

# 山病だより

Japan Community Health care Organization Yamanashi Hospital

1月号

vol. 148

令和2年1月発行



凍る池に昇るダイヤモンド富士（富士宮市）

撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

厳冬の2月に訪れた富士宮市にある貯水池のダイヤモンド富士です。凍り付いた湖面にダイヤモンドの光が反射して幻想的な光の帯が現れました。

## CONTENTS

謹んで新春のお慶びを申し上げます ……	2	趣味の部屋 ……	6
新入職員紹介 ……	3	あさひ会だより ……	7
院内行事 ……	3	薬局だより ……	9
今注目の再生医療（PRP療法）スタート ……	4	栄養管理室より ……	10
認定看護師コラム ……	5	編集後記 ……	10
連携室だより ……	5		





# 謹んで 新春のお慶びを 申し上げます

病院長 小澤 俊 総

今のままの医療を続けてください」といった疑問や励ましのお声を多くの方々から頂いております。常日頃のご支援に感謝いたしますと共に、理由はともあれご心配をおかけしていることに対し深謝いたします。

今回の発表は遅々として進まない地域医療構想を強引に押し進めるための第一弾として起爆剤を全国にばら撒いたと考えれば分かりやすいと思います。誤爆や、流れ弾に当たってしまう病院が出るかもしれないがそれは承知の上で、事前説明もせずに唐突に病院名を公表し、大反響を得ることを目的にした作戦だったと思います。事実効果は絶大でマスコミは大きく取り上げ地方自治体や病院を運営する関係団体が強く反発し対策を協議し始めました。厚労省は「機械的に出したデータで、評価には限界があるやり方であった」と認め、説明不足を陳謝し各地で説明会などを行っていますが、実の所はここまで計算通りの動きとらえているのではないのでしょうか。

当院は甲府市中心部の医療機関が集中した地域にあり類似かつ近接した医療機関があることは間違いありませんが、この圏内では各病院が特徴を生かし、あまり競合することなく機能分担が行われていると思います。特に当院は2年前より、近接する「NHO甲府病院」と相互に医師派遣を行い医師不足の診療科を補う連携を、また高度急性期病院からは回復期の患者様を当院包括病棟へ受け入れる連携を積極的に始めており、今回の厚労省の求める医療供給体制・連携・機能分化の再構築はすでに実行に移されています。このことは、地域の医師会、保健所、看護協会、介護施設、地区自治会などそれぞれの代表で構成されている当院地域医療協議会でもよく理解され、高い評価を頂いております。当院にはまだまだ改善すべき点も多々ありますがこれからも患者様に満足される医療の展開を推進していく所存です。

高齢化による介護支援、少子化、医療の高度化・人口減少などにより国の医療政策は大きな転換期を迎え、財政難による医療費の抑制はよく理解できます。病床数、病床機能の適正化は適宜求められるものですが、今回のようなターゲットを絞ったやり方は混乱を招くばかりで、国や県には地域の実情を精査し、全体を俯瞰した取り組みをお願いしたいと思います。

年頭にあたり山梨病院の近況をご報告いたしました。病院の発展には地域の皆様、患者様のご支援ご理解が欠かせませんので今後とも何卒よろしく願います。

皆様方の新年のご多幸をお祈り申し上げます。

謹んで令和の初春をお祝い申し上げます。

「初春の令月にして気淑く風和らぎ、梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫す」これは新元号「令和」の出典で有名になった万葉集・梅花の序文ですが、日本では太古より四季折々に花鳥風月を友とし、身の回りの些細なことを歌に詠む文化が脈々と受け継がれ、これが国家の礎になってきました。天才を育む必須条件は「美の存在」とされていますが、令和の元号に込められた思いはこうした美しい風土をまもり、平和な国であり続けることと理解しています。しかし現実にはグローバル化による世界秩序の変化、年ごと顕著になる地球温暖化とそれによる大規模な気候変動、AIによる産業革命など、一国では対応困難な世界規模の激動の中で新時代が始まりました。令和を生きる我々の子供、孫たちが年を重ねる毎に、この歌のように季節の移ろいを喜び、平穏な明るい未来に希望を持って暮らしていけることを心より願っております。

