

山病だより

Japan Community Health care Organization Yamanashi Hospital

4月号

vol. 153

令和3年4月発行



皆既月食の赤い月昇る (平成30年1月31日 精進湖)

撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

平成30年1月31日に起こった皆既月食は、天気予報が変わって空が晴れ、神秘的な赤い月が空に昇りました。今年は5月26日の夜8時20分ごろに皆既月食が見られます。また、11月19日夕方にも皆既に近い月が昇って来ます。期待しましょう。

CONTENTS

看護職の人材(財)確保について ……	2	認定看護師コラム ……	6
職員の専門性を聴く! ……	3	あさひ会だより ……	7
新入職員紹介 ……	4	趣味の部屋 ……	8
表彰 ……	4	薬局だより ……	9
連携室だより ……	4	栄養管理室より ……	10
「大学院を修了して」 ……	5	編集後記 ……	10

看護職の人材（財）確保について

安藤さとみ 清水千登勢 有賀 真理

昨年の今頃は、クルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス号」において、新型コロナウイルス感染症の集団感染が発生し、全国で入院患者の受け入れや陽性者の報告が後を絶たない状況でした。皆さん不安を抱えながら、新しい生活様式を取り入れながら今に至っていると思います。まさか、1年後の今もコロナ禍での生活を送ると誰が想像した事でしょうか？

今は、新型コロナウイルスワクチン接種への取り組みが始まっていますが、一日も早い終息を願うばかりです。

さて、話は変わり、少子高齢化社会が進んでいる中、地域包括ケアシステムのさらなる構築と質の高い医療、効率的な医療が求められています。

当院は「だれでも、いつでも、気持ちよく 安心してかかる病院」を理念に掲げ職員一丸となり医療に取り組んでいます。

看護部でも、「病院の理念・基本方針を元に、誠実に看護を実践します。心の配慮に努めます」を理念とし、地域医療・地域包括ケアのかなめとなる人材を育成し、看護の質向上を目指しています。その中で今回は、皆さんに「看護職の人材（財）確保」の取り組みについて紹介したいと思います。

看護職の人材（財）確保は当院のみならず、大きな課題となっています。1人でも多くの看護職に当院を選んでもらえるよう、毎年、インターンシップや病院見学、就職説明会への参加、看護学生の実習受け入れ、看護学校へ出向き講師を務めたりしていましたが、令和2年度

は、コロナ禍のため、十分な活動ができませんでしたが、毎年行われていた、インターンシップや病院見学の取り組みと2月7日（日）に行われた就職説明会の模様について紹介をしたいと思います。

まず、例年行われていた、インターンシップや病院見学では、各部署に出向き学生の見たい・知りたい所に触れることが出来るように、各部門に協力を頂きながら、コメディカルとの連携や患者さんとの実際のやり取りの様子や活発な意見が飛び交うカンファレンスへの参加などが体験できるように取り組んでいます。また、同じ出身校のスタッフとの座談会を設け、「病院の強み・弱み」や「実際に勤務してみたの感想」など現場の意見を直接聞ける機会を設け人材確保に取り組んでいます。

また、2月7日（日）には県立図書館においてマイナビ主催の就職説明会に参加したので、その様子をお伝えします。今回は当院を含め計7病院の説明会が開催されました。張り切ったのぼりを設置したり、病院旗を飾ったりしましたが、コロナ禍でもあり、参加する学生もそんなにいないだろうと期待もしていませんでした。しかし、そんな心配はよそに、説明を待つ学生の列は途切れることはなく、13時から17時のアピールタイムはあっという間に終了し、計52名の学生が当院のブースを訪れてくれました。学生の熱意に応えようと説明する私達も熱が入り、説明が長くなったり、フェイスシールドが曇ったりと、反省点も色々ありましたが、このガイダンスや、インターンシップ、病院見学などをきっかけに、当院の良さが少しでも伝わり、一緒に働く仲間が増えたらうれしいなと思っています。



職員の専門性を聴く!

