



復活した櫛形山のアヤメ

撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

CONTENTS

副総看護師長就任の挨拶	2	職員の専門性を聴く！	6
新人職員紹介	2	趣味の部屋	6
もの忘れ？認知症？	4	あさひ会だより	7
スライド上映会	4	薬局だより	9
院内行事	5	栄養管理室より	10
認定看護コラム	5	編集後記	10

副総看護師長就任の挨拶

副総師長 横井 弥生



はじめまして、4月1日付でJCHO山梨病院の副総看護師長に就任いたしました横井です。私は、横浜生まれで結婚を期に湯河原に移り、JCHO湯河原病院(旧湯河原厚生年金病院)で勤務してまいりました。この度の転勤は、私にとって職場が変わるだけでなく、生まれて初めて神奈川県を出て初めての単身赴任でもあり、仕事も生活も自分の中では大きな一歩を踏み出すものとなりました。

趣味は、お茶(東阿部流という煎茶道ですが着物を着るのが好きというのがあります)、ウォーキングと最近始めたゴルフです。山梨は、武田通りの桜並木や

桃の花がピンクの絨毯のように広がる景色、雪をまとった山々等、本当に美しいところですね。夏に向かっておいしい果物が食べられるのも楽しみで、休日を利用していろいろ訪ねてみたいと思っています。

さて、山梨病院に着任して2か月。新築の病院はとても機能的で、スタッフの方々はとても優しく、何より病院長の明確な方針の下、地域医療を担う病院としてスタッフが一丸となって取り組まれていることに触れ、私もこの病院の一員として役割発揮できるように頑張らなくてはと思いますを新たにしています。甲府市の高齢化率は平成28年の統計では28.1%、地域包括ケアシステムの構築が進められる中で、地域医療を担う病院としての役割発揮に向け、病院の理念である「だれでもいつでも 気持ちよく 安心してかけられる病院」を念頭に、皆さんと共に考え、皆さんと共に活動して行きたいと考えておりますので、宜しくお願い致します。

新人職員紹介

- ① 趣味は? ② 特技・こだわりは?
③ 性格は? ④ 当院に就職するにあたって(自己PRを含めて)



池上 淳 婦人科医師

- ① 読書
② 特にありません
③ 周囲からは捉えどころのない性格と言われています。
④ 婦人科悪性腫瘍(子宮がん・卵巣がん)を専門としています。一般婦人科疾患だけでなく、がん相談にも応じたいと考えています。



下川 周 神経内科医師

- ① 海釣り・スキー・ヴァンフォーレ甲府の応援
② 料理 ③ 真面目
④ 17年前に勤めていたことがあります。新しい病院になってからは来たことがなくきれいになりびっくりしています。神経内科という専門性を生かして頑張りたいと思います。



横井 弥生 副総看護師長

- ① お茶(煎茶)→着物を着てお茶会に行くこと。ゴルフ→50才を過ぎてから始めました。ウォーキング
③ まじめ
④ 生れて初めての一人暮らしで、神奈川県以外に住むのも初めてです。新しい経験と出会いを楽しみたいと思っています。



中澤 聡 事務長補佐(健康管理)

- ① 大型バイクに乗ってのツーリングです。甲府や清里、小淵沢など毎年何度も来ています。これから初夏に向けて明野のひまわりを楽しみにしています。
- ② コーヒーが大好きです。毎朝ドリップコーヒーを淹れて持参しているほどです。バイクにコーヒーセットを積んで、景色の良い場所でバイクを止めて、淹れたてのコーヒーを飲むと、気分は最高に高まりリフレッシュできます。
- ③ 人見知りです。しかし勇気を振り絞って話しかけますのでよろしくお願いします。
- ④ 私は今回の転勤が3回目です。元々、厚生年金事業振興団に採用された時はホテルフロントや接客に携わり、その後は事務を中心に仕事をして来ました。病院経験は前施設（東京新宿メディカルセンター）へ転勤した11年6ヶ月。経理や契約の業務に携わり、この度健康管理センターと言う初めての職場で緊張と期待が交差していますが、早く山梨病院の運営の力となるよう努力していきますのでよろしくお願いいたします。

山田 大地 臨床検査技師

- ① 音楽鑑賞（邦楽）と、お酒を飲むことです。
- ② 特技はバドミントンで、8年間やっていました。現在も地元のチームでたまにやっています。
- ③ 温厚です。
- ④ これからたくさんの資格を取得し、早く貢献できるよう毎日頑張ります。

