

山病だより

Japan Community Health care Organization Yamanashi Hospital

1月号

vol. 152

令和3年1月発行



樹氷と富士（三ツ峠から撮影）

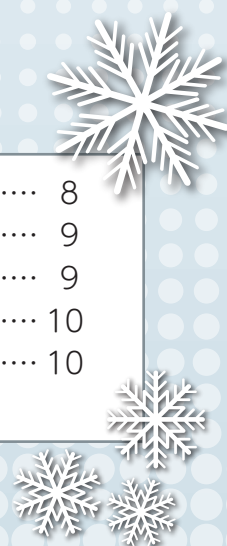
撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

雪が降った翌日に見ることが出来る三ツ峠の樹氷と富士山の景色です。なかなか休日の日に当たってくれないのが難点です。この日は寝過ごしてしまい、日の出の時間に間に合わなくなっていました。

CONTENTS

ごあいさつ	2
新入職員紹介	3
電子カルテ導入について	3
職員の専門性を聴く	4
趣味の部屋	6
あさひ会だより	7

薬局だより	8
認定看護師コラム	9
連携室だより	9
栄養管理室より	10
編集後記	10





ごあいさつ

病院長 野方 尚

令和2年度に院長職を承りました、野方です。
就任直前から突如始まったコロナ騒動に翻弄されながら、それでも職員全員の力を結集して何とか乗り切ろうと頑張っています。

さて、わがJCHO山梨病院は旧社会保険庁のもとに全国に設置された公的病院グループを基礎とする独立行政法人が運営する病院の一つです。その活動の目標は、それぞれの地域の医療の向上に貢献することです。したがって、今回の疫病に対して積極的に関与し、可能な限りの医療を地元住民に提供し、自らの役割を全うしようと努力しています。しかし一方では独立採算を原則とする経営を課されていますので、常に無駄を排除し効率的な運営を目指さなければなりません。

また、これから議論が集約していくであろう、地域

医療構想への対応が焦眉の課題ととらえています。
すなわち具体的にはJCHOの活動目標にふさわしい当院の病床規模、医療の機能、質量について今後調整がなされていくことになります。

当院の特徴の一つとして高精度な癌検診を挙げることができますが、これに加えて救急医療体制の整備、初診から精査、治療、経過観察、さらには地域包括ケアまでの一貫した医療を地域の実情に調和しながら研ぎ澄ませ、発展させていくことが我々の使命であると考えます。

皆様のご健康とより良い日々の生活の為に、JCHO山梨病院はいつも身近にある病院として存在したいと思っています。

よろしくお願いいたします。

令和2年12月8日

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）



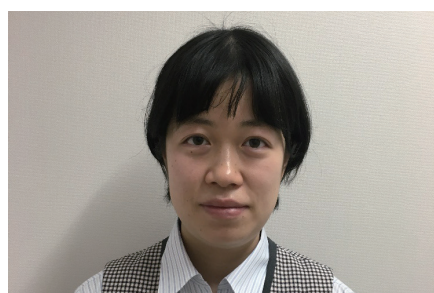
小林 裕明 医事課係長

- ① 筋トレ
- ④ 初めての土地で初めての単身赴任と不安もありますが、山梨病院の一員として日々努力していきたいと思っています。よろしくお願い致します。



有賀富美子 事務員

- ① 手芸
- ③ ソーイング
- ③ 真面目
- ④ 自分の視野や見識を広げていきたいです。



大草裕圭里 事務員

- ① 弾き語り、ギター、歌
- ② 料理、野菜中心の献立、剣道二段
- ③ 元気で明るく、素直。行動力がある。
- ④ 安心して暮らせる地域づくりに貢献したいです。

電子カルテ導入について



当院では本年7月1日より電子カルテの稼働を予定しております。カルテの電子化により、紙の削減やカルテの移動による待ち時間の削減、入力業務の効率化といった複数のメリットがあります。また情報の一元化による医師・看護師・コメディカル・MSW等、多職種間での情報共有が容易になり、チーム医療の推進へとつながります。

しかし、当面は紙カルテとの併用や新システムへの適応といった課題も多く、患者様にご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、今後より良い医療を提供していく為の準備期間であることを考慮頂き、ご理解ご協力頂けると幸いです。どうぞ宜しくお願いいたします。

