

山病だより

Japan Community Health care Organization Yamanashi Hospital

10月号

vol. 151

令和2年10月発行



甲府の町灯りとふたご座流星群（甲府市白山から撮影）

撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

令和1年12月のふたご座流星群は月明かりがあって観察条件が悪かったうえに空には雲が広がってしまいました。3台のカメラを持ち込んでひたすらシャッターを切り続けたところ、1カットだけ奇跡的に富士山の上を絶妙のふたご座流星群が流れてくれました。

CONTENTS

就任の挨拶	2
就任の挨拶	3
連携室だより	4
新入職員紹介	5
お知らせ	5
趣味の部屋	6

あさひ会だより	7
認定看護師コラム	8
薬局だより	9
編集後記	10





就任の挨拶

病院長補佐・消化器病センター長 佐藤 公

2020年4月より山梨大学第一内科より赴任しました佐藤公と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う集会の自粛により、直接ご挨拶する機会も限られましたので、大変遅くなりましたが略歴とともに自己紹介させていただきます。私は甲府市の出身で、新紺屋小学校、北東中学校、甲府一高で学び、山梨病院の近くで育ちました。1986年に、同年初めて卒業生を出した山梨医科大学の第一内科(消化器内科)に入局し、1990年4月に医局から初めて山梨病院に派遣されることになりました。

当時から山梨病院は、一般診療に加えて救急に、健診にと、地域に密着した医療に貢献していました。スタッフには「プロフェッショナル」を感じさせる方が多く、毎日患者さんの病状に応じて提供される何十種類もの病院食を詳しく、生き生きと説明してくれた給食スタッフ、内視鏡の処置や器具に詳しく、緊急時に頼りになった内視鏡スタッフ、より鮮明なレントゲン検査を得るために撮影法や器具を工夫されていた放射線スタッフ、健診の精度を高める試みを継続的に発表された検査スタッフ、コンピューターの導入は限定的で大方は紙ベースで検診も含めた膨大な作業をこなしていた事務方など、大学以外での勤務経験がなかった私には新鮮で30年が経過した今でも強く印象に残っています。

当時の私の業務は、外来および入院診療だけでなく、週2回の内視鏡検査、月2-3回の出張検診のための健診車への同乗、午後からは内視鏡治療や健診結果の説明も担当しました。また当時は土曜日でも外来診療を行っていたこともあり、午前外来から入院があればそのまま週末の担当となり、看護師と二人での緊急処置など冷や汗もかきましたが、やりがいのある2年間でした。その後山梨大学へ戻ってからも二十数年来、毎週内視鏡検査に来させていただいておりましたので旧知のスタッフも多く、新しい病院に赴任したというより懐かしい故郷に帰ってきたような気がしています。

前任の山梨大学で行った仕事の一つは山梨病院での経験が契機となっています。山梨病院に着任してしばらくした頃に腹痛を訴える患者を診察し、一定の共通点があることに気が付きました。病歴からは感染症が疑われたため、当時まだ研究段階であったある微生物の血中抗体を測定し、病理組織を検討することにより、こうした患者さんがある細菌の急性感染症であることを明らかにすることができました。感染対策のガイドラインを3年後に甲信越レベルで、5年後に全国規模で、そして2008年

には感染症を専門とする日本感染環境学会と共同のマルチサイエティ・ガイドラインを担当学会の委員長として作成しました。その後このガイドラインは、中国語をはじめ多言語に翻訳され出版されました。この仕事では、それまで精度管理のため1週間保存されていた血清を、潜伏期を考慮して2週間保存していただきたいと申し出た赴任したばかりの若輩者の意見を快く聞き入れていただいた当時の院長飯田龍一先生の御理解と検査部や病理部の協力も大きな役割を果たしました。

先に触れた仕事における個々の「プロフェッショナル」へのこだわりは進歩の原動力となり、大切なことだと思っています。一方で、医療安全と患者サービスの向上のためには個人や部署を超えた連携が不可欠です。みんなでアイデアを持ち寄り、「あと一歩前に進む」努力を継続することが重要だと思っています。チームとして対応することで、個々の負担やリスクを最小限に抑えつつ、その向こうに新しい医療が見えてくるはずです。