藺古田遥香 看護師

- ① 旅行・読書・ゲーム・手芸 etc 多趣味です。最近は写真を撮ったり、絵を描いたりもします。
- ② 10年ほど吹奏楽をやっていて、楽器が吹けます。
- ③ マイペース
- ④ 一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

武井 彩 看護師

- ① スノーボード・アウトドア
- ② ポジティブ思考です。
- ③ 冬期は休みがあれば雪山に行きます。
- ④ 初めてのことがばかりでご迷惑ばかりおかけしてしまうかもしれませんが、精一杯頑張りますのでご指導よろしくお願いします。笑顔を忘れず頑張ります！

斎藤由香里 看護師

- ① TV 鑑賞。愛犬と散歩。旅行先での食べ歩き。
- ② 高所作業車（2～10m 未満） 小型車両系建機（ショベルカー・3t未満） 玉かけ（7～8年前に取得）
- ③ 明るい性格だと思います。
- ④ 日々笑顔を絶やさず緊張や不安にも負けないう精一杯頑張りたいです。まだ右も左も分からずご迷惑をかけるかと思いますが、よろしくお願いします。

深澤 綾 看護助手

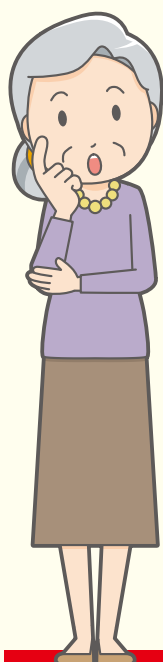
- ① 体を動かすことと食べることが好きです。休日はバスケットボールをしたり、おいしいご飯屋さんに行くのが趣味です。最近はラーメンにはまっています。
- ② 特技は習字です。小学1年生から看護学校3年生まで15年間習字を習っていました。
- ③ 明るく元気な性格です。 ④ わからないことが多いですが、患者様が安心して療養生活を送れるように一生懸命頑張ります。よろしくお願いします！

才木 浩美 事務員

- ① ハンドメイドでアクセサリーを作ることです。
- ② 特技は PC 操作です。
- ③ 何事にも真面目にとりくみます。
- ④ ひとつひとつの仕事を丁寧に作業していきたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

もの忘れ?

認知症?



?

最近もの忘れが増えてきたけど
大丈夫かな…

年もとったし、その影響かな…

もしかして…
自分は認知症なのかな…

おじいちゃん、おばあちゃんの様子
最近何かおかしいけど…

Q



認知症は早期発見早期治療が大切です

こんな心配されていませんか？
少しでも心配なら専門の医師に一度相談してみませんか？

もの忘れ外来

○ 毎週 水曜日 午後（13：00～16：00） ○ 要予約（問合せ：内科外来窓口）
○ 担当：下川 周 医師（神経内科）

スライド上映会

「山と花と星の奏でる音楽会」 盛況に開催しました

4月22日（土）1階待ち合いホールにおきまして約1年半ぶりとなる「山と花と星の奏でる音楽会」が開催され、約60人のご来場者をお迎えし盛況に開催されました。今回は声楽家2名とピアノ奏者1名をお迎えし、スピーカーからの音楽だけでなく生演奏を交えながらスライドを上映するハイブリッド・コンサートが行われました。ご来場の皆様にも参加していただく「どんぐりころころ&富士山」コラボレーション合唱などもあり、たいへん楽しい音楽会となりました。

耳鼻咽喉科 吉野



院内行事

病院創立記念式典

平成29年5月1日に病院創立記念式典が行われました。その中で永年勤続者表彰ならびに、長期に渡りボランティア活動に従事された2名のボランティアさんへ感謝状が贈られました。



認定看護師 コラム



緩和ケア認定看護師 野田

1/23(月)と5/31(水)に院内で、がん患者指導管理料1・2のセミナーを職員対象に行いました。指導管理料とは、簡単に説明すると『がん』と告知をされて、これからの治療の説明を行うその場面に専門的な研修を終えた私たち認定看護師が同席。そのあと、別室で精神的なケアを患者さんや家族に行うものです。昨年1月から、緩和ケア研修を終えた医師と共に、化学療法認定看護師と始め、今年2月までに42件介入。患者様からは、話すことで落ち着いたとの言葉も聞かれました。今後さらに多くの人が、安心して治療できるように努めていきますので、宜しくお願いいたします。



職員の専門性を聴く!

