立70周年を迎えます。戦後間もない昭和22年3月29日厚生省(現厚生労働省)が主体となり組合立慈光病院を買収、同年5月より社会保険山梨病院として診療を開始しました。その後昭和33年9月1日全国社会保険協会連合会(全社連)が経営を継承し長らく社会保険病院として親しまれてきましたが、社会保険庁の解散に伴い平成26年4月1日独立行政法人地域医療機能推進機構に移行し現在に至っています。いろいろ変節はありましたが70年間大きな事件、災害等に巻き込まれることもなく地域医療に貢献出来たことは大きな喜びで、これもひとえに先人たちの努力と地域の皆様方のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

一般「病院年報2015」が出来上がりお配りしておりますが、これを見て改めて認識したのは受診患者の高齢化です。年齢階層別患者数の推移を2005年と比べると受診者の平均年齢は62.5歳から70.6歳へ、受診者年齢層のピークはなんと80歳前半に移り、このたった10年の間でも医療環境が大きく変化していることが分かります。10歳近い患者層の変化は単なる高齢化では済まされず、提供する医療は全く異質なものになって来ていることを常に実感しています。

70年という月日は、人では「人生七十古来稀なり」と長寿を祝い、また余生を考える節目の年でもあります。加えて今年の干支は丁酉(ひのととり)で、雑学本によるとこの年は物事が完熟する年、あるいは一つの頂点に達した後に大きな転換期を迎えるという年回りのようです。今の世の中の動き、医療を取り巻く環境を考えてもあながち間違いではないようで大きな変革の渦が待ち構えているように思います。

マイクロソフトの創業者ビル・ゲイツ氏が絶賛した事で有名なオーストラリアのデヴィッド・クリスチャン教授の名講義、138億年の壮大な宇宙史をまとめた「ビッグヒストリー」の日本語版が昨年11月に出版され今話題になっています。もう読まれた方も多いと思いますが、ビッグバン後に生じた、たった2つの元素(水素とヘリウム)が宇宙の複雑性を元に新たな元素を生み出し今ある全てのものが造られたこと、生命誕生の謎、人類の歴史、そして現在のインターネットの世界、

更には予測される未来の歴史までもが分かりやすく書かれています。これまでの歴史的事象のすべてが、科学的視点でつながっているという理論が面白く読めば読むほど引き込まれていきます。

この本の最重要キーワードは「スレッシュホールド」という耳慣れない単語ですが、その地点を越えたら後戻り出来ない全く次元の違う世界に至るターニングポイント(変換点)を意味する言葉です。壮大な宇宙史にはこれまで8回の「スレッシュホールド」があったこと、又それが起こる為には「複雑性」「集団的学習」が大きく関わっていることが繰り返し述べられています。この本の帯に「読む前と後では世界の見方が変わる」とありますがまさにその通りでこれまで知らなかった事、疑問に思っていた事が少しずつ理解できて来たような気がします。こうした理論で現代の世界を考えると、人口の爆発的増加、民族宗教問題、科学の驚異的進歩、地球温暖化、核、エネルギー問題など人間が引き起こした解決出来ない諸問題があり、それらの情報がITの進歩によりメディア、インターネット、AIなどによりあっという間に地球上で共有、処理されこれまでに無い「複雑性」「集団的学習」の条件が揃っている事になります。つまり現在「新たなスレッシュホールド」がすでに始まっているかもしれないこと、そしてそれを意識して生きて行かなければ我々人類、地球の未来は大きく変わってしまうことが「未来の歴史」として書かれています。興味のある方には是非読んで頂きたい一冊です。

新年にあたり2017年はどんな年になるか考えている時にこの本「ビッグヒストリー」に出合い今までにない斬新さ、面白さの故この紙面を借りてご紹介しました。すでに読まれた方、TEDスピーチなどで講義を見聞きした方には拙い紹介になりましたがお許しください。