現在の山梨病院は、建物や医療機器は新しくなり、駐車場も広くなるなど、機能や利便性は大きく向上しています。今後とも地域のニーズに答えるとともに、専門性を高めてより地域内外から選ばれる病院になってゆく必要があります。新しく導入される医療情報システムを活用した効率的な業務運用への移行も当面の重要な課題と考えています。もとより微力ではありますが、山梨病院の発展に向けて努めたいと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

出身	山梨県甲府市
略歴	1986年昭和大学医学部卒業 1986年山梨医科大学第一内科研修医 1992年山梨医科大学第一内科医員 2004年同准教授・光学医療診療部部长併任 2018年病院教授・光学医療診療部部长併任
学会	日本内科学会総合専門医 日本消化器病学会専門医・指導医、社団評議員 日本消化器内視鏡学会専門医・指導医、社団評議員・甲信越支部長(～2020年5月) 日本膵臓学会専門医・指導医 日本消化管学会専門医 日本がん治療認定医 インфекションコントロールドクター 米国内科学会フェロー 米国消化器病学会フェロー

就任の挨拶

事務長

山田 清人



このたび、織田修治前事務長の後任として4月1日付で事務長を拝命いたしました。

日々、職務に精励し、職責を果たせるよう努力してまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO:ジェイコー)の理念及び使命をあらためてご案内いたします。

理 念

我ら全国ネットのJCHOは、地域の住民、行政、関係機関と連携し地域医療の改革を進め、安心して暮らせる地域づくりに貢献します。

使 命

1. 地域医療、地域包括ケアの要として、超高齢社会における地域住民の多様なニーズに応え、地域住民の生活を支える。
2. 地域医療の課題の解決・情報発信を通じた全国的な地域医療・介護の向上を図る。
3. 地域医療、地域包括ケアの要となる人材を育成し、地域住民への情報発信を強化する。
4. 独立行政法人として、社会的な説明責任を果たしつつ、透明性が高く、財政的に自立した運営を行う。

これまで当院は、地域医療、地域包括ケアの要として、健康増進、疾病予防、早期発見、診療・治療、リハビリテーション、社会復帰とチーム医療を積極的に推進してまいりました。

とりわけ、当院が地域とともに歩む病院として、今日までその役割を果たすことができましたのも、地域

の医療機関、在宅医療事業所、介護福祉施設の先生方の多大なご支援、ご協力の賜物と心から感謝しております。

当院が引き続き地域医療に貢献していくために、次のとおり事務部門の年度目標を掲げ、院内の活性化と組織横断的な活動を推進してまいります。

1. 良質な医療を提供するため、財政的に自立した健全経営を堅持し、医療機器等設備投資を持続可能にする経営基盤を構築する。
2. 病院目標に基づいた企画立案、政策決定、進捗管理、評価・評論を行うための情報提供と業務改善を主たる業務とする業務改革を実行する。
3. 独立行政法人として、ガバナンス強化及びコンプライアンス維持と、規程等に則る業務の標準化・効率化を図り、業務を厳正かつ適正、平等に遂行する。
4. 経営資源である「人・物・金・情報・技術・時間・知識」をツールとしたマネジメントスキルを向上させ、健全経営に寄与する人材を育成する。

現下、病院や医療をめぐる環境は厳しさを増しておりますが、地域医療機能の推進という社会的使命に応えるため、地域の皆様に心のこもった良質な医療を提供できる病院づくりに邁進してまいります。

今後も、地域の皆様並びに行政、医師会、地域の医療機関・在宅医療事業所、介護福祉施設、大学等関係医療機関から、特段のご指導を賜りますようお願いを申し上げます。

連携室だより vol.17

—コロナ禍における福祉大学との連携について—

社会福祉の実践は、人と人との密接なコミュニケーションの中で行われています。将来、ソーシャルワーカー（社会福祉士）を目指す大学生にとって、病院や福祉施設などで行われる現場実習は、「コミュニケーション」を生（REAL）で体験する、大変に貴重な時間です。しかし、現在、新型コロナウイルスの影響により、今多くの大学生がその機会を失っています。