消化器外科 出雲 渉

2020年4月より外科に赴任致しました、出雲渉(いずも わたる)と申します。消化器外科の中でも、特に胆道・膵臓疾患を専門としております。本日は膵臓について少し御紹介とさせていただきます。

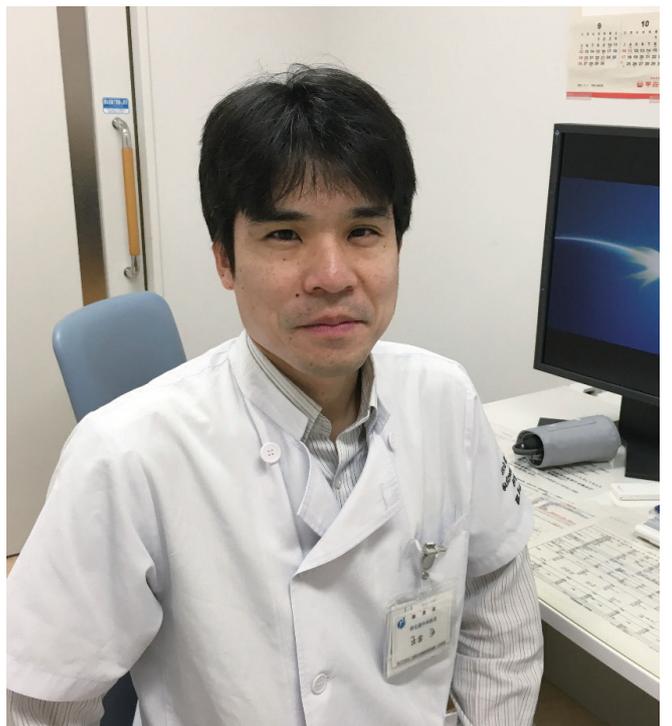
膵臓は、人間が仰向けとなった時にお臍の少し上ぐらいから左側にかけて存在している、長さが15~20cm、厚さが2~4cm程度の細長い臓器です。膵臓はインスリンという血糖を下げるホルモンを産生したり、膵液という脂肪や油を消化する消化液を生成したりして、栄養の消化・吸収に重要な働きを担っています。膵臓に病気が出来ると、インスリン分泌が低下し糖尿病になったり、膵液の量が減り消化力が低下して下痢になることがあります。

近年、医学の進歩に伴い癌の生存率は向上しておりますが、依然として膵臓癌は予後不良な癌の代表的存在であります。その理由として、癌自体の悪性度が高いことと早期発見が困難なことがあげられます。膵臓癌の治療には手術が大きな役割を果たしていますが、手術だけでは「治る」可能性は高くはありません。膵臓癌はその発生の初期から、目に見えない癌細胞が血液やリンパの流れに乗って全身に広がっている可能性が指摘されています。手術は癌の塊を取り除くことはできますが、目に見えない癌細胞を退治することはできません。したがって、現在では、最初に抗癌剤(癌の塊と目に見えない癌細胞にダメージを与える)、次に手術(弱った癌の塊を取り除く)、そして手術の後に再度抗癌剤(残っている目に見えない癌細胞を退治する)という3段構えの治療が標準治療となり、膵臓癌の予後は向上してきています。

また、膵臓の病気の中には、健診で指摘されることが多い膵嚢胞という病気があります。このうち、膵管内乳頭粘液性腫瘍という病気は、初めは良性ですが、時間の経過と共にゆっくりと悪性(癌)に変化していくという不思議な腫瘍です。「ゆっくり」というのがポイントで、結果的にこの腫瘍が癌になる前に寿命を迎えられる方も大勢いらっしゃいます。「いつか癌になるなら怖いから先に取って欲しい」