時を意識して生きて行くことが人間の証しだと言われていています。時のとらえ方は千差万別で価値観の違いでもありますが、時を読み違えるともう後戻りは出来ません。

「ひい、ふう、みい、よう、いつ、もう、なな、や」「今何時だい?」

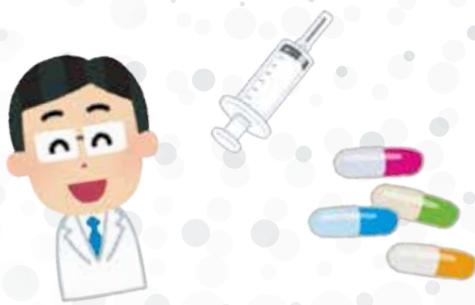
次元は違いますが、書きながら思わず落語の「時蕎麦」が頭に浮かんで来ました。

本年もよろしくお願いたします。

連携室だより vol.10

開業医紹介コーナーを作りました!!

年末の話ではありますが、病院1Fの地域医療連携室の前に開業医紹介コーナーを作りました!1年もの準備期間を要しましたが、山梨病院と地域のクリニックが手を結び、手厚い診療を提供できるように想いを込め作成しました。開業医のパンフレットには、病院名や医師名、電話番号、住所、地図を載せてあります。また、見やすさを考え、市町村ごと、診療科ごとに分けました。症状が落ち着いた方、通院が困難な方、当院にない診療科をお探しの方、ぜひご利用下さい。訪問をさせていただいた開業医の先生方には、ご理解と掲載の許可を頂き、深く感謝申し上げます。



高校生 インターンシップ体験



11月22日～ 11月25日の3日間にわたり高校生インターンシップが開催されました。今回は、笛吹高等学校食品化学科の1名が栄養管理室で貴重な体験をしました。

以下、参加した高校生の感想です。

今回のインターンシップでは、普段は体験できない貴重な経験ができました。この体験を通して、働くことや病院のこと、自分の進路のことについて改めて考えることができました。作ったご飯を患者様に届けた時に、「ありがとう」と言われた時は、とても嬉しく、やりがいのある仕事だと実感しました。2日目は自分の要望でプリンを作らせて、とても勉強になりました。作ったプリンはとても美味しかったです。最後になりますが、このインターンシップを通して得た経験を活かし、今後の進路を決めていきたいと思えます。3日間楽しく充実したインターンシップでした。ありがとうございました。



院内行事

朝日通りえびす講祭りに参加!!

11月23日に朝日通りえびす講祭りに、山梨病院が「健康いきいき相談ブース」として出店しました!!

医師、看護師、管理栄養士、放射線技師、社会福祉士、事務の多職種が対応し、様々な健康面でのご相談をお受けしました。

こういった普段から地域の住民との交流、触れ合いが、病院の垣根を低くし、信頼関係に基づくより良い医療に繋がると考えています。これからも皆さんの「身近な存在」でありたいと思っていますので、よろしくお願ひ致します。



☆クリスマスイベント☆

12月22日に包括ケア病棟にて、クリスマスイベントを行いました。

サンタになった医師が、病室をまわり、心のこもった手作りクリスマスメッセージカードとお菓子をプレゼントしました。入院生活の中でも、四季のイベントを感じてもらいたいと考え企画しました。患者様の満面の笑みを見ることが出来ました。患者様との距離がぐっと近づいたような。そんな温かみある時間となりました。



忘年会

12月16日に岡島ローヤル会館で病院忘年会が行われました。

おいしい料理とお酒で一年間の疲れを癒し、ビンゴやカラオケ等の余興でとても盛り上がりを見せた忘年会となりました。



職員の専門性を聞く!

「質のある情報報告をするために」

検査科 天野陽生

はじめまして。私は現在、一般検査／血液・輸血検査を担当している検査技師歴30年(笑)の臨床検査技師です。

経歴は、大学を卒業後、静岡の総合病院で6年間公務員として働き、故郷である山梨県に戻り社会保険山梨病院を経て JCHO 山梨病院に勤務しています。

20代の頃はがむしゃらに仕事を覚え、(もちろん、プライベートの時間ではよく遊びましたが)30代には充電期間として休みとなれば全国の研修会・学会で著名な先生方の講演を聴いて回り、40代では放電期間として、県内外において検査技師を対象に講師として自分のスキルを講演してきました。50代の現在では、今まで蓄積してきた経験から価値ある検査結果を臨床にいち早く精度ある報告をするため、知恵を絞り日々研鑽を積む毎日であります。

