

山病だより

Japan Community Health care Organization Yamanashi Hospital

4月号

vol. 137

平成29年4月発行



雲海広がる春の甲府盆地(白山から)

撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

CONTENTS

「山梨病院に赴任して」	2	連携室だより	7
院内行事	2	認定看護コラム	8
職員の専門性を語る！	3	薬局だより	9
趣味の部屋	4	栄養管理室より	10
『山と花と星の奏でる音楽会』開催のお知らせ	5	編集後記	10
あさひ会だより	5		



「山梨病院に赴任して」

事務長 藤原 保

山梨病院に赴任して1年経過したので、素直な感想を述べさせていただきます。

わたしは38年間国立病院(平成16年から独立行政法人国立病院機構)に勤務後、初めて別の組織である山梨病院に勤務しました。赴任前には組織が異なる事での不安材料が沢山ありましたが、今までの大小規模の11病院(最大は950床～最少170床)、超急性期から精神・中核病院等の経験を生かせばどうにかなると思いました。

いざ赴任してみると、経営的には新病院建築後の厳しい時期ではありましたが、毎週経営に関する会議を開催するなど、しっかりとした経営方針の基で職員が頑張っている様子が感じられました。JCHOの基本的役割である地域医療機能推進関連では、地域包括ケア病棟(42床)を県内で2番目に開棟するなど、急性期病院と後方支援の役割を両立することが出来ています。この経営戦略により、平成27年度は新病院建築後の減価償却費が最大であるにも拘らず、年間で黒字を達成し機構本部理事長から賞賛を受けました。

わたしが一番驚いたのは、医療監視の講評で担当官から褒められたことです。前に述べたように、1都5県11病院を経験し医療監視も数十回受けている私にとっては、初めての経験でした。医療監視は行政の査察なので、非常に厳しいのが常であり何処の医療機関でも最低一つ二つは指導を受けているのが現状です。当院は医療面の体制に対して一定の評価がされていることとなります。

今後も開業医・地域の医療機関・在宅支援センター等の病診・病病連携の更なる充実と救急医療を受け入れることで、山梨病院がJCHOの方針に沿った役割を果たし、安定経営が出来ればと考えています。しかし不安要素としては、今まで人事交流が無かった関係で組織としての体制が整っていない状況があります。業務分担がはっきりしていない点や仕事の偏りが多く見られ、業務内容が共有化されていないことから、内容によっては人事異動により、業務が滞る心配があります。また、各部門との横の連携もスムーズでない状況もあるので、今後は組織としての体制作りを中心に行動出来ればと考えていますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

院内行事

医療サービス委員会主催による、平成28年度医療セミナー②が下記の日程で開催されました。

日時：平成29年3月9日(木)

15:00～16:00

場所：JCHO山梨病院 2階 会議室

かかりつけ医認知症研修会を受講した当院婦人科・小田切順子医師を講師とし、3月12日から施行される道路交通法の内容に関して、「認知症を考える」をテーマに、地域住民・職員を対象に行われました。たくさんのご参加ありがとうございました。



職員の専門性を語る!

健康管理センター 長田 邦江

『健康はいいもんだ』をチャッチフレーズに、昭和58年3月に新設された健康管理センターは、設立34年目になります。

トレードマークとなった『ネズミ』のイラストの健診バスをご覧になったことはなかったでしょうか?今は廃車となってしまう、現在のカラフルなデザインとなっていますが、当時は、なぜ『ネズミ』と疑問の声もあがるなど、注目されるものでした。

健診内容は事業所の生活習慣予防健診を中心に、市町村契約の人間ドック・健康保険組合契約ドック等の健診を行っていましたが、H20年から特定健診・特定保健指導が加わり、また H28年に50人以上の事業所にはストレスチェックが義務付けられたことから更に充実したものになっています。ストレスチェックに関しては記憶に新しいのではないのでしょうか?