婦人科 池上 淳

この度、婦人科に勤務することになりました。私は昭和61年に山梨医科大学を卒業後、産婦人科医局に入局、山梨県立中央病院婦人科で婦人科がん（子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん）の集学的治療（手術、抗癌剤治療、放射線治療）や緩和治療に携わってきました。

婦人科は産科と異なり、思春期から老年期まで各ライフステージに応じ、女性特有の疾患に関わります。外来診療では、癌検診、癌患者のフォローアップ、不妊症、女性ホルモン異常（月経異常や更年期障害）、骨盤内感染症、子宮筋腫や子宮内膜症などの良性腫瘍、性器脱、尿失禁、骨粗鬆症など幅広い知識が必要となります。外来診療は、限られた診察時間の中で

的確に診断、治療が必要となります。幸いなことに、小田切先生が幅広い知識と卓越した経験でオフィスギネコロジーを確立され、健診業務の効率化、多施設との連携構築、保険診療を熟知的確な運用により収益面でも多大な貢献をされてきました。

婦人科は2人体制となり時間的には少し余裕ができましたが、あくまでも外来診療中心であり、小田切先生と補完し合い、患者さんの不安や苦痛を少しでも緩和できるようにいたします。また女性の下腹痛、性器出血などの救急対応、婦人科がん相談、セカンドオピニオンなどの御依頼がございましたら積極的に受けたいと考えています。

趣味の部屋

「全日本スキー技術選手権大会」を知っていますか？

理学療法士 白倉 裕也

スキーをしたことはあっても、この大会の名前は初めて聞く人がほとんどではないでしょうか。技術選は、各都道府県の代表選手がスキー技術、巧さを競う大会です。タイムを競うものではなく、設定された斜面に対して大回り、小回り、コブ等様々な滑り方が指定され、その滑りの綺麗さ、迫力、スピード感を競う大会です。私はこの大会に2年連続で出場させていただいたので、少し話をさせてもらいます。

この競技と出会ったきっかけは、大学時代に地元のスキースクールでバイトを始めたことがきっかけでした。競技を知った時は、観戦するだけで自分が挑戦するとは思ってもいなかったのですが、準指導員を取得した23歳の時に、周囲からの勧めで挑戦しました。山梨県代表になるには、甲信越予選会に出場し、山梨県選手の中の上位7枠に入らないと全国大会には出場できません。今年は7枠中5人が、冬はスキーが仕事になるセミプロだったので、アマチュアには狭き門です。

スキーという一人で戦うイメージが強いですが、実際には大きく異なります。私の場合は、道具のサポートをしてくれるスキーマーカー、道具の調整をするメカニック、所属チームや県のコーチ、ウェアメーカー、地元スキークラブ、そして年間通じて、一緒にトレーニングを

行うトレーニングパートナーと数多くのサポートを受けながら競技力向上のためにトレーニングしていきます。実は、競技に有利なために体重増加を命じられ、入職当時よりも体重が13キロ増加しています。

スキーは、スポーツの中でも、多額の費用がかかることが現実です。それによってスキー人口の減少が問題となっています。ただ、雪山の綺麗な景色を見たり、楽しく滑る爽快感は何事にも変えられない楽しさがあります。スキー場も様々なサービスを充実させて、集客を狙っています。皆さんも楽しいスキーをしてみませんか？



『とうによろ〜びょう?』

山病だよりをご覧の皆様

いよいよ暑くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

診察の日 先生から

「先日の検査から あなたは正真正銘の『とうによろびょう』です！」

「ご安心ください、治療のポイントは次のようなことです。」

- ①「早期発見・治療です臓の機能を保てば、よりよい改善が期待できます！」
- ②「数十年先の合併症のリスクを知り、早くから先を見据えて治療を！」
- ③「元気に長生きするために、無理をせず前向きに治療に取り組んで！」

患者の声

- 1.「そんなこと急に言われてもこまっちゃうじゃん！」
- 2.「どーしたらいいのかな〜？」
- 3.「痛くも痒くもないのに自分だけ自由に食べられない。」
- 4.「家族だけ美味しいもの自由に食べている！」
- 5.「仕事が忙しくて、病院に行けない！」
- 6.「父親や親せきも糖尿病だから、しょうがない。」
- 7.「先生の指示を守る気で、あんなに精進したけど(;´д`)トホホの結果。」
- 8.「合併症が心配で心配で、大丈夫かな？」
- 9.「治療生活での再三の挫折、意志の弱さに自己嫌悪。」
- 10.「無尽に行けば、やたらと酒をすすめてくれる！」
- 11.「新聞や雑誌の民間療法は本当に効くのかな？」
- 12.「睡眠時間が8時間以上だと糖尿病の発症リスクが3.6倍？」