また、山梨県臨床検査技師会学術部長としての責任を果たすべく、県内施設の技師のスキル向上の充実を図ること、また県内検査全体を視野に入れた精度管理を含めた活動も行っていきます。

臨床検査技師としての私の目標は「ひとりでも多くの透析患者様を、また腎臓病の患者様を減らすこと」であります。

認定一般検査技師の資格を保持し、上記目標の達成に少しでも近づけるようエビデンスを集め学会発表、論文投稿に力を入れており、毎日のひとつひとつの努力が報われる日を夢見て邁進しています。また、認定管理検査技師の資格も取得し、これは臨床検査部門の管理運営に携わることの出来る臨床検査技師として、さらには臨床検査部門に留まらず、

医療機関のリーダーと成り得る資質を持った臨床検査技師に認定されるものであります。今日医療現場は多くの課題を抱えている中、患者様の視点も変化する中でより良い医療体制を構築するためには、新しい体制へ変革移行が急がれる時期にきていると思われれます。私自身、治療の標準化・患者様の量的緩和・スペシャリストの育成・患者様中心の医療の実現、経営面での改善などを可能にする新しい医療体制の一翼を担うことができると考えています。

また、私が所属する検査科では、細胞診検査士、糖尿病療養指導士、超音波検査士等多くの資格取得者を含む19人の臨床検査技師が配属され、患者様のニーズに応え、より安全で質の高いサービス・情報報告を提供するため、高い専門性を生かし患者様の信頼を得て医療の基盤を少しでも築ければと日々努力しています。当院の検査科は、県内においてもトップクラスに君臨すると言っても過言ではないと自負しています。

私たちのこのような願いや努力によって医療が更に大きく育つことに期待を寄せています。



認定看護師 コラム



皮膚・排泄ケア認定看護師 桑田幸子

あけましておめでとうございます。新しい年の初めにコラムの担当となり、良い1年を過ごせそうな気がします。

ところで皆さんは、「特定行為」という言葉を耳にしたことがありますか?日本は超高齢社会を迎え、2025年さらに高齢化が進むと言われています。超高齢社会に対し、2010年厚生省チーム医療推進会議が発足し、その会議の中で検討された施策のひとつが「特定行為」です。現在38行為21区分に対し、特定行為研修が行われています。例えば、特定行為研修を修了した看護師が、脱水症状で受診をした患者様の状態を多角的に判断し、医師の包括的指示のもと、手順書に従い点滴の必要性を判断します。点滴を実施するという「特定行為」が目的ではなく、「特定行為」を行うか否かを判断することで、患者様の状態に応じて早急な対応が可能となり症状の重症化予防や、早期の症状改善につなげることができるシステムです。現在私は、日本看護協会看護研修学校において、特定行為研修を受講しています。医師の思考や病態判断、薬剤管理などのトレーニングを受けています。新しいことを覚えることは大変ですが、多くの仲間と切磋琢磨しています。

今後医療の場は病院から在宅へ移行していきます。患者様が住み慣れた地域で安心して医療が受けられ、安心して生活が継続出来るよう、私も出来るだけの努力をしていきたいです。

(2025年 団塊の世代が75歳を超え、3人に1人が65歳、5人に1人75歳となる)

「ボディメイクで理想のスタイルを!!」

放射線科 河西 高行

ああいう体になりたい、お腹の脂肪を何とかしたい…
そんな思いから始まりました。

それから数年…。今回は私の趣味、いや、もはや生活の一部となっている日々のトレーニングと、体作りに関する食事の話をごさせていただけます。

ここ数年、日本ではフィットネス人気が高まっており、ボディビルのようにゴリゴリではないけれど、適度に筋肉のついた、いわゆる細マッチョと言われるような人たちのためのボディコンテストが全国で行われています。私も8月にBEST BODY JAPAN という大会に参加してきました。今年の大会は絞りに絞って、体脂肪率5.4%まで落としました。そして今はまた来年の大会に向けてトレーニングと調整を行っているところです。