現場実習では、大学の授業では体験することの出来ない、患者さんや利用者さんの心情に触れたり、ソーシャルワーカーの葛藤（ジレンマ）を知ったり、組織（病院や福祉施設など）の機能を深く学ぶことができます。大学生は、大学で学んだ知識と、現場で起きていることを結び付けて、新たな発見をしたり、将来の就職先を決める手がかりを得ていくのです。この機会が得られないことは、大学生にとって、深刻な問題と言えるでしょう。

この問題を克服しようとして、現在、大学では、様々な工夫がなされています。その一つが「代替実習」です。代替実習では、ZOOMやMicrosoft Teamsなどの、インターネット上で、テレビ電話が出来る通信ソフトを利用し、実習担当教員が、オンライン上で、講義やグループワークを行います。大学によって違いがあると思いますが、通常の現場実習との違いは、複数の教員から、幅広い領域を学ぶことができるという点です。通常の現場実習では、集中的に、1箇所または2箇所（病院と障害者施設など）で実習することが多いのですが、代替実習の場合、10人（10領域）以上の教員から指導を受けることが出来るようです。現場の生（REAL）を体験することは出来ないものの、幅広く学べることは大きなメリットです。これにより、大学生は、現場実習と同等か、それ以上の体験が得られるということです。

また、コロナ禍では、多くの大学が、普段の授業も、オンライン通信で行なっていることが多いようです。これも、いくつかのデメリットがあると思いますが、メリットは、全国、もっと言えば世界中から講師が授業に参加できるという点です。私も、今年の6月と7月に、県外の某大学から依頼を受け、医療ソーシャルワーカーの実践に関するオンライン講師を務めました。遠方でありながら、自宅から講義することができ、交通費や移動時間の問題が緩和されることがわかりました。これもまた、オンライン化が生んだメリットと言えるでしょう。ZOOMやMicrosoft Teamsでは、相手の顔を見ながら、同時にパワーポイントなどの資料を操作することも出来るので、伝える側としての不自由さは一切ありませんでした。強いていえば、学生の表情がわかりにくいということでしょうか。また、受講生側も、講師が、話をしている最中に、チャット機能で、質問を入力することも出来ますので、双方が積極的に参加できるのです。デメリットを差し引いても、生産性は高いと言えます。

このように、コロナ禍において、大学では、感染対策上、大学生が対面できないことが多いのですが、オンライン技術を駆使することにより、克服しようと努力しています。また、大学生が不利益なく学ぶためには、関係機関の協力体制が必要です。オンラインツールに不慣れな方もいるかもしれませんが、是非これを機に、オンラインツールについて、学んでみたらどうでしょうか？きっと、新しい学びや出会いが得られると思います。

最後になりますが、私が、この文章を執筆している最中、当院では、医療ソーシャルワーカーを目指す大学生が現場実習に来られています。志高く、非常に優秀な学生です。今回、コロナ禍において、病院の協力を得て、実習生の受け入れが出来たことは、学生にとっても、我々にとっても、大変貴重な体験です。オンライン実習に負けないよう、一生懸命、指導したいと思います。将来、彼女が、立派な医療ソーシャルワーカーとなり、患者さんや家族の支えとなることを願っています。

地域医療連携室
中村成一郎

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等）



片山 和洋 医師（整形外科）

- ①園芸が趣味です
②早起き
③比較的温厚だと思います。
④患者様に分かりやすく説明できるよう心掛けて診療しています。
痛みや怪我、また膝痛でお困りの方、どうぞ我慢し過ぎず、お気軽にご相談下さい。