とおっしゃる方もいらっしゃいますが、膵臓の手術には一定の合併症や死亡率があり、また、術後の後遺症(膵臓の体積が減ってしまうため機能が低下し糖尿病になってしまったりすること)もあります。したがって、適切なタイミングで過不足のない手術を行うことが大切と考えられております。現在の医学では膵管内乳頭粘液性腫瘍を癌に変化させないという方法はまだありませんが、定期的にチェックしていくことで癌になるかならないかのタイミングで早期に治療することが可能となってきています。

当院では膵嚢胞外来を開設し、私と消化器内科学院長補佐の佐藤公医師が担当させていただいております。膵臓の病気に関しては、「過ぎたるは猶及ばざるが如し」ではなく、少しでも気になる点があれば調べ尽くすことが大切です。膵嚢胞に限らず、糖尿病が急に悪くなった、下痢が続いている、家族が膵臓癌だった(膵臓癌は近親者に膵臓癌罹患者がいるとその頻度が高まることも知られています)、などの心配事がございましたら、いつでもご相談いただけたら幸いです。責任をもって拝見させていただきます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



- 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)

新入職員紹介



橋口 敦子 看護助手

- ① 映画鑑賞
- ② ウォーキング好き
- ③ 温厚
- ④ 周囲とうまく連携がとれるよう努力したいです。

表彰



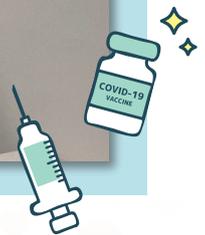
当院の石原司副院長が、山梨労働局地方労災医員として長年の勤務を称えられ山梨労働局より表彰を受けました。

新型コロナウイルスワクチン接種が医療従事者に対して、2月17日より全国で始まりました。当院でも2月19日から先行接種の対象者200人の接種が始まりました。

その日の体調、アレルギーの有無など医師による問診を受けた後、ワクチンの接種を行い、接種後15分間は体調に変化がないか待機し、副反応が出てこないことを確認します。

現時点で接種者に目立った副反応は出ていません。

今後実施されていくワクチン接種に協力をしていく方針です。



連携室だより vol.19

地域医療連携室では、医師、看護師、ソーシャルワーカー、事務員で一体になって、突然の入院、病気やけがによって生じる生活障害に視点を当て、退院後も再び同じように生活ができるよう多機関と連携を図りながら切れ目のない支援を提供しています。

私たちは患者様やご家族と直接面接をする中で、その想いや意向を確認するとともに、その方の様子や表情、言葉一つ一つから問題や生活課題の重みを感じ取り一緒に考えていきます。言葉にできない想いを抱えながら相談に来られる方もいます。面接をしてその言葉にできない思いに寄り添うからこそ、私たちの支援の本当の意味があると考えています。

現在、相談室の面接について部屋には入れる人数を制限し、十分な感染対策を講じながら対応をさせて頂いています。マスクやアクリル板、ビニールカーテンがあることから、大切と考えている表情や様子をうまく感じ取ることができないと感じることもありました。しかし、そこでできないとあきらめるのではなく、どのようにしたら今まで同様に細かい様子を感じることができると考え、言葉がけ一つを変えてみたらどうだろうか？など日々一人ひとり考えながら支援を提供しています。

昨今のコロナ禍での状況において、当院でも長い期間面会制限を行うことになり、地域関係機関から直接ソーシャルワーカーと面接ができるのか？と問い合わせを頂くことが多くありました。患者様やご家族の中でも外来で今までのように面接をして相談に乗ってくれるのだろうかと感じた方もいたかもしれません。

私たちは患者様の疾病やけが、そしてコロナなど様々なことによって生じる生活上の不安や葛藤にこれからも全力で向き合い続けていきます。

どうぞ安心してご利用、ご相談ください。

「大学院を修了して」

地域医療連携室

医療ソーシャルワーカー 中村成一郎

地域住民の皆様や関係機関の皆様、いつも親密な連携、誠にありがとうございます。今回は、私ごとではございますが、大学院で学んだことについて、一筆書かせていただきます。