自分の場合は仕事帰りや、休日にジムに行ってトレーニングするのですが、体のパーツを大体6~10に分けて、そのうち一回のトレーニングで1~2部位鍛えるようにしています。例えば今日は『脚と肩』、とか『背中と腕』といった感じです。男性も女性もそうですが、やはりしっかり筋トレして、全体のシルエットにメリハリがある体はきれいに見えるように思います。ただ体重が軽い、重いではないですね。

“Abs are made in the kitchen” (腹筋は台所で作られる) アメリカにはこんな格言があるようです。そして体を鍛えるトレーニングと同じくらい重要なのが体脂肪を落とすための食事です。私の場合、大会前4~5ヶ月かけて、ゆっくり絞っていきます。基本的には三大栄養素、炭水化物『必要最低限』、たんぱく質『出来るだけ

け小まめに多めに』脂質『良質ならOK』を心がけています。特にたんぱく質に関しては、鶏ムネ肉、ササミ、(たまに牛) 青魚、卵 etc、を普段の食事から積極的に取るようにしています。ちなみに普段病院で昼間食べているものを紹介します。全てコンビニで調達できます。カット野菜にサラダチキンと豆腐のをせたものです(右)、これは減量期間中はほぼ毎日同じです。正直もう味には飽きてますが、いろいろ考えるのも面倒なのでこれで良しとしています。減量の進み具合でこれに白米をプラスしたりする感じです。もうひとつ(左)は、朝食に食べる事が多いのですが、生卵3~4個を電子レンジでチンしてツナ缶を乗せたものです。これも減量の様子で黄身を抜いたりしますが、どちらも手軽にたんぱく質を摂取できるメニューです。



今回は簡単にお話しさせていただきましたが、トレーニングも食事も、ボディメイクっていろんなテクニックがあるんですね。そして体はそれに反応して変化してくれます。そんな人体実験を楽しみながら、カッコイイ体を目指していきたいと思います。



「フレイルて？」

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？
今年もよろしくお祈りいたします。

昨年の山梨日日新聞に、池田先生の記事が掲載されていました。
記事の内容は「フレイル」についてでした。

今年もよろしく!

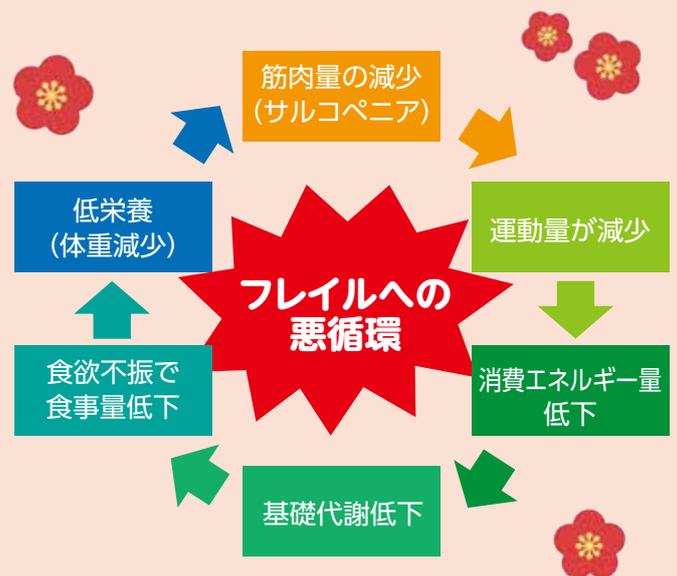


◎「フレイル」は要介護と健康の間の状態

高齢者の糖尿病治療の目的は、合併症を防ぐことだけではなく、要介護にならずに自立した生活を送ることです。
高齢者のフレイルは生活の質の低下につながりますので、早く気づき、対策することが重要！

ちょっとチェック

- 体重減少
 - 疲労感
 - 筋力（握力）低下
 - 活動量の減少
 - 歩行速度の低下
- 3項目以上当てはまればフレイル
1～2項目当てはまればフレイルの前段階