小林 茜 看護師

- ①お菓子作り、料理、ドライブ、YouTubeを観ること。
②特技は6年間続けたソフトテニスと、自分の笑いで周りの人も笑わせることができる所です。
　　こだわりは漫画や雑誌の巻数をきっちり揃えることです。
③元気で明るい第一印象とよく言われますが、繊細で乙女な一面もあります。
④地域住民の皆様に安全・安楽な看護が実践できるよう一生懸命頑張ります。自ら学び、成長するための努力を怠らず、先輩方のご指導をいただきながら急性期看護について勉強をしていきたいです。宜しくお願い致します。

お知らせ

安心して入院していただけるように・・・



新型コロナウイルス感染患者の再増加に伴い、入院されている患者様も、これから入院される患者様も“感染してしまうかもしれない”と不安になってしまいますよね。

当院では、入院される方全員に新型コロナ抗原キット検査を受けて頂き、陰性である事を確認してから入院していただくようにしています。

入院が事前に予定されている方へ検査を実施する際には、検査部の全面的な協力のもと臨床検査技師が対応しています。このように各職種で協力しながら、皆様安心して入院生活を送れますよう、病院職員一丸となって新型コロナウイルス対策を実施しています。

売店（ヤマザキデイリーストア）の営業時間の変更について

10月1日から院内にある売店の営業時間が、下記のとおり変更になります。

土・日・祝日の営業時間が短縮されますので、ご利用の方はご注意ください。

病院をご利用になる方だけでなく、近隣にお住まいの方のご利用もお待ちしております。

営業時間

平日 8時30分～18時00分

土日祝日 9時00分～14時00分（閉店16時00分を短縮）



10月に入ったので「芸術の秋」ということで私の好きなピアノ曲について紹介をさせて頂きたいと思います。

①モーリス・ラヴェルについて

ラヴェルについてあまりご存知ない方もいらっしゃる方も多いと思いますが、ボレロ等有名な曲を多数作曲しています。彼は1900年代に活躍し、フランス音楽のなかで確立した地位を有しています。

印象派を代表するドビュッシーの音楽を尊敬し、その影響を受けた一人でした。一方でラヴェルの音楽は、古いものにとだけ反抗するという性質のものではなく、古典やロマン派の音楽からも多くを学び、またその要素を取り入れています。

彼は各ジャンルにおいて傑作を残していますが、バレエ音楽を中心とする管弦楽の分野でとりわけ突出した才能を発揮しました。ピアノ作品にも管弦楽書法が応用されているため難曲が多いが、全ピアノ作品を聴くと、ラヴェルの音楽的インスピレーションを概観できる。古典形式や舞曲（そしてリズム）への敬意、お伽話のような子供の世界、印象派/象徴派にも通じる自然や幻想世界の表現、そしてロシアやスペイン、東洋などの異国情緒。

こうした彼の音楽は、ユーモア、洒脱さ、優雅さ、洗練さといった、フランス音楽のイメージ通りの特徴の中にも、どこかしら哀愁が漂い、多くの人に愛され続ける独特の世界を作り上げています。

②おすすめの曲

マ・メール・ロワ

5つの小曲から構成されている4手連弾で、独奏版、管弦楽版にも編曲されています。

おとぎ話に基づいて書かれた作品で、子供向けに作曲した連弾曲なのでラヴェルの作品のなかでは比較的取り組みやすい作品です。

全5曲を通して、各楽器の声部パートが重なり声楽の様な美しさを感じます。第二曲『親指小僧』は左手の三度平行和音が難しいですが、右手の主旋律と調和され独特な雰囲気を生み出しています。第四曲『美女と野獣との対話』はワルツ曲で美女を描く冒頭部分はイメージ通りのフランス音楽を感じる三拍子になっています。その後美女と野獣の主旋律が重なり、緊張感を帯びてくるところで曲はクライマックスを迎えます。野獣が倒れ魔法が解けるシーンはグリッサンドで表現され、ラヴェルの音で忠実に再現する高い技術が窺えます。

第五曲『妖精の園』は組曲の終わりに向かって重厚な和音が主旋律と共に上行し、最後は連続するグリッサンドで組曲の終わりを飾ります。独奏版は全体を通して忠実に編曲がされているため、演奏では難度が高くなりますが弾き甲斐のある作品です。