さて、昨年9月厚生労働省が再編・統合の議論が必要な公立・公的病院の名称を公表し、当院がその対象病院として名指された件では大変ご心配をおかけしております。類似かつ近接した医療機関があるというカテゴリーに合致してしまったことが原因ですが、地域の実情を踏まえず全国一律の基準で判断されてしまったことは誠に遺憾であり、イメージダウンに繋がる報道がなされたことは残念でなりません。今回厚労省が発表した基準には病院の収支、経営状態は一切加味されていないことも問題であります。税金や補助金が投入されなかつ巨額の赤字を抱えている公立病院が多い中、当院は一切の補助金、公的支援を受けずに独立採算で運営しています。新病院の建築の際生じていた累積の負債は職員の努力により昨年度で解消し過去5年間、年度決算は黒字で推移しております。「山梨病院は地域のために大変努力し頑張っているのになんで?」「山梨病院が大好きでいつも信頼し安心してかかっているのに心配です。ぜひ



# 新入職員紹介

- 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含めて）



加藤 淳一 副薬剤部長

- ① ゴルフ
- ② ボーリング
- ③ 人見知りです
- ④ 埼玉メディカルセンターでは整形外科、泌尿器科、腎センターでの病棟勤務をしていました。山梨病院でも皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。

武井 友美 診療情報管理士

- ① カフェめぐり、ドライブ、カメラ、ベース
- ③ マイペース、好奇心旺盛
- ④ 県外の医療機関で勤務ののち、地元山梨に戻ってきました。至らぬ点も多くご迷惑をおかけいたしますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

## 院内行事

### 朝日通りえびす講祭り

令和元年11月23日（勤労感謝の日）、毎年恒例の朝日通りえびす講祭りに参加しました。今年は昨年に引き続き広報委員会、医療サービス委員会共同で「フレイルチェックブース」を設けました。寒い中でしたが、たくさんの地域住民の方にお越しいただき、大盛況でした。



### 病院忘年会

令和元年12月20日にベルクラシックにおいて病院忘年会が行われました。職員による制作映像の上映やビンゴ大会等で大盛況となりました。



今注目の

# 再生医療 (PRP 療法) スタート!

令和2年1月より、整形外科外来にてPRP療法による再生医療を開始します!

メジャーリーガーなどスポーツ選手のケガの新しい治療法として、いま大変注目されている再生医療 (PRP療法) ですが、この治療を受けられる病院は、山梨県内では数が限られています。また、全国57病院あるJCHOグループのなかでも初めての導入となります。

## 厚生労働省承認済みで安全性確保!

- ・細胞培養加工施設 (施設番号: FC3190087)
- ・再生医療第2種・PRPを用いた変形性関節症治療 (計画番号: PB3190076)
- ・再生医療第3種・PRPを用いた整形外科領域における軟部組織治療 (計画番号: PC3190103)



右から相原医師、佐々木部長、関口医師、吉澤事務長補佐

## 再生医療 (PRP 療法) とは?

こんなお悩みはありませんか?

「関節に慢性的な痛みがある…」(変形性膝関節症等)

「スポーツなどで筋肉、靭帯等を痛めてしまった…」

「できるだけ手術はしたくない…」

**そのお悩みはPRP治療で解決できる可能性があります。**

**手術をせずに、日帰りで治療ができます。** 痛みに悩んでいる方は是非ご相談ください!



遠心分離後のイメージ

再生医療とは、ケガや病気で失った機能を、加工した細胞や組織・血液等を用いて私たち人にもともと備わっている「治る力」を増大させて治療する方法です。

なかでもPRP治療は、患者様ご自身の血液から作製したPRP (多血小板血漿) を患部に注射する治療です。血液の中には、傷を治す働きを持つ「血小板」という成分があります。この血小板を高濃度に凝縮し活性化させたものがPRPです。

PRPにはたくさんの成長因子が含まれていて、細胞の成長を促進する力があり、人の本来持っている治癒能力や組織修復能力・再生能力を最大限に引き出すことが示唆されています。**ご自身の血液を利用するため、安全性が高い**のもこの治療の特徴のひとつです。

## 治療方法は?

PRP治療では、人への治療に使用することが認められた医療機器である本治療専用の遠心分離機と専用チューブを用います。治療に使用するキットについては患者様とご相談、同意を得た上で決定します。

