

# 山病だより

Japan Community Health care Organization Yamanashi Hospital

4月号

vol. 149

令和2年4月発行



新緑の森の夕暮れ（御坂黒岳）

撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

植物保護のための保護ネット設置作業を終えるともう日没近い時間になってしまいました。夕陽を見ながら下山していると、まだ葉を展開したばかりのヤマタイミンガサが夕陽に染まっていました。

## CONTENTS

就任のご挨拶 .....	2	あさひ会だより .....	7
退職者の挨拶 .....	3	薬局だより .....	9
職員の専門性を聴く！ .....	5	栄養管理室より .....	10
認定看護師コラム .....	6	編集後記 .....	10



# 就任のご挨拶

病院長 野方 尚



この度独立行政法人地域医療機能推進機構山梨病院の院長に就任いたしました。

平成元年4月に当院に職を得て以来、すでに30年以上の時間の中で、この山梨病院がいかに変化してきたかを体感してきました。

現在は令和2年3月ですが、外洋からクルーズ船と共に突如として現れた新型ウイルスのため、社会はにわかに騒然となり、マスコミは例によって有象無象をまき散らし人心を不安に落とし入れて笑っています。その有り様はあたかも幕末の黒船来襲を連想させます。

また、当院においてもこれによって変化を強いられ、いままで決して得意分野とは言い難かった感染症対策に正面から向き合わねばならない状況となりました。

それに対し当院の感染症対策コントロールチーム(ICT)は果敢に行動しリーダーシップを発揮、

なんとかこの難局を乗り越えようとしています。

この姿を目の当たりにして私は今後私達の病院が進むべき方向の一端が垣間見えたのではないかと思います。それは、「みんないっしょに汗をかこう。」ということです。

病院とは、それが提供するサービスを必要とする、病に苦しむ方々の為に存在するのは当然ですが、一方では職場で働く者たちのものでもあります。

この職場に集まった職員の一人一人が、その持てる力を余すところなく発出し、その心を一つにまとめることができれば、迫り来る2025年問題をはじめとして多くのこれからの病院の課題など、憂慮するに値しないと思えてくるし、山梨病院を利用する方々に対しては、よりよい医療を提供できると考えます。

うん、やっぱり単純だけど力強い言葉だと思う。もう1度言おう。

「みんなで、いっしょに、汗をかこう!」



## 退職のご挨拶

前病院長 小澤 俊総

私こと、3月31日をもって山梨病院を退職いたしました。在職中は皆様の温かいご支援ご高配を頂き厚く御礼申し上げます。

この原稿は退職前の投稿依頼でしたので、大相撲の無観客場所という何とも異様な雰囲気、ラジオ中継を聞きながら書いています。先ほどのニュースで新型コロナウイルス感染症はついにパンデミックが宣言され、世界経済は大恐慌に突入寸前の様相を呈してきました。私は成り行きで最後の5年間を院長として病院運営を任されましたが、優秀なスタッフの支えで何とか赤字を出すことなく、累積も黒字化し、課題であった外科の診療体制も整えることが出来ました。大きな課題を残すことなく、後はよろしく願いしますと後任の院長に引き継ぐつもりでしたがこの退職の間際に世界は一変してしまいました。ちょうど9年前の3月に長く社会保険病院時代の院長を務められた故飯田龍一先生が定年で退官されましたが、その時も直前の3月11日にあの震災が発災しました。そして福島第一原発事故により世の中が一変、日本中が不安のどん底に陥った時と状況は酷似しています。ともに相手が目に見えない敵であることも共通していて何か運命的なものを感じています。山梨病院へ勤める直前にもウイルス事件がありました。やはり3月の初旬のことで、私は長崎の学会から帰った後に原因不明