鏡 ミラージュ

こちらも五つの曲から構成されている組曲です。

日本では「鏡」の訳で親しまれていますが、タイトルのMiroirsという言葉の説明として、ラヴェルはインタビューでシェイクスピア『ジュリアス・シーザー Julius Caesar』第一幕のブルートゥスの台詞「目はそれ自体を見ることは出来ない、何か別のものに映っていなければ。」を引用しています（この台詞は、自分の顔を見たことがあるかというカシウスの問いに対する答えとして登場）。ラヴェル自身は自らが主観主義的な芸術スタンスとは対極である、即ち自分が対象とする事物を客観的に捉えていることを示すために、この台詞を引用すると述べています。

ただ一方で、各曲で描写の対象となっているものに、ラヴェル自身が投影されているとも解釈しうるのではないで

しょうか。

第四曲『道化師の朝の歌』は漫画『のだめカンタービレ』でも登場する曲なので聴いたことのある方も多いかもしれません。

個人的には第三曲『洋上の小舟』がお勧めです。水面を彷彿とさせるアルペジオと半音のトレモロが上昇下降の起伏を現し静と動の世界が美しく描かれています。

夜のガスパール

この組曲は、以前はあまり好きではなかったのですが、他の作曲家の作品を多く聴く機会を経て好きになった作品です。ラヴェルの作品は先ほども述べた通り見たものを客観的に、自分自身が演奏する時も楽譜を忠実に淡々と弾くようにと教わりました。しかしその中で夜のガスパールはかなり叙情的なスケールをもっています。

「夜のガスパール」というタイトルは、ボードレールにも影響を与えたという夭折した無名の詩人アロイジュス・ベルラン（1807～1841）の64篇から成る散文詩集のタイトルで、ラヴェルはこの中から三篇の詩を選んで作曲したとされています。

第三曲『スカルボ』は悪戯が大好きな妖精。曲の序盤、ピアノニッシモからフォルテに一気に駆け抜けていくアルペジオは作品の世界観に引き込ませていきます。情熱的なメロディーを繰り返しながらも最後はあっさり妖精が消えてしまふ、最初から最後まで耳が離せない作品です。

以上ラヴェルの作品についていくつか紹介させて頂きましたが、他にも素晴らしい作品が沢山あるので是非聞いてみてください。





あさひ会 谷戸三治

「運命の分かれ道」

山病だよりをご覧の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

熱中症やコロナウィルスにも負けず何とか、ここまで来ましたが、10万円の給付金はあっという間になくなり、アベノマスクはどこかに行ってしまいました。

夏場になって気温・湿度が上昇すればコロナはインフルエンザ同様に収まる様な話もありましたが全く関係なく再流行！（ど～なっているんでしょう！）

ところで、糖尿病はコロナと違い、毎日の生活を変えるだけで何とかなる病気ですよ！

先日の山梨日日新聞に「甲府市で実施している無料簡易検査」の記事が掲載されていました。

それによると甲府市が4年前に始めた糖尿病の発症リスクを調べる市民向けの無料簡易検査で、検査は予約制、指先から採血する簡易キットを使い、20歳以上の糖尿病の治療をしていない市民が対象だそうです。