(治療の流れ) 採血 ⇒ PRP抽出 ⇒ 施術

本治療は予約制となります。

また、**PRP療法は保険診療適用外となり、  
自費診療となります。**

- |             |         |                  |
|-------------|---------|------------------|
| ○関節腔内への注入   | ・次世代PRP | 1回 260,000円 (税別) |
|             | ・PRP    | 1回 100,000円 (税別) |
| ○筋、腱、靭帯への注入 |         | 1回 100,000円 (税別) |

## 治療のメリット・デメリットは?

### (メリット)

- ・患者様ご自身の血液を用いる為、感染やアレルギー反応などの副作用のリスクがありません。
- ・自己血液から簡便に調整ができ、日帰りで処置が可能です。
- ・1回の投与で修復作用が上手く働けば、痛みの軽減や機能改善に対する長期的な効果持続が期待できます (海外の臨床試験にて、GPSⅢシステムでは最大で6~12ヶ月、APSキットでは最大で24ヶ月効果が持続していたとの報告があります)。

### (デメリット)

- ・治療効果、効果の持続期間に個人差があります。
- ・施術時、患部への注入には痛みを伴うことがあります。
- ・採血部位・治療部位に皮下出血が起こる場合があります。
- ※注射による腫れ・痛み・熱感・内出血など生じる恐れもありますが、一時的なものです。

お問合せ先: 独立行政法人地域医療機能推進機構 山梨病院 整形外科 ☎055-252-8831 (内線1150)





# 認定看護師 コラム



認知症看護認定看護師 藤原 智恵

こんにちは、今回は認知症看護認定看護師の藤原が担当です。  
みなさんは、認知症の方と聞くとどのような印象をお持ちでしょうか？

時々高齢者の方から「認知症にはなりたくない」「認知症になったらおしましだ」という言葉が聞かれます。  
なぜそういう印象をもってしまうのでしょうか？

私たちは、相手に質問や何かをして欲しい時、すぐに答えや行動を求めてはいませんか？  
認知症の方は、ゆっくり時間をかけて考えるため、何かヒントをもらうことで、行動できます。



そこで、私たちは、一つひとつの言葉をゆっくり相手の反応を見ながら話しを続けることや、行動して欲しい事をジェスチャーで説明するなど認知症の方との会話や行動は成り立ちます。また、その対応により、相手が自分のことを理解しようとしてくれているという安心感に繋がります。日常生活が続けられます。  
これからも高齢者の方が安心して地域で暮らせるよう認定看護師としてサポートしていきたいと思えます。

## 連携室だより vol.16

### 第22回地域連携研修会を開催

12/12(木)に甲府市中央地域包括支援センターとの合同企画、第22回地域連携研修会を開催いたしました。今回は、甲府市朝日地区の住民を対象として、「地域における認知症サポート」をテーマに研修会を行い、40名を超える地域住民が参加して下さいました。研修会当日は、甲府市より3名の講師にお越しいただき、甲府市における認知症サポートに関する取り組みについて講演をしていただきました。また、後半はグループワークとして、住民、病院職員、地域包括支援センター職員、甲府市社会福祉協議会職員が、地域における認知症サポートについて、出来ていることや困っていることについて話し合いを行いました。朝日地区では、声かけや見守りが盛んに行われていることがわかりました。その他、いきいきサロンや、シニア劇団員、料理教室、体操教室などを通じて、地域の繋がりを深めていることを知りました。朝日地区は、本当に住民同士のチームワークが良く、一致団結されています。これは、これまでに朝日地区の先人が作り上げた豊かな人間関係と、自治会長のリーダーシップによるものだと思います。「朝日地区ってすごいな!朝日地区っていいな!」と研修会場から声が聞こえてきたのが印象的でした。地域における認知症サポートは、簡単に実現出来ることではありませんが、まずは集い、語り合うことが大切だと改めて感じました。今回の研修会で出た貴重なご意見は、今後の地域作りの参考資料として、自治会長はじめ関係機関にお渡し出来ればと考えています。最後になりますが、今回の研修会の開催に向けてご尽力をいただきました、服田自治会長を始め、地域推進委員並びに民生委員の皆様、そして当日ご参加をいただきました地域住民の皆様にご心から感謝申し上げます。当院では、今後も、地域との連携を推進し、安心して暮らせる地域作りに貢献したいと考えています。よろしくお願い申し上げます。