の高熱に罹患し、山梨に戻っていました。医者の悪行で自分勝手に解熱剤を多用して軽いショック状態になり救急車で山梨病院へ搬送されました。小康状態が続いた後、数日して見舞いに来てくれた小児科医の叔母が全身の軽い発疹と、喉にコプリック斑を見つけて「なんだ、はしかじゃないの?」という事になり、さっそく行われた抗体検査の結果も麻疹と診断され一件着きました。子供の時にはしかをしていなかったことは親から聞いていましたが、30歳を過ぎて小児科医のお世話になるとは思ってもいませんでしたが、大人の麻疹は非典型的で重症化すると聞いていましたが、確かに大変つらい思いをしました。私の人生の節目にはなぜかいろいろなことが起こることを実感しています。

さて、このような状況の中で40年間勤めた山梨病院を去ることになりました。数限りない思い出がありますが、最も感謝していることは外科医として最後までメスを置くことなく現役のまま仕事をさせて頂いたことです。外科医が執刀を引退するタイミングについてのアンケート結果がありますが、約3分の1が、スキルの限界を感じたとき。以下は体力の限界を感じたとき、定年に達したとき、手術に対する情熱を失ったときなどの順でした。私は常々、手術に対する自分なりのこだわりが持てなくなったらメスを置くべきだと考えていました。外科医は学び、教えられたことを実践しているうちに自分なりの発見や工夫、そして何より手術そのものへの理念のようなものが生まれてきます。幸い私は最後までこのこだわりを持って外科医としての職責を務めることが出来ました。多くの患者様にも信頼していただき、その診療を任されたことは大変ありがたく幸せに思っております。そしてこれらは全てご指導、協力を頂いた諸先生方、看護スタッフ、職員の皆様の支えの上に来たことだと心より感謝しております。また加えて私がこのように仕事を続けてこられた裏には多大な家族の理解と支援がありました。特に私の代わりに家業を継いでくれた内科医の妻には大変な苦勞と犠牲を強いてきましたが、これには感謝の言葉しか見つかりません。今後は恩返しのつもりでこれまでの苦勞をねぎらいながら自宅のクリニックと、また非常勤医として山梨病院のお手伝いをしながら、地域医療に貢献していくつもりです。

最後になりますが、この「山病だより」がお手元に届くころにはパンデミックが終息に向かっていることを心より念じております。皆様本当に長い間ありがとうございました。





## 退職のごあいさつ

### 「山梨病院の歴史とともに」

前看護部長 阪野祐子

この度、令和2年3月で定年退職をさせていただきました。朝日地区で生まれ育った私は、山梨病院との縁が職員の誰よりも長く、深いと自負しています。幼い頃から患者としてお世話になり、昭和57年には看護師として山梨病院に就職致しました。昭和・平成・令和と39年間勤務が続けられたのは、病院職員の方々をはじめ、患者さんや地域の方々に沢山のご指導を受け、暖かく支えていただき、看護師としても人間としても成長させていただきました。長い間ありがとうございました。心より感謝いたします。

私の山梨病院での39年間と山梨病院の建物の歴史を中心に振り返ってみます。私が就職した昭和57年の就職時採用健診は、前年院長に就任されたばかりの飯田龍一院長に診察を受けました。この時はまだ「健康管理センター」が無く、昭和50年3月に新築された本館1階の「総合外来」で受けました。翌年の4月に横沢通りに面して、鉄筋3階建ての「健康管理センター」が完成し、健診業務が開始されました。その時私は、3階外科病棟で大きなお腹を抱えながら勤務をしていました。当時は、育児休暇制度は無く産前休暇4週、産後休暇6週の時代で5月5日が出産予定日だったのですが、産休に入り2週目に入ったところで第1子を当院で出産し、6月中旬に元の外科病棟に復帰しました。昭和60年に前年4月に再開された耳鼻科外来に配置換えになりました。そこは、昭和30年代に幼い私が扁桃腺摘出を受けた記憶のある小児科や歯科、眼科等の外来のあった場所で、他の外来とは離れた当時の管理棟の2階にポツンと一つだけ耳鼻咽喉科外来がありました。管理棟の3階に院長室、医局、総看護師長室、会議室、2階には耳鼻科外来以外に