ここで当院と契約をしている健診を一部ご紹介します。

事業所健診として、協会けんぽ（全国健康保険協会）加入の被保険者（本人）35歳以上の方は、21,600円の生活習慣病予防健診が7,030円で受診していただけます。これは事業所が簡単な申請をすることにより、国から助成が受けられる制度です。

また、人間ドックの契約市町村は・・・

・甲府市・甲斐市・笛吹市・北杜市・韮崎市・南アルプス市・富士河口湖町・南部町・平成29年より甲州市・山梨市・中央市が加わります。

人間ドック費用を市町村が一部助成する制度で、受診者の負担が軽減されます。

その他助成される健診を各種揃えています。日頃健康診断をなさっていない方は、是非この機会にご自身・ご家族の加入保険証をご覧になっていただき、ご関心のある方は健康管理センターまでお問い合わせ下さい。その方に対応できる健診内容をご照会させていただきます。

おわりに、健康管理センターは健診を実施するだけでなく、その結果を病院と連携しフォローをしたり、精密検査の結果を追跡することなども役割としています。健康診断が生活習慣病の予防・改善に繋がればと願うばかりです。

また、健康管理センターの健診結果作成は、医師をはじめ看護師・検査技師・放射線技師・事務のどこが欠けても成立しません。今後もスタッフ一丸となってハード面そしてソフト面で質の高い健診が提供出来るように、励み多くの方にご利用いただきたいと思います。



健康管理センタースタッフ

私は一年を通して旅行や釣り、キャンプ、スノーボードなど多くのことを季節事に楽しみ仕事での疲れをリフレッシュし毎日を過ごしています。

春になると休みの日は必ずといっていいほど海へ釣りに出かけます。夜中から釣りを始め、昼までウトウトしながら魚とにらめっこをしています。すぐには釣れませんが、釣れた時の喜びは大きく、「もっと釣りたい」「違う魚を釣りたい」などといった気持ちになり、また次も頑張っけて釣っています。釣りの経験もまだ浅く、仕掛けの種類や魚の種類などは少しずつ覚えてもついろいろな種類の魚が釣れるようになりたいです。また、大漁の日は家に帰り魚を自分でさばき、最近では自家製の干物作りにチャレンジしています。最初はしょっぱ過ぎたり、うまく魚が開けなかったりと失敗ばかりでしたが、徐々に塩加減もわかり、魚も綺麗に開けるようになりました。やっぱり、自分で頑張っけて釣っけて干物にした魚は、なんだか他とは違い美味しく感じます。



夏は海にキャンプへ出かけます。キャンプでは一から自分たちで準備し食事を作りますが、いつも準備だけで半日は終わってしまいます。何回か行くうちに、徐々に物も増え、なかなか快適な家を作ることができるようになりました。そこで過ごす時間は普段では味わえないような楽しみが出来、気分転換につながります。また、毎回作る食事のメニューも普段では作らないようなタンドリーチキンやホットサンドなどにチャレンジするのも楽しみの一つです。



冬になるとスノーボードをしに雪山へ出かけます。高校生の頃から始めようと思っていたボードをやっと2年前から始めました。最初は立つことさえできず、何回も転び尾髄骨を負傷しながらもグレンデに通い、少しずつ滑れるようになりました。今では普通に滑ることができ、頂上から見る景色はとてとても綺麗で、滑るのをそっこのけにしてしまう位景色に夢中になり、毎回癒されています。



今回は私の趣味について記載しましたが、いろんな所に出かけ、その場その場の美味しい物や、素敵な景色に癒されながら日常のストレスを発散しています。これからも今しかできないことを楽しみながら、仕事もプライベートも充実した毎日を送っていきたいと思います。



『山と花と星の奏でる音楽会』 開催のお知らせ

企画・担当 耳鼻咽喉科 吉野

4月22日(土)の午後2時から病院1階待ち合いホールで音楽会&スライド上映会を開催します。今回は声楽家2名とピアニスト1名をお迎えし、歌とピアノと映像を組み合わせて綴るハイブリッド・コンサートを予定しています。出演者との簡単な打ち合わせは行いますが、実際にやってみるのはリハーサル無しのぶっつけ本番となります。どのような音楽会になりますか、ハラハラドキドキです。どなたでもご入場いただける気軽な音楽会ですので、皆さまお誘いあわせのうえお越しください。お待ちしております。