そんな患者の皆様の声にこたえて「あさひ会」では **夏休みの自由研究「糖尿病」教室** 開催します。

お茶やお茶菓子、お昼には簡単な昼食を用意します。

ゆっくりとお茶でも飲んで、これからを考えませんか！

夏休みの自由研究「糖尿病」教室

日時:平成29年8月20日(日曜日)10:00~14:30

場所:山梨病院 2階 会議室

内容:糖尿病について、お茶でも飲みながら、腰を据えてじっくり、ゆっくり考えてみませんか！

会費:無料(簡単な昼食用意)

講師:山梨病院 内科部長 池田真人先生

主催:山梨病院糖尿病患者会「あさひ会」

※糖尿病患者さん、ご家族、糖尿病が気になる人どなたでも！時間に関係なく、何時からでも参加可能！

時間割り	時 間	内 容	備 考
1 時間目	10:00~10:45	池 田 先 生	糖尿病について
休み時間	10:45~11:00	休 憩	トイレ&お茶
2 時間目	11:00~11:45	看 護 師	良い患者への道
休み時間	11:45~12:00	休 憩	トイレ・給食の準備
給食時間	12:00~13:00	先生・栄養士	昼食の食べ方
3 時間目	13:00~13:45	D V D 上 映	アンケート集計
反 省 会	13:45~14:30	質問コーナー	なんでも相談！

内容は変更の場合があります。



ウエルカムだよ!



お問い合わせ・お申込みは
栄養管理室 TEL.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、また興味がある方など誰でも参加できます。
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。

7月の予定は

内 容	月	7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
☆知っておきたい糖尿病検査の見方（第2週）		11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)
☆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



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7月6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



『最新』の肺炎を予防するワクチン PCV13(商品名 プレベナー 13)の積極接種に向けて

当院では地域医療に貢献するべく様々な医療を地域住民の皆様へ提供しております。その一環として今回は最新の肺炎球菌ワクチンであるプレベナー13を御紹介したいと思います。そもそも肺炎球菌とは何でしょうか？

肺炎球菌とは肺炎の原因菌として最も重要な細菌です。

肺炎球菌感染を予防するワクチンとして、新しく使われるようになってきたのが PCV13 (商品名プレベナー13)です。まだ提供している医療施設は少ないですが、山梨病院では、積極的に接種を推奨しています。

それは何故なのかを簡単に説明させていただきます。

- ① 肺炎球菌による肺炎を予防できる。
- ② 生涯に一回接種するだけで良い。
- ③ 抗体を作らせる能力が非常に強い。
- ④ 肺炎球菌ワクチンを接種してない方の中で肺炎球菌による感染症患者を減らすことができる(集団免疫)、つまり社会貢献に直結するためです。

費用はどれくらいかと言いますと、当院では自費で 10800円になります。一見それは高額なのではと思われるかも知れませんが待って下さい。一生に1回でよいことを考えると決して高い金額ではありません。

現在定期接種化されている23価の肺炎球菌ワクチン PCV23(商品名ニューモバックス)では、初回接種(65歳、70歳、75歳… 95歳、100歳の年齢)のみ補助があり、市町村により異なりますが約 2000円にて接種可能です。しかし、ニューモバックスは5年経つと効果が弱くなってしまうため、繰り返しの接種が必要です。2回目(5年に1回)以降の接種からは自費で6000円します。

以上のことを踏まえるとプレベナー 13の有用性を感じていただけるのではないのでしょうか。

海を渡った先にある米国での動向や日本の学会等の考え方も踏まえ、当院ではプレベナー13とニューモバックスの2種類の肺炎球菌ワクチンを地域社会へ供給させていただきたく考えております。今回の説明はとても簡単に要点だけにしぼって記載させていただきましたので、詳細につきましては当院へお問い合わせいただくか、職員にお尋ね下さる様お願い致します。