私は2018年4月に、武蔵野大学大学院(社会福祉学・修士課程)に入学しました。大学院への進学を決めた理由ですが、ソーシャルワーク(相談援助業務)を行うにあたり、自らの実践を客観的に捉える調査研究の手法を学びたいと考えたためです。社会人が仕事をしながら大学院に通学するためには職場の理解や協力が必要となります。私の場合も院長をはじめ、上司や同僚に背中を押していただき、挑戦することが出来ました。

1年目は、週に数回、東京都西東京市のキャンパスまで授業に行かなくてはならず、授業当日は、16時に仕事を終え、夜間の授業に向け、車で中央道を往復する日々でした。土日にも授業やレポートに追われ、正直ハードでしたが、充実した毎日を過ごすことが出来ました。2年目は、担当教授が仕事の関係で渡米したのですが、時差調整をしながらオンラインで指導を受けることができ、研究以外にも本場アメリカのソーシャルワークについて話を聞くことができ、非常に刺激になりました。3年目は、コロナ禍に突入しましたが、自宅で黙々とデータの分析や論文の執筆を進めました。

私の研究テーマは「医療ソーシャルワーカーの退院支援に関する評価尺度の開発」です。あらゆる分野で言えることですが、物事を改善もしくは維持するためには、そのよし悪しを判断する評価(Evaluation)が欠かせません。評価尺度の開発は「評価の物差し作り」のようなものです。何がどれくらい出来ていれば合格なのか、不合格ならば、何をどれくらい足せば良いのか。こんなことを考える手続きを学んで参りました。

評価には、様々な評価主体(評価をする人)が存在しますが、私が注目したのは利用者評価、病院の場合、すなわ

ち「患者による評価」です。病院における相談支援業務の評価は実に難しいのですが、その理由の1つに、支援のゴール設定(解決した状態)の曖昧さが挙げられます。1つの問題において、その解決像や解決方法は人それぞれです。これをソーシャルワーカーと患者との間で上手く共有出来ていない場合、いわゆるズレが生じ、スムーズな問題解決に至りません。

しかし、このズレの修正は容易ではなく、熟練の技術が必要となります。中堅者やベテランソーシャルワーカーであっても、気付くと患者との間にズレが生じていることが少なくありません。そのため、相談支援業務の評価は、自己評価だけでは、独りよがりになりがちと言えます。ソーシャルワーカーにとって良い支援、良い結果であったとしても、患者にとっては決してそうではなかったということが十分にあり得るのです。そこで、自己評価と併せて、患者評価を行い、その両者を照らし合わせることで、本当の意味での評価に繋がりたいと考えました。支援のプロセスでは気付くことのできなかった患者との間のズレを、事後であっても気づき、業務の改善や資質の向上に繋げることは、ソーシャルワーカーとしての責務とも言えます。

ソーシャルワーカーの支援に対する患者評価の方法論は、我が国では、研究が極めて少なく、修士論文では、評価尺度の開発を中心に行いました。また、当院のソーシャルワーカーの協力を得て、開発した評価尺度(22項目4段階評価)を用いて、実際にソーシャルワーカーが退院支援を行った患者や家族118名に評価をしていただき、そのデータを分析しました。今回の私の研究は、小さな一歩ですが、今後も、効果的な退院支援を実現するためには、複数の評価主体から評価を行う必要があると考えています。

また今回、大学院を通じて、現場の実践者と研究者の乖離も強く感じました。そのため、今後は、自らが研究者(大学)との橋渡し役となり、ソーシャルワークや退院支援の発展に寄与できればと思っています。

この度、2021年3月に修士課程を修了致しました。私が大学院で学ぶ環境を整え、応援して下さい、地域医療連携室のスタッフに心から感謝を申し上げます。学んで終わりではなく、今回大学院で得た学びを、職場に還元できるよう努めて参ります。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。