市は2016年度から年に数回、市健康支援センターなどにブースを設けて検査を実施。

16～19年度の4年間で延べ966人が受検し、要注意は522人（54.0%）

要受診は32人（3.3%）受検者の年代は50、60代が多い（若い人も検査受けたら！）

「HbA1c」の数値が5.6～6.4%は「要注意」とされ、糖尿病予備軍に、6.5%以上だと糖尿病の可能性が高く「すぐに医療機関受診が必要」となる要受診とか。

甲府市は本年度9月上旬に初回検査を実施し、11月ごろに2回目を予定しているとか。



★HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）？

HbA1cは赤血球の成分「ヘモグロビン」と血液中のブドウ糖が結合した物質。

血液の中の量から、過去1～2か月間の平均的な血糖の状態がわかります。

★思い当たる方は糖尿病にご注意！

いくつか当てはまるかチェックしてみませんか。

- ☐ 家系に糖尿病患者がいる。
- ☐ 血圧が高めである。
- ☐ 脂質異常症の傾向がある。
- ☐ 肥満気味である。
- ☐ よく噛まないで、早食いする。
- ☐ 運動の機会が少ない。
- ☐ アルコールをよく飲む。
- ☐ 食べすぎの傾向がある。
- ☐ 夜遅い時間に食べることがある。
- ☐ 外食が多い。
- ☐ 毎日ストレスが多い。



大げさに言えば今が「運命の分かれ道」ですよー！ それではみなさんご自愛ください！



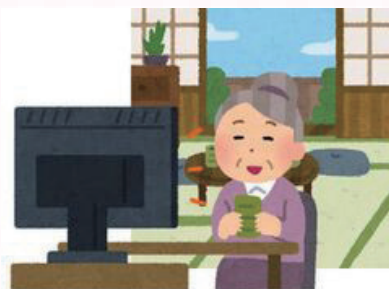
認定看護師 コラム



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。

現在新型コロナウイルス感染症の流行により、皆さんもいろいろ感染症対策でご苦労されていると思います。新型コロナウイルス感染症の対応としては、不要不急の外出は控え自宅でできるだけ過ごすよう推奨されています。そのため社会全体の日常生活が変化してしまい、いろいろな事に戸惑いを感じながら生活されていることと思います。

今までは高齢者の方は、知り合いの人と会話をする、グラウンドゴルフやカラオケなど仲間と同じ趣味をして過ごすことで適度な刺激を受けて生き生きと日々を過ごしていたことが、感染予防対策の為に他人との会話を制限する、仲間と行っていたスポーツなどの趣味を止めることで「生活不活発」となり健康への影響が出てきます。「生活不活発」とは、「動かない」ことです。一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事をたまに抜いてしまうなど、誰とも話さないことで生活の中の刺激が減り、身体や頭の働きが低下してしまいます。そのため歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行ないにくくなったり、疲れやすくなり、身体の虚弱が進んでいきます。



「生活不活発」への予防対策としては、ラジオ体操などの軽い運動を取り入れる、できるだけ座っている時間を減らし、テレビを見ながら足踏み運動などをする、週に1～2回家族と電話で話をしたり、一緒に食事をするなどで他の人との交流を維持するなどの対応が大切です。



今後も新型コロナウイルス感染症対策は続きますが、家族や地域の方が高齢者や認知症の方を支え合い、「生活不活発」を予防しましょう。

薬剤部 飯室 仁史

今年は1月中旬から世界的な新型コロナウイルスの流行により、年初には想像できなかった月日を過ごされていると思います。今回は今年の冬に備えて、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザウイルスに対する予防等について書きたいと思います。

新型コロナウイルスに対して国により日常生活の中での感染対策について情報提供がなされています。

①一人ひとりの基本的感染対策

感染症防止の3つの基本

- I. 身体的距離の確保
- II. マスクの着用
- III. 手洗い

人との間隔は、出来るだけ2m(最低1m)空ける
会話をする際は、可能な限り真正面をさける
外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は症状無くてもマスクを着用する
家に帰ったら、まず手や顔を洗う

②日常生活を営む上での基本的生活様式

- A) 「3密」の回避(密閉・密集・密接)
- B) まめに手洗い・手指消毒
- C) 咳エチケットの徹底
- D) こまめに換気(エアコン併用で室温28℃以下に)
- E) 身体的距離の確保
- F) 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- G) 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