当直室と研修室があり、1階は職員の更衣室と資料室がありました。昭和62年に現在の駐車場の中央に立つ南病棟（鉄筋3階建／地下1階）が新築され、一般外来（内科・外科）が南病棟1階に移り、それに伴い、本館B棟1階に整形外科、物療室、2階に耳鼻咽喉科と産婦人科と外来機能が集約されました。その後管理棟が取り壊され、一年後の昭和63年3月に4階建ての管理棟が新築される等増改築を繰り返し、迷路のような病院で新人がよく迷子になっていました。その頃私は、4階内科病棟、外科外来へと配置換えとなり、平成2年に第2子を出産しました。この時は、前産婦人科医が開業のため退職され、山梨医大より若くて素敵な産婦人科医師が2名派遣され不妊治療が開始される等、産婦人科診療の様子も大きく変化して行きました。このころ産後休暇は8週間となっており、産休から復帰する頃の平成2年3月末にはB棟北側にMRI棟が新築されていました。外科外来へ復帰後、主任看護師として南病棟、師長として健康管理センターを経て、3階病棟で9年間勤務しました。この間、昭和50年に建てられた本館B棟と昭和46年に建てられたA棟の改修工事が繰り返されていました。特に平成9年はボイラー・空調機・照明等の改修のため、廊下の天井が剥がされ、裸電球の明かりにテレビや映画で見る“野戦病院”を連想した事を覚えています。周辺の病院が新築される中、当院においても病院の新築や移転等が幾度となくさざやかれていましたがなかなか現実のものとはなりません。ようやく平成20年3月に現在の病院建築地（旧山梨県庁朝日館跡地）が取得されました。その年、公共建築物の耐震が問題となり本館A・B棟と健康管理センターの耐震診断を受け、新病院の建築を急がなければなりませんが、社会保険庁の廃止・解体に伴いRFOへの出資と社会情勢に翻弄され、なかなか先が見えない状態が続き心穏やかでいられなかった事を覚えています。平成22年に新病院の基本構想・基本計画が策定され、これに基づき私は新病院建築プロジェクトチームの一員として、利用される地域の方々、働く職員のために少しでも利用しやすい病院となるよう朝から晩まで会議漬けの毎日を送りました。平成23年3月の東日本大震災の時は耐震診断を受けた建物が倒壊しないかと心配しました。この年の9月によりやく新病院の建設が始まり、平成25年3月に建物竣工、5月1日に168床の現病院に移転開院し、翌26年度に独立行政法人地域医療機能推進機構に改組され、包括ケア病棟を開設しました。

JCHOは、地域医療、包括ケアの要として、地域医療を支え安心して暮らせる地域づくりに貢献する事を使命としています。当院は社会保険病院の時代から、地域のニーズに応え地域と共に成長してきましたのでその本質は変わりません。今後も山梨病院が安心の地域医療を支える病院として、いつまでも地域と共に歩み続けて行くと信じております。



# 職員の専門性を聴く!

副理学療法士長 村山 淳

昨年4月に転任してきました村山淳です。湯河原厚生年金病院に平成5年4月入職し、JCHOになり平成29年4月横浜保土ヶ谷中央病院に転任し、今回山梨病院にお世話になることとなりました。よろしくお願いいたします。

皆さんはリハビリテーションとはどのような印象を持っているでしょうか?痛くて辛い(患者さんがよくおっしゃっている言葉でえらい)ものでしょうか?私が入職した当初は年配のセラピストが担当している患者さんが「ギヤー」「いたーい」「たすけてー」と叫んでいる方もいらっしゃいましたが、今では痛みを引き起こすことは患者さんの防御反応を強め可動域制限を強くしてしまうため、痛みに関してはいかに軽減させるかを考えて関わるようにしています。どこのリハビリテーション室でも先ほどの叫ぶ人はほとんどいなくなっています。(別な意味で叫ぶ患者さんはいらっしゃいますが…)