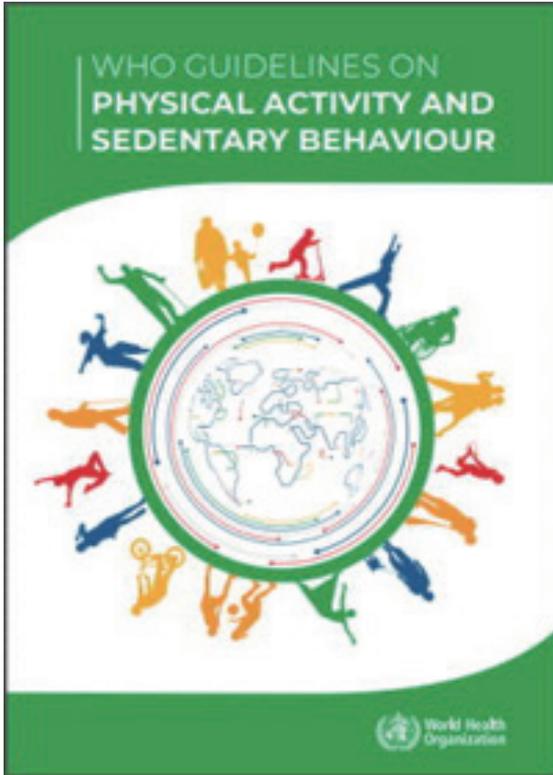
地域医療連携室のスタッフ(筆者中央)



認定看護師 コラム



こんにちは、今回は糖尿病看護認定看護師ロジャーズより、世界保健機関 (WHO) が2020年11月に発表した「運動・身体活動と座りがちな行動に関するWHOガイドライン」(WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behavior) についてご紹介いたします。



2020年は、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の拡大により、多くの方が外出を自粛し、家に閉じこもり、運動不足となりました。WHOの調査によると、成人の4人に1人、若者の5人に4人は運動不足により引き起こる疾病から、世界で5.2兆円の医療費が使われ、人々が疾病に陥ることで1.5兆円の生産低下が起きたと発表しています。「世界中で運動不足を解消すれば、年間で最大500万人の死を防ぐことができる」と、強調しています。

テレビの視聴時間が長いなど、座ったままで過ごすことの多い生活スタイルは、運動不足になりやすく、肥満やメタボ、高血圧、2型糖尿病などのリスクを高めます。運動を継続して行えば、死亡リスクの低下、心疾患、脳卒中、がんなどの予防と治療に役立ちます。また、うつ病や不安症の軽減、認知機能低下を軽減、記憶の改善など、脳の健康も高めます。高齢者では、運動をすることで筋力を維持し、寝たきり予防につながります。

WHO が提案する運動不足解消のポイント！

- TVのリモコンは近くに置かない。家のお掃除をして体を動かしましょう。
- 1時間ごとに立ち上がり体操や運動を行いましょう。
- エレベーターやエスカレータを使わず、階段を使いましょう。
- ランチの空き時間にウォーキングや階段昇降、ベランダで体操など体を動かしましょう。
- 立ってできる仕事は、座らず行うようにしましょう。
- 近所であれば、車でなく徒歩や自転車で移動しましょう。
- スーパーマーケットに買い物に行く時は、入り口から一番遠い場所に駐車し、歩きましょう。

高齢の方や病気を抱えている方は、ご自身に適した運動方法を医師や理学療法士に相談をしましょう。当院の理学療法士が作成した、座ってできる運動のご紹介もできます。内科外来にお問い合わせください。ラジオ体操やストレッチ、筋トレなど家の中でできる運動もあります。無理がなく継続してできる運動を見つけ楽しみましょう！