## 「割れるダイヤモンド富士」の撮影について

耳鼻咽喉科 吉野泰弘

富士山の山頂から太陽が現れてダイヤモンドがチャリと輝くように見えるダイヤモンド富士の写真を見たことがある人は多いと思います。冬の山中湖では夕方富士山頂に沈む夕陽が湖面にも映し出されてダブルダイヤモンド富士の景色を見ることが出来ます。



夕暮れのダブルダイヤモンド富士(山中湖)

富士山の山頂にはいくつかの突起があって、そのうち剣ヶ峰と白山岳の突起が大きくて、特に剣ヶ峰はその名の通り見る角度によっては尖って鋭く見えます。では、そんな尖った頂の真ん中から太陽が昇ったらどうなるのでしょうか？ほんの数秒ではありますが現れた太陽が2つに割れたり、距離や角度によっては8つくらいに割れて見えることがあります。そのような光が割れて見えるダイヤモンド富士の撮影に平成28年1月から挑戦しています。



多分割ダイヤモンド富士「ティアラ」(小田貫湿原)

まず難しいのはどこから撮影するかという撮影位置です。富士山と向き合った時の左右の位置もありますが、もうひとつは富士山との距離の問題があります。剣ヶ峰や白山岳の大きさが太陽の大きさとマッチングしないとまっく光は割れてくれません。カシミアール3Dというソフトを使って撮影に適した場所を計算してそのデータをGPSに転送し、その撮影位置からダイヤモンド富士を撮影するわけですが、カシミアール3Dは微妙に太陽軌道が正確では無く必ず誤差が生じます。撮影してきた写真データを元に何度も何度も軌道修正して撮影位置を計算し直し、7~8回ほど朝霧高原に通った平成28年2月下旬、初めて2つ割れのダイヤモンド富士撮影に成功しました。しかしその画像はとりあえず光が二つ出ているというだけでとても人に見せられるようなものではありませんでした。写真家の先生やこのようなダイヤモンド富士の撮影に長けている先見たちの指導を受けてレンズの細工や絞りの改造を行い、さらに何度も朝霧高原や竜ヶ岳、富士川町高下等の撮影場

所に通って、なんとか人に見せられるような多分割ダイヤモンド富士「ティアラ」の撮影に成功するに至ったのは平成29年4月、1年数カ月を要しました。この「ティアラ」撮影に成功した後はそれまでに蓄積したデータをもとに、撮影の要領が分かってきたこともあって誰も撮影したことが無い竜ヶ岳の山頂から撮影した多分割ダイヤモンド富士や、富士川町高下からの白山岳で割れるダイヤモンド富士の撮影にも成功しています。富士川町から撮影した割れるダイヤは山梨日日新聞に掲載させていただきました。



白山岳で割れるダイヤモンド富士(富士川町高下)



剣ヶ峰で割れるダイヤモンド富士(竜ヶ岳)

割れるダイヤモンド富士の撮影に挑戦し始めてから3年が経過しますが、今でも満足の行く割れるダイヤが撮れるのは3~5回に1回くらいです。撮影地が必ずしも平らでは無く微妙な起伏で位置がずれることもありますが、それよりも難しいのは空模様です。この割れるダイヤの撮影は雲が出てはダメ、風が吹いて雪煙が舞ってもダメ、さらには水蒸気が多くて空気が霞んでいてもダイヤは輝いてくれません。実際、平成30年12月の高下から撮影した割れるダイヤモンド富士は霞が多くて6回通って満足な撮影は1度もありませんでした。地球温暖化による環境の変化はこの割れるダイヤモンド富士の撮影にも影響を及ぼしているように思います。

この「割れるダイヤモンド富士」撮影に出動した回数は3年間で60回を超えています。昨年は甲府市徳行にあるアウトドアショップELKの会場をお借りしてこの「割れるダイヤモンド富士」の映像を含めて「山と花と星の奏でる上映会」なるものを開催させていただきました。今年は当院1階の外來待ち合いを使ってこの上映会が開催できればと願っております。上映会開催の際は、チカチカッと光が現れる多分割ダイヤモンド富士、その眩しい輝きをお楽しみいただければと思います。