◎フレイルの原因は

フレイルの原因は「低栄養」、「サルコペニア（筋肉量の減少し、筋力が低下した状態）」、「認知症」といわれています。

◎糖尿病との関係は

糖尿病患者はサルコペニアやフレイルになりやすく、身体能力が低下して転倒しやすいらしいですよ。運動量が減り、太っている割に筋肉量が少なく、認知症の発症頻度が高い糖尿病の人は、フレイルになりやすく、患者の約4分の3を占める高齢者は特に注意！

◎予防策は

適切な血糖値の管理に加えて、食事と運動で体力の低下を防ぐことが重要。
食事は「よくかむ」ことがポイント。また、適度な運動です。
散歩などの有酸素運動のほかに筋肉を強くするトレーニングも必要です。
トイレやお風呂など日常生活で特に大事なのが「立ち上がる動作」。
椅子に座った状態から、上下それぞれ3秒かけてスクワット10回を1セットに、1日3回を目安に頑張りましょう！思い立ったが吉日、サアやりますか！

フレイル予防策

- ◆ 筋肉量や筋力を維持するような運動や転倒予防のためのバランス運動をする。
- ◆ 十分なエネルギー量とタンパク質を摂る。
- ◆ 体重コントロールを行う。
- ◆ 適切な血糖コントロールを行う。
- ◆ 血圧、脂質のコントロールで糖尿病の合併症を防ぐ。
- ◆ 転倒を起こしやすい環境要因を改善する（家の段差など）。
- ◆ 孤立や閉じこもりにならないようにする。
- ◆ 友の会（患者会）やボランティア活動に参加し、積極的に社会参加する。

◎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**

ウェルカムだよ!



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

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、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)		10日	7日	7日
☆知っておきたい糖尿病検査の見方 (第2週)		17日	14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)		24日 (菓子・酒)	21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)		31日	28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29年 1月12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。
☎での受付・問い合わせは 055-252-8831 内線 2030 (栄養管理室) まで





ボランティアさんに感謝

医療サービス委員会

平成14年4月より『ボランティア活動により患者様が気持ちよく安心して病院での時間を過ごせる環境づくり』を目的として、医療サービス委員会が主導で始まったボランティア活動。

山梨県ボランティア協会の協力を得て、9名でスタートしたボランティア活動ですが、平成21年12月にご年齢の関係等で大半の方がやめていかれるなか、久保田様と杉様におかれましては、今現在もご活動いただいております。

久保田様に関しては、ご主人が入院されていたことで『お世話になった病院に恩返したい』と言う気持ちから、平成14年4月から14年間と長きにわたり、第3・4月曜日にご来院いただいております。いつも笑顔で患者様にお声掛けし、常に病院のためにとお気遣いいただく姿勢は尊敬する事ばかりです。

杉様は知人の方のお声掛けで、平成20年4月から第1・2月曜日に、笛吹市の遠方から、寒い冬・雨の日にもかかわらずバスを乗り継いで、ご来院いただいております。物静かで、やさしく患者様に接すること、ご自分の膝の痛さも『病院にくると気が張って自然に忘れる』と言って下さるお気遣いには、頭がさがる思いです。

お二人には本当に感謝しております。これからは、ご自分のからだのこともご留意されつつ、今後も山梨病院でのボランティア活動を、続けていただけたらと願うばかりです。

ボランティアさんに助けられているのは、患者様だけでなく私たち職員もまた、その負担を軽減していただいていることを忘れず、お二人には感謝の気持ちを持っていただきたいと思っております。

ボランティアさんの一言



私はボランティアの久保田です。大変な作業ではありませんが、月に2回入院患者さんの案内をしております。

人の役に立つことの喜びを感じながら活動しております。

現在ボランティアは2名ですが、もっと多くの人々に参加していただければ幸いです。

久保田 明美 様



ボランティアをしている方から、一緒にどうかと誘われたのが8年位前。時間に余裕もあったので、自分に出来るような事であればやってみてもいいかなと思いはじめました。

来院の方達のふれあいを楽しみにしつつ、今は自分の健康のための方が大きい気がします。

杉 洋子 様

薬局だより

感染症予防と消毒薬

冬季には、気温や湿度が低くなることによりインフルエンザをはじめ、ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎、溶連菌などによる感染症が流行します。今回は、そういった感染症を予防するための対策を紹介します。