次回また皆様のお役に立つ情報を提供して行きたいと思います。



あさひ会 谷戸三治

「いよいよワクチン」

山病だよりをご覧の皆様、いかがお過ごしでしょうか？
今年の信玄公まつりはコロナの影響を受けて秋に延期。
ちょっとさびしいですねー！

ところで、2月の中旬から先行して医療従事者の方から新型コロナウイルスワクチンの接種がいよいよスタートしました。

しかし、その頃のアンケート調査ではまだまだ「急がずに様子を見る」人が半数以上でした。
私もやはり様子を見ると思います。

すでにお読みになった方もいらっしゃると思いますが、3月の「広報こうふ」にワクチン接種の記事がありました。内容は

そこが知りたいワクチン接種

※接種には、優先順位が

- ①医療従事者等
- ②高齢者(令和3年度末で65才以上の方)
- ③基礎疾患のある人や高齢者施設などの職員
- ④上記以外の方 ①～④の順番で接種予定

※接種は、無料です(全額公費)

※2回接種します(1回目から3～4週間の間隔で)

※ワクチンは効果が確認されています。(本当に大丈夫ですね?)

※接種するワクチンは選べない。

※どんなワクチンでも副反応が起きる可能性があります。
(ちょっと心配!)

ワクチン接種の流れ

山病だよりの読者の皆様にも市から案内が届いているでしょうか？
いよいよワクチン接種ですよ！

疑問や不安を感じている方は専門知識を持つスタッフが回答してくれる

山梨県新型コロナワクチン 専門相談ダイヤル

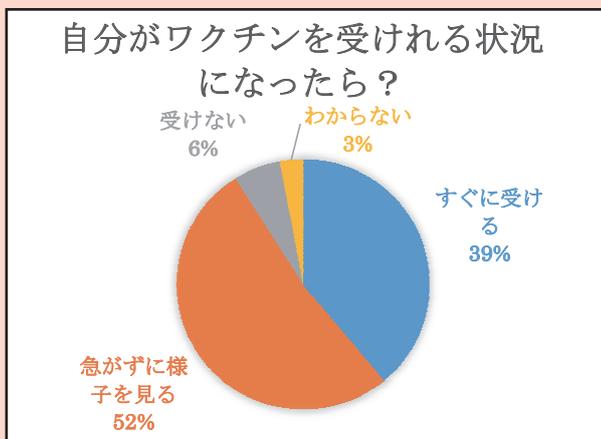
☎055-223-8878(午前8時30分～午後8時30分)

土日祝日含む

にご相談下さい！

まだまだコロナウイルスに注意をしなければなりませんね！
それから残念ながら「あさひ会」はしばらくの間、活動休止です。
早く元通りの活動が出来るようになりたいですね！それではまた。

全国18歳以上の男女1,042人(2/13調査)



高齢者(65才以上)の集団接種スケジュール

3月3下旬(予定)

市からワクチン接種券と同封の通知が届く

接種をする場合、同封の通知に従い電話かインターネットなどから予約

4月以降(予定)

予約した会場および日時で接種を受ける

接種(2回目)をする場合、改めて電話かインターネットから予約

妻とカイコ

循環器内科 菅又 渉

いつもは、ここで記事を書かれる皆さんは御自身の趣味の話を書かれるところですが、今日は私の妻の趣味の話を書かせて頂きます。私の妻の趣味は、「カイコ」です。カイコというと皆さん、いろいろと思うところはあるでしょう。以前は、山梨県ではあちらこちらに養蚕農家があり、農家の方はカイコの飼育に大変ご苦労されたと聞いています。また、若い方でも学校の授業でカイコの飼育をした経験もありなのではないでしょうか？

妻がカイコに興味を持ったのは、友人から飼いきれなくなったカイコを分けてもらったことが始まりでした。皆さんの中にはカイコを見ただけで「芋虫!気持ち悪い。」と言われる方が多いと思いますが、妻は変わっていて「すべすべして白くてかわいい。」と思ったようです。