上記の様な基本的な感染対策を各個人が実施することが最も重要なことです。それに加えて、注意すべき事項を書きたいと思います。

- ✓ 手指・物品消毒に使用するアルコールは濃度60%以上95%以下(70%以上が良い)
アルコールは新型コロナウイルスと季節性インフルエンザ両方に効果があります。
冬季に流行するノロウイルスには効果が低いため、流水と石鹸等による手洗いを。
- ✓ 物品消毒に熱水や塩素系漂白剤等(次亜塩素酸ナトリウム 0.05%以上)が有効です。
- ✓ 不織布マスクは表と裏の構造が違います。息苦しくならない様に確認して下さい。
- ✓ ワクチン接種については、季節性インフルエンザのワクチン接種は例年通り、一般患者様対象には11月以降を予定しています。

新型コロナウイルスのワクチンは開発中で、現時点(8月下旬)で信頼できる製品は存在しません。

付け加えますと、季節性インフルエンザワクチンは主に発症した際重症化を予防するために使用します。そのため、ワクチン接種の有無に関わらず、感染予防に努めて下さい。

- ✓ 季節性インフルエンザにかかった際は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず、異常行動が報告されています。

インフルエンザにかかり、自宅で療養する場合は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類によらず、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講じて下さい。

<転落等の事故に対する防止対策の例>

- ・ 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)

以上です。

新型コロナウイルスも季節性インフルエンザも感染予防方法は基本的に同じです。

日々の生活習慣に気を付けて体調管理をし、今冬を乗り切して下さい。



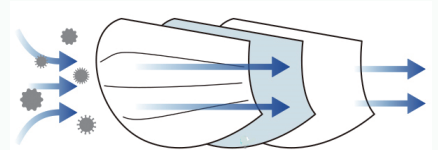
①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



不織布製のマスクは、外側の表面不織布、内側の顔に触れる不織布、中間に挟んだフィルター機能を有する不織布で構成されます。



栄養管理室より



～ 鯖 ～

鯖は非常に脂質に富んだ魚ですが、中でも多価不飽和脂肪酸を多く含まれています。EPA や DHA に代表される多価不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防・改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。

また、鯖に豊富に含まれている栄養素の中には、ミネラルの一種であるセレンがあります。このセレンの特徴は非常に高い抗酸化作用があり、ガン予防やアンチエイジングの効果が期待されています。

鯖の栄養成分 (100g 当たり)

エネルギー	247kcal
たんぱく質	20.6mg
不飽和脂肪酸	7.69g
ビタミン D	5.1g
ビタミン B12	12.9μg
葉酸	11μg

鯖の油淋鶏 (ユーリンチー) 風

カロリー…343kcal、塩分…1.3g (1人分)



☆レタスには骨を丈夫にするビタミンK、赤ピーマンはコレステロールを下げる働きがあるビタミンCが豊富に含まれています。

お酢の効いたタレでサッパリお召し上がりいただけます!



材料 (2人分)

サバ…60g×2 枚、酒…大さじ 1、小麦粉…大さじ 1、サラダ油…大さじ 1

《タレ》

醤油・酢・砂糖・水…各大さじ 1、ごま油…大さじ 1、炒りごま (白) …小さじ 1
にんにく・生姜…各小さじ 2、長ネギ…10g

《盛り付け用》

レタス…20g、赤ピーマン…10g



作り方

- ①酒に 10 分程サバを漬け込み、その間にタレの調味料を全て混ぜ合わせておく。
- ②盛り付け用のレタスを食べやすい大きさに切り、赤ピーマンを千切りにして茹でる。
- ③酒からサバを取り出し水分を軽く切り、小麦粉をサバによく付けたらフライパンに油をしき、サバの皮を下にして焼く。
- ④焦げ目が付いたらひっくり返し、弱めの中火にする。
焼きあがったらサバを少し冷ます。
- ⑤レタスの上に焼いたサバを乗せ、タレをかけ最後に炒りごまをまぶしたら完成。

編集後記

秋も深まり冷え込むことが多くなってきた今日この頃皆様どうお過ごしでしょうか。

まだまだコロナ関係で外出を自粛することも多いですが、食欲の秋やスポーツの秋というように秋には多くの魅力があふれています。ある程度の制限を自分自身に課し、楽しむときは楽しむ・守る時は守るといったスタンスでこの秋を過ごしていけたらと思います。

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