①手指の除菌、消毒

手洗いは、感染症を予防する上で非常に重要です。至るところに付着している細菌やウイルスなどの病原体は、そこを触っただけでは感染することはありませんが、その手で口、鼻や目に触れることで体内に入りこむためです。

通常、水道水と石けんによる手洗いで十分な効果が期待できます。石けんには殺菌効果がないものがほとんどですが、手の全体に泡を行き渡らせることで効果的に病原体を洗い流せるとされています。固形石けんでは逆に菌が繁殖してしまう場合もあるので液体や泡タイプのもを使用したほうがよいでしょう。

ただし、手洗いも正しい方法で行わないと意味がありません。手の平どうし、手の甲、指の間、親指のつけ根、指先、手首といった順に20秒程度行うことが大切です。洗った後使用するタオルも共用は避ける必要があります。

水道や石けんの使えない状況では、当院の各所にも設置してある速乾性の擦りこみ式アルコール手指消毒薬が有効です。こちらの場合も手洗いと同様の順番で手の全体に擦りこんでいくことが重要となります。

②生活環境の消毒

上記のように感染症の予防には手洗い、うがいが行われますが、必要に応じた消毒薬を選択、使用し手指や環境の消毒を行うのも手段のひとつとなります。

1) 次亜塩素酸ナトリウム

塩素系の消毒剤で、インフルエンザウイルスやノロウイルスをはじめ様々な菌やウイルスの消毒に用いられます。通常市販のものは適宜薄めて使用します。腐食作用があるため金属には使用できません。また、皮膚に対しても刺激が強いため人に対しても使うことはできません。

2) 塩化ベンザルコニウム

いわゆる逆性石けんともいわれるもので、手指や機器の細菌の消毒に用いられますが、ウイルスには効果がありません。また、洗浄力はなく通常の石けんと混ぜると殺菌効果が減ってしまうので、手指の洗浄と消毒を行う際は通常の石けんで洗ったあとに使用する必要があります。

3) ポピドンヨード

「イソジン」などのうがい薬でも知られる消毒薬で、その他にも塗付用やゲル化剤など創傷の消毒としても使用されています。

感染症の予防には以上に挙げたような除菌や殺菌ももちろん有効ですが、バランスのよい食事、十分な睡眠や休養、適度な運動により免疫力を高めることも大切です。無理をせず、この冬を乗り切ってください。

栄養管理室より

明けましておめでとうございます。

年末年始いかがお過ごしでしたでしょうか？

クリスマス・年末年始と行事が続き、御馳走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。



雑煮



豚肉巻き／なます／煮付け／田作り／伊達巻／かまぼこ
黒豆／梅酒寒天／牛乳・果物

栄養価

- 食事
エネルギー 332kcal / たんぱく質 24g / 脂質 16g
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

★ 田作りについて

正月のおせち料理、特に関東風の祝い肴三種としてかかせないもののひとつです。いわしが豊漁で田に埋めて処理したとき米が豊作となったのが始まりとされます。

別名 ごまめ といい祝い肴であることから「五万米」「五真米」の文字があてられるそうです。

★ たこについて

おせちのタコには2つの意味が込められています。まずたこは赤と白の2色からなっていてそれがおめでたい紅白ということがあります。もう一つはたこを「多幸」と書き幸せがたくさんありますようにという願いが込められています。

バランスの良い食事・食生活・運動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ひ申し上げます。

栄養管理室

編集後記

明けましておめでとうございます。

昨年は日本各地で地震や大雨による未曾有の災害が発生し、山梨でも11月に54年ぶりの初雪を観測しました。今年は皆さま穏やかな一年が過ごせますように。

私事ですが、宝くじの当選が気になる日々です。今年こそはさやかな喜びを噛みしめながら新年を迎えていたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。

医事担当 笠井

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(代)
URL <http://yamanashi.jcho.go.jp>
E-mail main@yamanashi.jcho.go.jp