山梨のシダを追いかけて

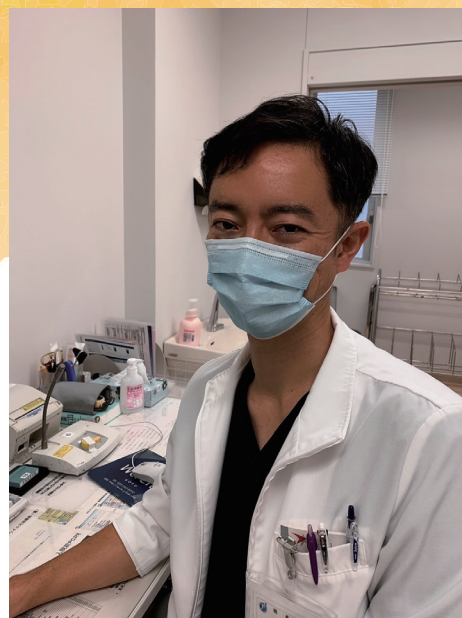
耳鼻咽喉科 吉野泰弘

山野草を追いかけて山や里や池の周辺を歩いている人には良く出会います。そのほとんどはランやサクラソウやキンポウゲなどの花が咲いて美しい植物を追いかけています。そんな中に、極まれにシダを追いかけている変わり者が居ます。山や渓谷の綺麗な景色を背にしてその変わり者の人たちは岩壁や土の斜面を覗き込んでいて異様な人種に見えます。しかし、シダ類の植物はラン科の植物と同等、ないしはそれ以上に長い間生きてきて多様な分化と進化を遂げている植物なのです。有性生殖で増殖するものもあれば無性芽という芽を付けて単独で増殖するものもあり、木の上で生活しているシダもあります。山梨県は山岳地帯から県南部の温暖な地域まで地形と気候の変化に富んでおり、北方系のものから南方系のものまで多種多様なシダが約250種類生育しておりさらに新しいシダも発見されています。私自身も昨年新たに2種類のシダを発見することが出来ました。良き指導者に出会えたことが効率の良い観察・調査が出来た要因でもあります。今年はさらにパワーアップしてまだあまり調査が進んでいない渓谷や高山帯のシダを見て歩きたいと思っています。



山梨県が分布南限となるコタニワタリ(絶滅危惧IA類)

職員の専門性を聴く!



2020年4月から循環器内科に赴任しました出山 順太郎(でやま じゅんたろう)です。2003年3月に山梨大を卒業後、山梨大学第二内科医局員として山梨と静岡の病院に勤務してきました。出身は長野県南部の南信地方でリンゴやなしなどの果物のほか、駒ヶ根ソースカツ丼、伊那ローメン、飯田の焼肉など美味しい名物料理が沢山ありますので、南信州にお越しの際は是非お立ち寄りください。

さて私たち循環器内科では心臓や血管の病気を主に担当しています。狭心症、心臓弁膜症、心筋症、不整脈などの心臓の病気のほか、高血圧や脂質異常症など全身の血管が狭くなったり詰まったりする動脈硬化の検査や治療を日々行っています。今回は循環器が担当する病気で最近増加傾向にある心不全についてお話ししたいと思います。

心不全の原因は?

心不全というのは正確な病名ではありません。心臓は全身に血液を循環させるポンプのはたらきをしていますが、本来の役割(=ポンプ機能)を果たせなくなると血液の流れが渋滞して足がむくんだり、肺がむくんで息切れがしたり、胃腸がむくんで食欲がなくなります。つまり心不全とはポンプ機能が低下して全身の血液の流れが不十分な状態の事です。

私が研修医の頃、心不全患者さんを診るときに上級医から必ず聞かれたのが「心不全の原因は何か?」でした。心不全の患者さんはむくみや息切れを訴えていることが多く、利尿剤を投与して尿がでると大部分の患者さんは症状が良くなります。しかしこれは根本の治療ではありません。心不全の原因は人それぞれ10人10色であり心不全の根本的治療とは原因に対する治療のことなのです。

「心不全には必ず原因がある。」は今でも大切にしている金言であり私の循環器科医としての座右の銘でもあります。狭心症、不整脈、心臓弁膜症、貧血、風邪を引いた、漬物を食べすぎた、お祭りで張り切ってしまった、、、心不全原因は人それぞれで、大抵いくつかの原因が重なっています(図1)。心不全の原因が風邪などの一時的なものなのか心臓弁膜症など持続的なものなのか。持続的な原因かつ病状が進行しているものに対しては薬物治療の他にカテーテル治療や手術治療が必要となる場合もあります。心不全を繰り返さないためにはその患者さんの「心不全の原因」を調べる事が大切なのです。