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

『あるある』

今年もまた、信玄公まつりの時期になりましたが山病だよりをご覧の皆様、いかがお過ごしでしょうか？



今回は「糖尿病患者のあるある」について、少し考えてみました。

1. 「糖尿病です！」と他人に言えない。

ど〜も、自分の不摂生が原因なのでカッコ悪くて言えない。

最近では20歳以上の4人に1人(糖尿病あるいはその予備群)なので少しは大きな顔(^◇^)が出来るようになりましたが。

2. 診察の2〜3日前から食事制限や運動を急にする。

良く見せたいとガンバッテ！しかしながら、先生はお見通し(;´д`)トホホ

3. 診察の時いつも、先生から怒られる感じがする。

自分ではそれなりに努力しているつもりなのに、なかなか数値が良くならなくて〜！

4. 診察時に薬や身体について相談が出来ない。

ある患者さん(60代・男性・コワモテ)の話
「数値に変化がないので、薬を替えたいとずーと思っている。

でも、なかなか先生に面と向かって言えない。」

5. 「いま診て頂いている先生と相性が悪い」と感じている。

冗談を言っても笑ってくれないし、嫌われているのかな。

他の先生にチェンジできないかな〜！

まあ〜、患者同士で話をすると色々な事が出てきます。

そんな話も出来る「友の会」にあなたも入会してみませんか！

「友の会」はいろいろなイベントを開催しています。

参加の機会を通じて、ベテラン患者さんの経験談やアドバイスを聞くことができます。

また勉強会やセミナーの案内もあります。

さらに、月刊誌糖尿病ライフ「さかえ」を友の会に入会すると毎月読むことができます。

あなたの捜していた情報がきっと見つかる糖尿病専門誌です。

現在、山梨病院友の会「あさひ会」は約20名で活動しています。



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

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！



「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。

参加して
みませんか！

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)		4日 *第3会議室	2日	6日
☆知っておきたい糖尿病検査の見方 (第2週)		11日	9日	13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)		18日 (菓子・酒)	16日 (惣菜・コンビニ)	20日
☆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)		25日	23日	27日
☆お楽しみ (第5週)			30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4月13日 (木) 5月11日 (木) 6月1日 (木)

場所：山梨病院 2階 会議 時間：11 時 40 分～ 13 時

会費：800 円 (おつりのないようお願いします。)

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



「地域包括ケアシステム」構築について思うこと

「地域包括ケアシステム」とは地域住民が要介護状態になっても可能な限り「住み慣れた地域で自分らしい人生を最期まで続けること」ができるよう医療サービス、保健サービス、在宅サービスなどの福祉サービスを十分整え、それらが連携し、一体的・体系的に提供される仕組みのことを言います。

厚生労働省はこの取り組みを団塊の世代が75歳以上になる2025年をめどに構築するよう取り組んでいます。山梨県の各関係機関においても様々な研修会や勉強会が開催され、システム構築に向けて活動しています。山梨病院においても病院の特化するところを打ち出し、地域包括ケア病棟を設け、病病連携や、かかりつけ医の推進など病診連携の強化に取り組んでいます。

厚労省の施策を受け、各関係機関の研修や勉強会はあるものの、この体制を利用されるであろう患者様や地域住民の参加を求める研修は皆無に等しい現状があることを再認識する必要があります。行政や関係機関だけが学びの場を持ち、連携強化をするのではなく、地域に住む住民一人一人がこの施策の趣旨を学ぶ機会をもつことが必要であると共に、この施策を自分のこととして考え（ミクロ）コミュニティ（メゾ）を活性化していくことが重要と考えます。

高齢者を弱者として排除するのではなく、高齢社会だからこそ高齢者の様々な経験を尊重し、その経験を十分に発揮できる場を設けることが、社会の活性化につながり、「地域包括ケアシステムの構築」の第一歩となることと思います。山梨病院では、これらの想いを基に出張講演会などを計画し、地域住民の方との交流を深め、地域共生社会の実現を目指していきたいと考えています。29年度も山梨病院及び地域医療連携室をよろしくお願いいたします。