## 「まだ・また?!」

新年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？  
年末年始で血糖値は大丈夫ですか？  
私はも〜ガタガタですトホホ！今年もよろしくお願ひいたします。

謹賀新年



ところで、昨年テレビでプロレスラーの谷津嘉章（63才）さんが右足をひざ下から切断したとの報道。内容は、35才で糖尿病予備軍となり、昨年3月にランニング中 足に血マメができ、その後菌が入って足が黒くなり、6月に手術で右足をひざ下から切断。ど〜して、こんな事になってしまったのでしょうか!？

## 糖尿病のフットケア

- ①ケガややけどのチェック。特に足の裏は要注意
- ②爪が伸びていないか、巻き爪になっていないか確認
- ③水虫やウオノメ、ひび割れなどができていないか調べる
- ④指が不自然に曲がっていないかも注意

早期の発見と治療で糖尿病の重症化を予防できます。しかし、自覚症状がないため、面倒に思って受診しなかったり、治療を中断する人が多いことで、症状が出てからだと、重症化しているケースが多いようです

## 糖尿病のおもな合併症

糖尿病神経障害	末梢の血流障害や感染で起こるエソは、外傷以外で足切断原因の第1位
糖尿病網膜症	成人の中途失明原因の第2位で、年間約3,000人が失明
糖尿病腎症	人工透析導入は年間1万7000人以上。透析原因の約45%で、第1位
脳卒中	糖尿病でない人に比べて、3～6倍の発症リスク
心筋梗塞	糖尿病でない人に比べて、2～4倍の発症リスク
歯周病	歯を失う原因となり、糖尿病でない人に比べて罹患率は2倍以上

糖尿病や糖尿病予備軍になったことで、生活習慣を改めるきっかけができた、プラスに考えましょう。「一病息災」で糖尿病と上手につきあいましょう！





## ◎山梨病院 糖尿病患者会「あさひ会」

現在、会員は約 15 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の昼食会やコレステロール・減塩食会を開催しています!

### 「糖尿食○昼食会」

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。

令和2年1月9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



### 『コレステロール・減塩食○昼食会』

高血圧の方・心臓病の方・コレステロールの高い方・中性脂肪の高い方などを対象に、患者・ご家族の方に低コレステロール・減塩食を食べていただく会を開催。どなたでもご参加出来ます。

食事内容は、★カロリー 400~450Kcal前後 プラス間食200Kcal

★1日の塩分 6g未滿(1食2.0~2.5g)

★1日のコレステロール 300mg以下

令和2年1月15日(水)

場 所・・・山梨病院 2階 会議室

時 間・・・11時40分~13時

会 費・・・800円(おつりのないようお願いします。)

申 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。

参加してね!





# 薬局だより

## インフルエンザ予防とインフルエンザ治療薬について

薬剤部 飯室仁史

新年明けましておめでとうございます。  
今年もインフルエンザ対策をよろしくお祈りします。

まずインフルエンザ対策について確認していこうと思います。

- ① 手洗いをする
  - ② 人込みに行かない
  - ③ 睡眠・休養をとる
  - ④ 予防接種（ワクチン）をうつ
  - ⑤ 加湿をする
  - ⑥ マスクをする
- などがあります。



①の手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効です。アルコール消毒剤を用いた手指消毒でも構いません。

③の睡眠・休養をとるは体の抵抗力を高めるために重要です。

④の予防接種（ワクチン）は、インフルエンザの発病を抑えることよりも、発病した後に肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療が必要になったり死に至る、重症化、を予防するために必要です。

⑤のマスクをするはインフルエンザ患者さんの咳に含まれるウイルスを含んだ飛沫を遮断することや自身がインフルエンザにかかった際にインフルエンザウイルスを周囲に撒き散らさない様にするために必要です。

次に、インフルエンザの治療薬について説明させていただきます。成人の場合、

オセルタミビル（タミフル）カプセル（75 mg） 1日2回 1回に1カプセル 5日間

リレンザ 1日に2回 1回に2ブリスター吸入 5日間

ゾフルーザ錠（20 mg） 2錠 単回経口投与

イナビル吸入粉末剤（20 mg） 2キット 単回吸入

ラピアクタ点滴（主に重症入院患者様に対して）

が使われます。

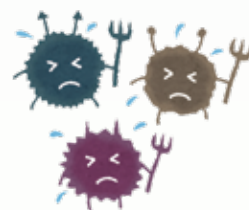
すべての治療薬が発病してから 48 時間以内に使用しないと効果がないとされていますので、インフルエンザの疑いがある場合は、早めに病院に電話して受診の相談をして下さい。