リハビリテーションとは広い意味があります。『人間らしく生きる権利の回復』を目指す全ての活動がリハビリテーションといわれているので当院では様々な職員が患者さんのリハビリテーションに関わっています。その一端を担っているのが理学療法士と認識していただきたいと思います。

理学療法とは温熱、電気刺激等、物理的手段を加え、疼痛緩和やリラクゼーションを目的とする『物

理療法』と基本的動作能力を回復させる『運動療法』というアプローチを患者さんに対して行います。

筋力、関節可動域、疼痛、感覚等の機能的評価を行い、患者さんの姿勢・動作を観察して能力評価を行い、その結果まずは機能的な部分に対して物理療法、徒手療法により動きやすい状態を整えてから動作練習を行います。

私たちの専門性としては姿勢・動作分析が挙げられます。

人は倒れないようにバランスを取りながら動作を行います。例えば、平らな所を歩いているのに腕を開いて歩く人、体を横に振りながら歩く人等、それぞれ姿勢・動作にバランスの特徴を持っています。その特徴をとらえることを姿勢・動作分析と言います。患者さんの疾患を把握して行っている事、行ってはいけない事を確認したうえで、その特徴は変化できるのか?変化させてみて症状がどう変わるか?等を考えながら一緒に動作練習をしていき、新たな運動経験をしてもらい動作能力改善に努めています。

上述してきたように、理学療法士は姿勢・動作の専門家なので、患者さんの動作能力、ポジショニング、介助法などいつでも理学療法士に相談いただければと思います。







# 認定看護師 コラム



## 糖尿病専門外来と糖尿病診療管理委員会について

糖尿病看護認定看護師 ロジャーズ 尚美

こんにちは。今回は糖尿病看護認定看護師、ロジャーズの活動状況をお伝えしたいと思います。

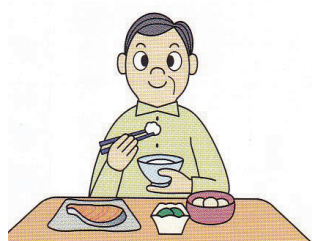
糖尿病専門外来では、患者様に健康的な生活を送っていただくことで、合併症を進めないことを目標に医師と共に診療を行っています。食事や運動、内服やインスリン、体重や血糖値、生活状況と検査結果を見ながら、患者様の身体の状態について検査等を用いて説明し、セルフケアにつながるよう、より具体的な支援を行っています。

また今後、フットケア外来を再開する予定です。糖尿病患者様で足のタコや踵の角質、ひび割れ、肥厚した爪で爪切りが困難など、お悩みがある方は、内科外来に声をかけていただくと嬉しいです。

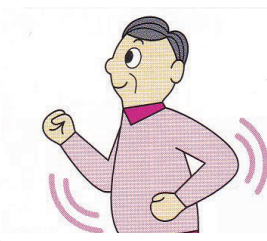
最後に当院では、糖尿病診療管理委員会を立ち上げ、医師、糖尿病療養指導士の資格を持つ管理栄養士・看護師・薬剤師・検査技師、理学療法士と共に、患者様の診療がより良いものになるよう活動をしています。毎年11月には、世界糖尿病デーに合わせ、食事会や勉強会、糖尿病を理解してもらうための掲示、当院の診療の紹介をしています。ご興味のある方は、問い合わせください。

今後また、皆様にお役に立つ、糖尿病の情報をお伝えできることを楽しみにしております。

### 糖尿病治療の基本



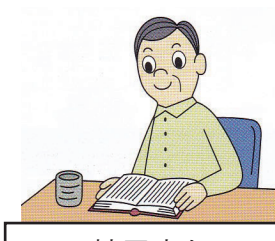
食事療法



運動療法



薬物療法



糖尿病を  
正しく理解する



血糖値をコントロールし、健康な人と同じような日常生活を目指します。







あさひ会 谷戸三治

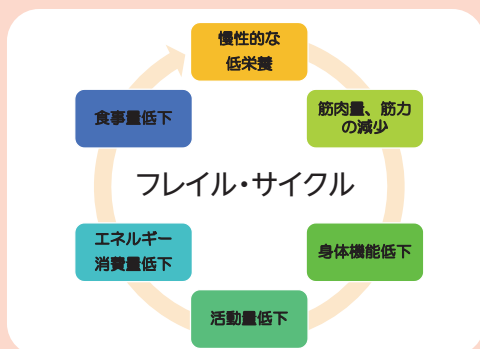
## 「フレイル?」

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? 先日の山日新聞に健康に関する記事が掲載されていました。ご覧になった方もいらっしゃると思いますが、内容をご紹介します。