図1：心不全原因を足し算で考える

心不全パンデミックと心不全治療

2010年頃から心不全患者さんが急激に増えており心不全パンデミックと呼ばれています。現在我が国では毎年1万人ずつ心不全患者さんが増加しており2018年は120万人、2025年には130万人に達すると推計されており生活習慣の欧米化や寿命が延びたことが原因と考えられています。がん患者さんの合計が約100万人ですから心不全患者さんが非常に多いのがわかります。増加する心不全に対して国会で2019年12月脳卒中・循環器病基本対策法が成立し、国としてもより一層循環器の病気の対策に力を入れていく方針を打ち出しています。

また心不全の薬の治療も進歩しています。ACE/ARB阻害薬やβ遮断薬など従来からの心血管保護薬に加えて最近ではトルバプタン(サムスカ®)、ネプリライシン阻害薬(エンレスト®)、そして発売時は糖尿病治療薬でしたが心不全治療の適応が追加されたSGLT2阻害薬など薬物治療の効果は目覚ましいものがあります。また薬物治療の他、冠動脈病変に対するカテーテル治療、弁膜症や狭心症への心臓外科手術は年々治療技術が向上しているほか、不整脈に対するカテーテルアブレーション、経カテーテル的大動脈弁置換術(TAVI:通称タビ)、人工心臓(VAD)など、薬の治療の他にも劇的に心不全を改善させる新しい治療技術が次々と登場しており、多種多様な原因で増加しつつある心不全に対して治療方法も発展しています。

さて心不全治療は病院だけで行うものではありません。ここでは大きく4つのグループに分けて考えてみます(図2)。①症状を軽くする②原因の治療 は主に病院での治療ですが、③心臓や血管を守る④悪化を防ぐ は患者さんの普段の生活が深くかかわっています。塩分の取りすぎは心臓に良くないのは皆さんご存知と思いますが、運動療法も非常に効果的で手足の筋肉を動かすことで血の巡りが良くなり結果的に心臓の仕事を助けることになります。また処方された場合、忘れずに内服することも大切です。

心不全かな?と思ったら

息が切れる、足がむくむ、体がだるいなど心不全かも?と思ったらまずはお気軽に我々循環器内科を受診してください。心不全が増えていると言われると不安になると思いますし新しい治療も増えていてなんだか難しく感じるかもしれません。ですが、もし心不全と診断されても心不全患者さん一人ひとりのそれぞれ病態があり最善の治療も異なるという事がとても大切です。まずは原因を調べて病状を解明し、次にたくさんある治療法の良い点・悪い点を理解したうえで患者さん自身が納得して方針を決めてゆくのが理想的だと思います。治療方法は生活習慣での注意点に始まり、薬物治療からカテーテル治療、外科手術、心臓移植まで幅広い治療選択肢はありますが、私は今まで学んだ循環器内科医としての知識と経験から、患者さんの病態、年齢、生活環境や人生観まで含めて考えて、患者さんが良い選択をできるお手伝いが出来たらうれしい限りです。

「心不全の原因は何か?」をこれからも問い続けてお役に立てたらと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



図2：心不全治療 4つのグループ

総務企画課 吉村 真悠子



前回は書かせて頂いたのですが、内容が少々マニアックになってしまったので今回は方向性を変えて、演奏会の思い出を書いていきます。

初めて演奏会に出たのは幼稚園の年長さんで、湯山昭先生作曲の「ともだちモーツァルト」という曲を演奏しました。

演奏の出来映えは全く覚えていませんが、同じピアノ教室に通っていた姉の友人のお母様に背中に天使の羽が付いたドレスを作って頂いたのを覚えています。周りの方々にとてもちやほやされてたみたいです。

その次に思い出に残っているのは小学4年生の時に出場したコンクールです。

当時は小学校低学年、中学年、高学年で分けられいくつかの選択肢の中から課題曲を選択するような形でした。

まだこの頃の私は背が低くピアノの椅子に座ると足が床に着かなかったので補助台を使ってペダル(弾いた音を伸ばしたり小さく出来る機能)を踏んでいました。コンクールの際はこの補助台を係員の方に設置してもらうのですがいつも通り設置してもらって、弾き始めた瞬間頭が真っ白になる事態が起きます。いざ弾き始めたら全ての音が伸びた状態、要するに補助台に付いている補助ペダルがペダルをずっと踏んだままになったのです。