認定看護師 コラム

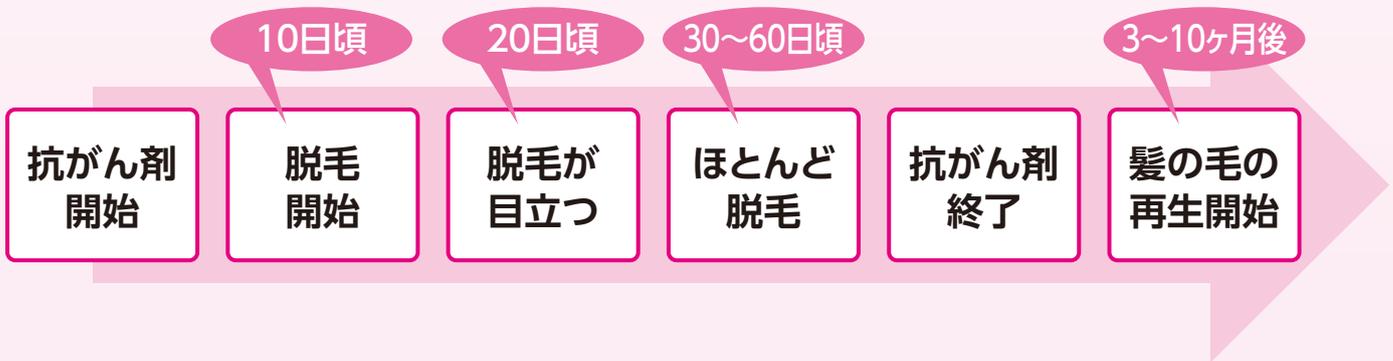


こんにちは!がん化学療法看護認定看護師の小澤です。

「化学療法」と聞くと『頭髪の脱毛』について、多くの人は気になると思います。

私たちの髪の毛は1日に約50~100本程度が自然に脱毛し、10万本程度の頭髪が常に保たれています。頭髪は成長期細胞が85~90%を占めており、体毛の中でも最も多く、成長速度も速いです!そのため、がん化学療法薬は、体毛の中でも特に頭髪に大きな影響を及ぼして脱毛が生じます。

抗がん剤投与による脱毛時期



お手入れについて

頭皮の皮脂量は顔の2倍以上あり、毛髪がない場合でも頭皮は汚れます。シャンプーは夜に行うことがよいです。髪は夜(22~2時)の間に、血流が運ばれ、朝(3~9時)に1日の成長をするからです。脱毛が気になり、自分で抜いてしまうと毛根が傷つき、回復が遅れ、くせ毛が強くなる原因になります。

化学療法終了後、発毛してきますが、くせ毛や白髪が出てきます。なぜ、白髪になるのか原因はわかりません。くせ毛は皮下約3mmの柱のかわりになっていた頭皮がなくなり頭皮がたるむためです。毛染め・パーマは、投与終了後約1年、ヘアマニキュアは、投与終了後約半年、育毛に関するマッサージは、投与終了後2~3ヶ月から行っても良いですが、頭皮等に刺激を感じる場合はもう少し期間をおいてから行いましょう。

化学療法等で困ったこと、こんなこと聞いてみたいなど気軽に相談してください。



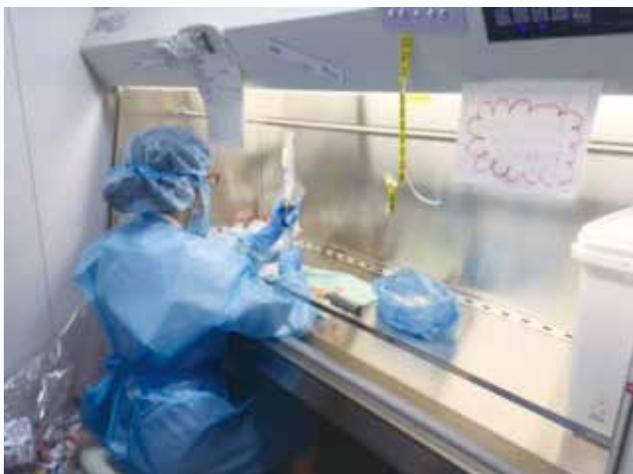
みなさんは病院で働いている薬剤師にどのようなイメージがあるでしょうか? 「薬を調合すること」以外に何をしているの?と思われる方も多いことでしょう。しかし、病院薬剤師の仕事は多岐にわたっており、様々な仕事をこなしています。その中で今回は抗がん剤治療に薬剤師がどのような役割を担っているかをご紹介します。

まず、抗がん剤には大まかに分けて、飲み薬と注射があります。どちらも、患者さんの年齢、性別、身長、体重などによって一人一人投与量が変わってきます。医師からオーダーされた投与量が正しいものなのか? 投与の間隔は正しく空いているか? 患者さんの情報をもとに確認しています。ある薬剤師が抗がん剤を準備したら、もう一人の薬剤師が正しく準備されているかを確認します。その後、飲み薬の場合は患者さんにお渡しとなりますが、注射は薬剤師が安全キャビネットという場所にて正しい量を抜き取り、調製をしています。その後、外来や病棟にて患者さんに投与となります。患者さんにはパンフレットなどを用いて、投与スケ