### その①「1日8千歩、早歩き20分で、病気の発症率が10分の1に!」

1日4千歩、うち早歩き5分でうつ病の予防が期待できる。  
5千歩、うち早歩き7.5分で脳卒中、心臓病、認知症、要介護を、  
7千歩、うち早歩き15分で動脈硬化や一部のガン、骨粗しょう症を、  
8千歩、うち早歩き20分で糖尿病、高血圧、脂質異常症などの  
予防が期待できるということです。  
歩く距離だけでなく、早歩きなど中強度の運動を一定時間行うことも重要らしいです。  
中強度とは「何とか会話ができる程度のペース」が目安。(結構大変ですよ!)

### その②健康寿命=「フレイル」の予防



元気に自立して生活できる健康寿命が全国トップクラスの山梨県。健康寿命を延ばすために注目されているのが「フレイル」の予防。加齢によって筋力や認知機能など心身の機能が低下し、介護が必要になる手前の状態を「フレイル」。加齢による筋力の低下や低栄養に、社会参加の減少などが加わった悪循環が「フレイル・サイクル」で、ここに転倒や骨折などが生じると、介護状態に!「転ばぬ先の杖!」

フレイルは適切な治療や予防すれば健康な状態に戻ることもでき、要介護にならないで済む可能性もあるらしいです。

### フレイル簡易チェック

質問に「はい」「いいえ」でチェックしてみてください。

栄養	1. 同じ年齢の同性と比べて健康に気をつけた食事を心掛けている	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜(肉、魚)を両方とも毎日2回以上食べている	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れる	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上している	はい	いいえ
	6. 日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上している	はい	いいえ
	7. 同じ年齢の同性と比べて歩く速度が速い	はい	いいえ
社会性	8. 昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれている	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

チェックするのは栄養、口腔、運動、社会性に関する11問。表の右側(緑色)が増えるように生活習慣を改善しましょう! やれる事からポチポチ始めませんか。



糖尿病は、宣告されても自覚症状がない病気です。

治療を始めても、食事療法は食欲との戦いがつらく、運動療法も面倒で続かない。つい治療を投げ出してしまい、いつの間にか取り返しのつかないことになっている、という例が多く見られます。

そんな時、「友の会」があります。

「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15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

### 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。

令和2年5月14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



# 薬局だより



## AMR(薬剤耐性)について

薬剤部 飯室 仁史

薬剤耐性は英語でAntimicrobial Resistanceといい、AMRと略されます。AMRの問題は細菌、ウイルス、寄生虫など幅広い範囲で見られますが、近年、細菌のAMRが世界的に注目され、恐れられています。

細菌に使用する抗微生物薬を抗菌薬(抗生物質と呼ばれることもあります)といいます。抗菌薬が不適切に使用されると、抗菌薬の効く菌はいなくなり、AMRをもった細菌が生き残ります。その後、AMRをもった細菌は体内で増殖し、ヒトや動物、環境を通じて世間に広がります。

AMR細菌が増えるとどんな不利益があるのでしょうか？

患者さんや周りの家族等が細菌による感染症になった時に、通常では抗菌薬を服用したり、抗菌薬の点滴を受けたりすることにより症状が改善しますが、AMRの強い細菌による感染症の場合、薬の選択肢が少なくなったり、効きにくくなってしまいます。AMRが激しい細菌の場合は治療薬がないという場合も考えられます。その場合は、患者さん自身の自己免疫力で何とかして頂くしか方法がないと言ったことになってしまいます。