この時のことは今でも覚えています、どの様に対応したら良いのか分からず、弾いてる途中で鼻水が出てそのままよ!と教えられていた私には演奏を止めるという選択が出来ず最後まで全ての音が伸びて弾いた音が混ざったまま演奏しました。

演奏後、係員の方に何も言われなかったので「これは落ちたな」と思い隅っこで号泣しました。結局その

あと呼び出されてもう一度演奏出来たのですが、この時の衝撃は一生忘れないでしょう。

その後参加したコンクールでは特別トラブルが無かったので割愛して、学生時代の演奏会についてお話ししたいと思います。

1年間に10回くらいの演奏会が開かれていたので色々挑戦しました。

クリスマスコンサートで大河ドラマのopテーマを連弾することになったのですが、この演奏会ではクリスマスに因んでコスプレ等演出が自由なものであったので袴をはいて演奏をしました。袖が長い衣装でピアノを弾くのは難しい様に思えたのですが、案外普段と変わらず演奏出来ました。

最後に、演奏パフォーマンスとして思い出に残っているのはロシアの作曲家であるローゼンブラッドの「2つのロシアの主題によるコンチェラティーノ」という曲です。これは連弾曲なのですが、高音域を中心に弾く人(プリモ)低音域を中心に弾く人(セコンド)が途中二人羽織をして、プリモとセコンドを入れ替えるという斬新な要素があります。さらに、演奏途中で楽譜に拳で叩け!という指示が出されていて、楽譜ありきのクラシックではなかなか考えられない曲です。演奏時はほとんどの人がびっくりにしているのを弾きながら感じましたが演奏をしている側も非常に楽しかったです。

いくつもの演奏会を経験して、演奏会というのは演者と観客がいて初めて成立するものだ実感することが増えました。今は難しいですが、多くの方に足を運んで頂きたいと思います。



「も～いいかい？」

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！今年もよろしく願いいたします。

いつまでも新型コロナウィルスの話ばかりで嫌になりますね！甲府の広報「広報こうふ」に感染リスクが高まる「5つの場面」の記事がありました、

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で注意力が低下する。聴覚が鈍り、大声になりやすい。
- ・狭い空間に長時間、大人数が滞在すると、リスクが高まる。

場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- ・接待を伴う飲食や深夜のはしご酒などは、昼間の食事に比べて、リスクが高まる。
- ・5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、リスクが高まる。

場面③ マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染でのリスクが高まる。
- ・昼カラオケや野外のバーベキューでの感染事例を確認。
- ・車やバスで移動する際の車中でも、注意が必要。

場面④ 狭い空間での共同生活

- ・長時間、閉鎖空間が共用されるため、リスクが高まる。
- ・寮の部屋やトイレなどの共用施設での感染が疑われる事例がある。

場面⑤ 居場所の切り替わり

- ・仕事での休憩時間の時など、居場所が切り替わると、気のゆるみや環境の変化により、リスクが高まる。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例がある。

色々と心当たりがあり要注意です！

世の中では「Go To トラベル」「Go To イート」などありますが、コロナ自粛で少々ボケ気味です。先日読んだ本（PHP からだスマイル）にあなたの脳の老化度をチェック！

- ☐ 1 めっきり疲れやすくなった
- ☐ 2 昼間の居眠りが増えた
- ☐ 3 聞き返すことが多くなった
- ☐ 4 頭の中がぼーっとしている
- ☐ 5 しまい忘れ、置き忘れが増えた
- ☐ 6 意欲が湧かなくなった。行動力が衰えた
- ☐ 7 甘いものが好きになった
- ☐ 8 つまづいたり転んだりすることが増えた
- ☐ 9 うっかりミスが増えた。集中力がなくなった
- ☐ 10 最近、歩く速度が遅くなった

1～10までのチェック項目は、一般的な老化でも見られるものですが、番号が進むほど認知症がより疑われることを意味します。1つでも当てはまったら要注意。5, 6が思い当たる人は、対策をとらないと、8, 9, 10は「も～大変！」

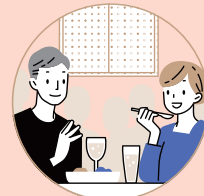
お互い「コロナ」「ボケ」「糖尿病」など気をつける事ばかり

「も～いいかい？」返事はどーも「まーだだよ！」ですね

早くコロナウィルスもおさまり、元通りの生活が出来たらと思います。

くれぐれもご自愛ください！それではまた（^_^）／

謹賀新年



薬局だより

< 高血圧と治療薬 >



薬剤部 飯室仁史

明けましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスの世界的な流行により、日常生活が激変し、想像していなかった様な一年を過ごされたと思います。