栄養管理室より

アジ

アジには、ビタミン A・B・E、カルシウム、カリウム、タウリンなど様々な栄養素がバランスよく含まれていることから、子供の成長や健康の維持、美肌に効果的な魚である。アジの脂質には、必須脂肪酸である「DHA」や「EPA」が豊富に含まれている。DHA（ドコサヘキサエン酸）は記憶力の低下を抑えたり、目に良いとされている。EPA（エイコサペンタエン酸）は血液をサラサラにして血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持つ。骨や歯の形成、骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウムも含まれており、カルシウムとともにイライラを抑制する生理作用のあるビタミン B1 も含まれ、ストレス予防にも効果的である。

栄養成分（100g当たり）

カロリー 121kcal / タンパク質 20.7g / 脂質 3.5g / カルシウム 27mg / ビタミン A 10μg / ビタミン D 2.0μg
 ビタミン B1 0.1mg / ビタミン B2 0.2mg / カリウム 370mg

アジと野菜のハチミツ黒酢あん

カロリー 285kcal 塩分 1.8g(1人分)



材料（2人分）

アジ（三枚おろし）200g / 酒（下味用）小さじ2 / 塩コショウ（下味用）少々 / 玉葱 50g /
 ピーマン 40g / 人参 30g / 片栗粉適量 / 油 10g

ハチミツ黒酢あん

（黒酢大さじ1と 1/2 / 酒大さじ1 / しょうゆ大さじ1 / ハチミツ大さじ1と 1/2 / いりごま大さじ1）

作り方

- ①三枚におろしたアジは小骨をとり、一口大のそぎ切りにします。下味の酒と塩コショウをまぶしておく。
- ②玉葱は約1cm幅の薄切りに、人参は薄い短冊切りにピーマンは約1cm幅の細切りにする。
- ③ハチミツ黒酢あんのだんを合わせておく。

④①のアジに片栗粉をつけて、油を熱したフライパンで焼きます。こんがりとし両面を焼いたら、取り出しておく。

⑤フライパンに残った油で②の野菜を炒める。しんなりしたら④のアジを戻し入れ③の黒酢あんを加える。

⑥とろみがつくまで煮詰め、絡めたら出来上がり。

ポイント

- ①フライパン1つで簡単に作れます。
- ②野菜とアジに黒酢あんを絡めた、ボリューム満点の嬉しい1品です。

バイクドヨーグルトケーキキウイフルーツ

カロリー 2200kcal 塩分 2.7g



材料（18 cm型 1個分）

キウイフルーツ 150g / プレーンヨーグルト 400g→水切り後 200g / 生クリーム 200ml / 卵 2個 /
 砂糖 70g / 薄力粉大さじ2 / レモン汁 50ml

タルト台

（クラッカー 100g 無塩バター（溶かす）30g）

作り方

- ①ヨーグルトは重石をのせて重さが半分になるまで冷蔵庫で水切りする。
- ②キウイフルーツは皮を剥いて半月切りにする。
- ③型底にクッキングペーパーを敷く。クラッカーを細かく砕き、溶かしバターを加え混ぜ、型に敷く。底の平らなグラスで押し付け、平らにし冷やし固める。

④①と生クリームと卵と砂糖と薄力粉とレモン汁をフードプロセッサーかミキサーで滑らかになるまで混ぜる。（泡立て機でする時は、だまにならないように少しずつ粉をいれて混ぜる。）

⑤オーブンを170℃に予熱する。冷やし固めた台の上に④の生地を流し入れ②をトッピングする。

⑥170℃のオーブンで20分、その後160℃に下げて20分焼く。焦げ色が気になる時はアルミホイルで覆う。

⑦そのまま冷まして型から外し、切る。

ポイント

酸っぱいのが苦手な方はゴールドキウイにするかレモン汁を少し控えめにしてもよいと思います。

編集後記

7月23日は二十四節気の一つ、大暑に当たります。これは7月7日の小暑から数えて15日目ですが、全国的にも梅雨明け、字義通りに夏の暑さも真っ盛りです。炎天下での灼けつくような暑さが、秋風の立つ8月中旬頃まで続きます。細やかな水分補給をし、熱中症には十分気を付けましょう。又、夏バテをしない様に栄養と睡眠をしっかりとしていただきたいです。

私事ですが、山梨に来て今年で10年となりますが、あっという間でした。最初は方言を聞いても全然意味が分からなくてとても大変でした。今では日常生活の中で普通に話しています。実家に帰って甲州弁を使うと家族や親戚の反応が面白いです。これからも山梨の生活を楽しまれたいと思います。

栄養管理室 小倉

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