そういったAMR細菌が増えるのを防止するために大切なこととして知って頂きたいことがあります。

- ① 抗菌薬は通常の風邪・インフルエンザには効かない。
  - ② 抗菌薬は熱を下げるための薬ではない。
  - ③ 処方された抗菌薬は医師の指示通り服用する。症状が改善したからと飲むのを勝手に止めない。
  - ④ 抗菌薬と併用する薬剤に注意する。
  - ⑤ 抗菌薬をとっておかない。
  - ⑥ 抗菌薬を誰かにあげたり、もらったりしない。
  - ⑦ 感染症の予防のために、ワクチン接種を受ける。
  - ⑧ 手洗い、うがい等の基本的な感染症予防に努める。
- などです。



①については通常の風邪やインフルエンザはウイルスが原因で起こります。抗菌薬は細菌を攻撃するために使う薬なので全く効果はありません。医師に処方を強く要望するのは避けて下さい。

③については医師の指示通りの期間服用を継続しないと症状が再発したり、抗菌薬が効きづらくなり治療が難しくなります。

④については医師や薬剤師に相談してください。抗菌薬の体内への吸収が阻害されて、十分に効果が得られない場合があります。

⑤については間違っただけで他の人が飲んだり、意味の無い時に内服すると、いたずらに副作用やAMR細菌を増やすこととなります。

⑦については感染症になることを予防できれば、抗菌薬を使う機会が減ります。

AMR対策は世界的な問題でありWHO(世界保健機関)が旗振り役になり各国が活動を活発化させています。日本では皆様の活動によりAMRによる被害が広がらないように願っています。





## 鱈(サワラ)

サワラは1年を通して美味しく召し上がれる魚であるが、一番脂がのって美味しいのは冬とも言われています。

身の水分は70%とやや多く、肉質が柔らかく身割れしやすいことから、味噌漬けにする際には少し長めに漬けておくことがポイントです。

生のサワラには、DHA・EPAが多く含まれています。

これらには血栓の予防やガンの抑制効果などの働きがあるとされています。

さらに良質のたんぱく質や鉄分を多く含み、カルシウムの吸収を促進する効果のあるビタミンDが豊富にあり、骨の健康維持に役立ちます。

### サワラの栄養成分 (100gあたり)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	20.1mg
ビタミンD	7.0μg
ビタミンB12	5.3μg



### 材料 (2人分)

生サワラ(切り身) …80g  
塩…少々  
スナップえんどう…6本  
アスパラ…100g  
カリフラワー…60g

いちご…200g  
赤ワイン…大さじ1  
塩…少々  
醤油…大さじ1  
オリーブオイル…大さじ1

### 作り方

- ①サワラに塩をふって10分置く。  
水気が出てきたらキッチンペーパーで水分をふき取る。
- ②いちごはヘタを取り4等分に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルをしき、水分を拭き取ったサワラを皮面から焼く。  
ヘラで抑えて皮面に焼き目を付ける。
- ④サワラに焼き目が付いたらひっくり返して弱火で焼く。
- ⑤スナップえんどう、菜の花、カリフラワーを入れ5分程焼いたらお皿に盛り付ける。
- ⑥⑤のフライパンに赤ワインを入れてアルコールを飛ばす。  
いちごを入れていちごが柔らかくなってきたら、塩、醤油を入れて混ぜ合わせサワラにかける。

### ポイント

いちごソースのいちごは食感を残したいので、加熱しすぎには注意して下さい。

## 編集後記

少しずつ寒さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。  
インフルエンザ・新型コロナウイルス肺炎の感染が猛威を振るい、外出時はマスクが必需品となる中、マスクの値段が高騰して購入することもできない状態が続き大変でした。

我が山梨病院は4月から新体制となり、新しい仲間も増えました。  
これからも引き続き、地域に貢献できるよう職員が一丸となり頑張りたいと思います。

編集担当

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)