今年は恐らく新型コロナウイルスのワクチンが完成し、世界中の人々がワクチン接種を行うことや予防に努めることで、アフターコロナ時代を迎えると思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



今回は、治療薬として最も頻用されている高血圧の薬剤について書いていきたいと思います。

そもそも高血圧とは何でしょうか？

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に基準値よりも高い状態をいいます。当院の目安として

診察室血圧 140/90 mm Hg 以上
家庭血圧 135/85 mm Hg 以上 等を高血圧としています。

高血圧患者の降圧目標
診察室血圧 130/80 mm Hg 未満

参考文献
今日の治療薬 2020
月刊薬事 2019.3 月号

高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。

その為に、血圧を下げ、正常血圧に近づける治療法が必要になります。

降圧療法は高血圧の重大合併症である脳卒中発症率を 35 ~ 40%、心筋梗塞を 20 ~ 25%、心不全の発症を 50%以上低下させることが示されています。

【主要な治療薬の種類】

- ① カルシウム (Ca) 拮抗薬・・・アムロジピン、ニフェジピン、ベニジピンなど
血管への Ca の流入を阻害し、血管を弛緩させる
- ② ARB(アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬)・・・アジルバ、バルサルタン、テルミサルタンなど
アンジオテンシンⅡの働きを阻害し、血管を弛緩させたり、交感神経の働きを抑える
- ③ ACE 阻害薬・・・イミダプリル、エナラプリルなど
アンジオテンシンⅡの生成を阻害する
- ④ 利尿薬・・・スピロノラクトン、トリクロルメチアジドなど
体内のナトリウムや水を体外へ排出し、循環血液量を減少させ降圧
- ⑤ β遮断薬・・・ビソプロロール、メトプロロールなど
心臓での過剰な血液拍出ポンプ作用を抑える
- ⑥ α遮断薬・・・ドキサゾシン、ウラピジルなど
交感神経の働きを抑える
- ⑦ αβ遮断薬・・・カルベジローラ、アロチノロールなど
- ⑧ 合剤・・・ロサルヒド、エカード、ミカムロ、アイミクスなど
①と② ②と④ ①と②と④ 複数の薬剤をまとめたもの

様々な高血圧治療薬がありますが、最近では⑧の複数の作用の薬剤を一緒にした合剤が増えてきました。薬の数が少なければ内服管理が容易になるからです。

高血圧治療薬内服時の注意点

- ✓ 生活習慣の改善が重要です。減塩 (1 日 6g 未満) や野菜・果物、多価不飽和脂肪酸や低脂肪乳製品の積極的摂取、飽和脂肪酸やコレステロールの摂取制限、減量 (BMI25 未満)、運動、節酒、禁煙など
- ✓ ①のカルシウム拮抗薬内服中は、グレープフルーツジュースの飲用を避けてください。
一度上記をコップ 1 杯飲用すると、24 時間 ~ 3 日間体内での薬の代謝が阻害され、薬の作用が強く効きすぎる場合があります。他の果物で、ぶんたん、ばんぺいゆ、はっさく、金柑でも同じ様な作用が起きる可能性があるため注意が必要です。
- ✓ ③の ACE 阻害薬内服中は、咳が起こる場合があります。
- ✓ ⑤のβ遮断薬は喘息の方には使えません。診察時に喘息を患っていることをお伝え下さい。
- ✓ 薬剤服用中は、めまい、立ちくらみ、頭痛が起こる場合があります。
- ✓ 毎日きちんと、有効な高血圧治療薬を医師の処方通り内服していただくことが重要です。
- ✓ 家庭でも血圧を自己測定することで、自身の血圧を把握すること、などです。

何か治療薬内服前後に疑問点ありましたら、医師や薬剤師にお尋ね下さい。





認定看護師 コラム



認知症看護認定看護師 藤原 智恵

あけましておめでとうございます。

令和3年がスタートしました。新しい年の初めに、当院で昨年スタートした新たな取り組みについて、お伝えさせていただきます。

令和2年度、同行訪問がスタートしました。この制度は訪問看護を利用されている方を対象とした制度となります。褥瘡やストーマ周囲の皮膚障害を抱えた方、抗がん剤治療を受けている方、痛みのコントロールを受けている方などに対して、認定看護師が訪問看護師と一緒に、あるいは同一日に患者様のご自宅に訪問させていただきます。詳しい内容は当院にお問い合わせください。