ジュールや副作用などについて説明させていただくこともあります。

ところで、昔から、抗がん剤は、「吐き気がする」とか「髪の毛が抜ける」などのイメージが強いと思われませんが、現在は様々な新しい抗がん剤が使用されており、副作用も様々です。例えば、ゼローダ®という抗がん剤がありますが、「手足症候群」という耳慣れない副作用があります。これは手のひらや足の裏が痛くなったり、赤くなったりする副作用ですが、保湿剤などを適切に使用すれば予防できるものです。このように副作用を予防する良いお薬がたくさんありますので、心配なさらずに治療に臨んでいただきたいと思います。今後も薬剤師として患者さんが安心安全に治療を受けられるよう、お薬の情報をしっかり提供していきたいと考えています。

当院では病棟でも薬剤師が働いております。何かお薬のことで疑問やお困りのことがありましたら気軽にご相談下さい!!



安全キャビネットでの抗がん剤の調製作業



病棟での患者さんへの服薬指導

栄養管理室より

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。
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。

春野菜のコンソメ寄せ



4人分 (コンソメ)	(春野菜)
牛赤身挽肉…………… 300g	アスパラ…………… 4本
玉葱…………… 40g	タラの芽…………… 8個
人参…………… 40g	ふきのとう…………… 4個
トマトペースト…………… 40g	そら豆…………… 4本
卵白…………… 2個	芽キャベツ…………… 4個
水…………… 500cc	カリフラワー…………… 50g
ローリエ・黒胡椒…………… 適量	クリーム…………… 50g
ゼラチン…………… 5g	栄養価
固形スープの素…………… 2g	エネルギー…………… 143kcal
	たんぱく質…………… 15.8g
	脂質…………… 8.5g
	塩分…………… 0.9g

簡単コンソメ

玉葱、人参、セロリを薄切りにして、挽肉、卵白、トマトペーストを鍋に入れよく混ぜ合わせこねます。水をいれ、よくかき混ぜてから、火にかけます。

卵白が固まって液体が澄んでくるので、火を弱火にして固形スープを入れ2時間程煮ます。紙で濾してコンソメの出来上がりです。

- ①春野菜をほのかに苦味が残るように塩ゆでします。
- ②ペーパーで良く水気を取ります。
- ③カリフラワーとクリームをミキサーにかけます
- ④50℃～60℃のコンソメにゼラチンを混ぜます。
- ⑤ガラスの器に④と③を入れ野菜をきれいに並べます。
- ⑥冷蔵庫で冷やして完成です。

抹茶のロールケーキ



1本分	栄養価
薄力粉…………… 45g	エネルギー…………… 180kcal
抹茶…………… 5g	たんぱく質…………… 3.0g
全卵…………… 3個	脂質…………… 12g
砂糖…………… 70g	塩分…………… 0.1g
クリーム…………… 30g	
あずき(水煮)…………… 100g	
クリーム…………… 170g	
イチゴ…………… 適量	

- ①オーブンの天板にクッキングペーパーを敷きます。
- ②オーブンを180℃に予熱し、薄力粉と抹茶を一緒にふるっておく。卵黄と卵白に分けておく。
- ③卵白と砂糖を泡立てメレンゲを作ります。卵黄を入れ泡立てます。
- ④③にふるった粉を入れゴムべらでよく混ぜ合わせます。
- ⑤クリームを馴染むように混ぜ合わせます。
- ⑥天板に生地を流し込みオーブンに入れ10分焼きます。スポンジを冷まします。
- ⑦泡立てたクリームにあずきを入れ冷やします。
- ⑧スポンジにクリームを平均に塗り、イチゴを並べます。
- ⑨スポンジを巻いて冷蔵庫で冷やします。
- ⑩12等分に切って完成です。

天候の変わりやすい花時の季節です。
旬のものをバランスよく食べて、健康に過ごしましょう。

編集後記

春の日差しが心地よくなり、外出したくなる季節になりましたね。

私の新年度最初の外出イベントは、剣道をしている息子達を連れて信玄公祭りの剣道大野試合。桜咲く舞鶴城公園広場で、相手の面につけた風船を割ります。小学生、中学生、高校生約1000人の剣士の元気な声、竹刀を振る姿は圧巻!! ですよ。ぜひ一度、機会を作っていらしてみてもは!?

検査・小林

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