インフルエンザによる異常行動についてですが、薬の服用の有無や種類にかかわらず、報告されていますので、インフルエンザにかかり、自宅で療養する場合は、少なくとも発熱から2日間は、保護者等は転落等の事故に対する防止対策をして下さい。

例を挙げますと

- 玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に（内鍵、補助錠がある場合はその活用を含む）
- ベランダに面していない部屋で寝かせる
- できる限り1階で寝かせる（一戸建てにお住まいの場合）

などがあります。



## 栄養管理室より



### ブロッコリー

ブロッコリーはとても栄養価が高い野菜で 100g 食べれば1日に必要なビタミン C が摂れます。ビタミン C だけでなく、葉酸、ビタミン E、ビタミン K、カリウム、食物繊維などのさまざまな栄養素が豊富に含まれています。

#### 栄養成分 (100g 当たり)

エネルギー	33kcal
ビタミン C	120mg
ビタミン E	2.4mg
ビタミン K	160μg
カリウム	360mg
葉酸	210μg
食物繊維	4.4g



## 洋風おせち 可愛い三色ミンチカツ

カロリー … 329kcal 塩分 … 0.7g (1人分)

#### 材料 (8人分)

合挽き肉…300g、万能ねぎ (小口切り) …5本、玉ねぎ (みじん切り) …1個

**A** (パン粉…2/3カップ、牛乳…大さじ4、卵…LL1個、塩・こしょう…少々)  
ウズラ卵缶…8個、ブロッコリー…1個、ミニトマト…4個、小麦粉…適量、卵… LL1個、パン粉…適量、揚げ油…適量

**B** (とんかつソース…大さじ2、粒マスタード…大さじ1)



#### 作り方

- ① 万能ねぎを小口切り、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 玉ねぎのみじん切りは電子レンジで2~3分加熱し、粗熱を取り冷蔵庫で冷ます。
- ③ ボールに②と A を入れて混ぜ合わせ、合挽き肉・万能ねぎ・卵を加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ④ ウズラ卵缶は缶を開け、ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトはへたを取る。
- ⑤ ④のそれぞれの周りに③を包むように巻き、小麦粉・溶き卵・パン粉をつける。
- ⑥ 揚げ油を180℃に熱し、⑤をカラッと揚げる。それぞれ半分に切り、B を合わせたソースを添える。

#### ポイント

一口サイズに作るのが可愛く、お重にも納めやすいです。三種類を一つずつ串に刺しても可愛いです。



## ふわふわ洋風伊達巻

カロリー … 72kcal 塩分 … 0.4g (1人分)

#### 材料 (16個分)

卵…LL4個、はんぺん…1個、チーズ…4枚、枝豆…20g、カニかまぼこ…40g

**A** (砂糖…大さじ2、みりん…大さじ2、酒…大さじ1/2、塩…少々)、油…適量

#### 作り方

- ① 卵とはんぺん、A をフードプロセッサーに入れてしっかりと混ぜ合わせ2等分にする。(2本作るため)
- ② 枝豆をゆがいておく。
- ③ 卵焼きのフライパンに油を引き、①の半分の量を流し入れチーズを並べその上に残りの①を流しカニかまぼこ枝豆を乗せる。
- ④ アルミホイルで蓋をし、極弱火で8分~10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼けたら巻き簾の上にラップを重ね、卵をおき熱いうちにくるりと巻く。巻き簾の上から輪ゴムで2か所をきつめにとめて冷ましておく。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。



#### ポイント

蒸し焼きにするのであまり焦げないように気を付けてください。

### 編集後記

あけましておめでとうございます。

新元号「令和」になって初めての新年!皆さんはどんな目標を立てられたでしょうか?

私は去年達成できなかった数値目標を達成したいと思っています。今年こそは…

本年も皆様にとって幸多き一年となりますように心からお祈り申し上げます。

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 <https://yamanashi.jcho.go.jp>  
E-mail [main@yamanashi.jcho.go.jp](mailto:main@yamanashi.jcho.go.jp)