昨年、ある患者様のご自宅に訪問させていただきました。ご自宅にはご家族のほか、訪問看護師やヘルパーの方もいて、互いに協働し患者様の生活をサポートしていました。「病院でいつもお世話になっている看護師さん」という立場ではありませんが、その場に参加させていただき、ご自宅でのケアを一緒に考えていけることは、本当に貴重な体験です。そして何よりも患者様・ご家族が素敵な笑顔に出迎えていただけたことで、「やっぱり家っていいんだ。この方にとって家は一番安心できる場所なんだ」と、とてもうれしく感じる瞬間でもありました。

認定看護師は所属する医療機関だけではなく、その周辺地域の状況を知り「地域に向く」ことが求められています。まだまだ微力ではありますが、地域に根差した病院に勤務している認定看護師として、少しでも地域に貢献できるようこれからも頑張っていきたいです。

皮膚・排泄ケア認定看護師/特定看護師

桑田 幸子

連携室だより vol.18

はじめまして、地域医療連携室に4月より配属されました事務の渡辺と申します。

予約を取ることで、医療機関や施設などと連携をとること、書類の発送などの事務作業を主にしております。始めは異動したばかりで仕事に慣れる事に精一杯でした。様々な問い合わせにその都度苦戦し迷惑をかけてしまう事もあります。しかし地域医療連携室だからできる患者様及び地域住民の方との関わりや、医療機関、福祉施設や介護施設と連携をとり少しでも患者様の支援が出来るこの仕事の役割の重要さを感じ、とてもやりがいを感じています。

私にできる事は限られていますが、さまざまな情報や知識を習得し、患者様が地域で適切な医療を受けられるように支援できる存在になれるよう精進して参ります。

どうぞこれからも山梨病院地域医療連携室をよろしくお願いいたします。



栄養管理室より



～ブリ(鮒)～

ブリはとても栄養価の高い魚であり、DHA と EPA が多く含まれています。これらは脳を活性化させ記憶能力の向上に役立つ他、悪玉コレステロールを減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待できます。女性に不足しがちな鉄分も補えるので貧血予防にも効果が期待できるありがたい魚です。

また、カルシウムの吸収を助けるとともに骨の形成を促す働きがあるビタミン D が豊富に含まれている他、疲労回復に役立ち脳の神経や筋肉の機能を正常に保つ働きがあるビタミン B1 も含まれています。

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



ブリの幽庵焼き

カロリー … 191kcal 塩分…1.3g (1人分)

☆柚子はビタミンCが多く含まれており、特に皮には果汁の約4倍のビタミンCが入っています。

ビタミンCを摂取することで鉄の吸収も良くなります。風邪予防や肌荒れに効果があるので、調味料や付け合わせなどにおすすめです。

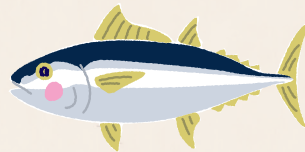
おせち料理の1品としてお召し上がり下さい!

材料 (2人分)

ブリ切り身 60g×2 枚、塩少々
醤油大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ2、柚子1/2個

作り方

- ①ブリの切り身に塩を振り、約10分置く。
- ②柚子は輪切りにし、醤油、酒、みりんに浸す。
- ③ブリを②の調味料に入れ、1時間程漬けておく。
- ④グリルで15分～20分焼いて出来上がり。



スイートチリなます

カロリー…44kcal 塩分…0.5g (1人分)

材料 (16 個分)

セロリ 60g、人参 40g、塩少々
☆酢大さじ1、砂糖大さじ1、唐辛子少々、にんにく1g

作り方

- ①セロリ、人参を5cmの長さの短冊に切る。
- ②セロリと人参をボールに入れ、塩を振りしんなりするまで置く。
- ③唐辛子をみじん切りにし、にんにくはすりおろしておく。
- ④☆調味料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤しんなりしたセロリと人参の水分をよく切り、調味料と絡めたら出来上がり。



編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

皆さんは、今年はどんな目標を立てますか?

私は、学生時代に弓道をしていたので、再開しようという目標を立てました。

まだまだ、寒い日が続きますが、お体に気をつけてお過ごしください。

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