私の妻はこれほど思ったら突き進むタイプで、それから家族を巻き込んだカイコ事業が始まります。

まずは、カイコの猛勉強をして、カイコが明治から戦前までの日本経済を支えてくれたことを知りました。昔は日本の主要産業だったのですね。また、カイコは品種改良され、脚力がなく、木につかまっていることが出来ないことや、白いカイコはすぐ鳥に見つかって食べられてしまうことや、カイコ蛾は空を飛ばないことを知りました。カイコは人間の保護無しでは生きていけないのです。

これを知った妻は「カイコに恩返しをしなくてはならない。」と思い、まずカイコを更に飼いはじめます。おそらく200匹近くいたでしょう。当初は、餌として桑の葉を与えていました。山梨県は以前は桑畑が多くあり、その桑の実を食べた鳥が糞としてあちこちに桑の種をばらまいているので、甲府市内の街路樹のそばに雑草のように

桑が生えているのです。それを取ってきて与えていました。でも、今は時代も進み、桑の葉を加工した人工飼料があるのです。ネットで購入でき冷蔵庫で保管できるので便利です。

カイコは成長すると繭になります。繭から生糸を取り出すのですが、繭の中にはカイコのさなぎがいます。生糸を取り出すには繭を煮なくてはならないので、さなぎは死んでしまいます。よく、さなぎが蛾になってから糸を取り出せば良いのではないかと質問されるのですが、蛾は生糸を溶かしてできた穴から繭の外に出てきます。繭は一本の生糸からできているのですが、穴の開いた繭は生糸が切れていることになります。そうすると繭の商品価値が下がってしまいます。

できた繭は山梨県の科学館で行う科学の祭典に持って行き糸取り実践の展示をしました。「座繰り」という糸巻を購入して、実際に繭を煮て生糸を糸巻に巻き付けて取りました。

岡谷や富岡製糸所、東京銀座でカイコのイベントがあると聞けば出向きました。

さらに、妻はシルク商品の普及を目指し、シルク stockingsの販売も始めました。シルクは化繊と違い、静電気が起きにくく第二の肌と言われるほど。特に乾燥肌、敏感肌の人にお勧めです。ネット販売しているのでよろしければどうぞ。

そんな、活動をしていた妻ですが、カイコの展示をするたびに、見学者から「芋虫!!気持ち悪い。」と言われ続け、かなしくなったのでしょうか。今はカイコではなくハムスターを飼っています。



薬局だより

新型コロナウイルスワクチンについて

薬剤部 飯室 仁史



新年度に入り、新入職員を迎える時期になりました。
気温がだんだん上がり、心地よい時間を過ごされていると思います。



今回は、新型コロナウイルスワクチンについて書いていこうと思います。

皆様ご存知の通り、日本でもアメリカのファイザー社のワクチンが国から使用を認可され、接種が開始されました。当院では2月19日に山梨県で最初にワクチン接種が開始になり、職員200人以上が日をずらしながら接種していく予定です。先に医療従事者が接種することにより地域住民の皆様のワクチンに対する不安が少しでも減り、ワクチン接種者が1人でも多くなることを期待しています。

さて今回のワクチンですが、mRNAワクチン、という新しいタイプのワクチンです。簡単に言いますと、体内でウイルスの一部(抗原)を作り出し、免疫応答を引き起こし、抗体を作ります。そうすることで、新型コロナ発症予防や重症化予防を期待するものです。ワクチンの有効性は95%とされています。

既に世界各国で積極的にワクチン接種がなされており、接種人数は急激に増加しております。例えば、参考資料1によると少なくとも1回以上ワクチン接種をした各国民の割合は2月20日時点のデータで、イスラエル49.1%、アメリカ12.8%、イギリス25.4%、ノルウェー5.1%などとなっております各国とも国を挙げてワクチン接種を進めているのが分かります。

副作用についてです。主な副作用は他のワクチンと同様に注射部位疼痛、疲労、頭痛、筋肉痛、悪寒、関節痛、発熱とされています。

重大副作用として資料3によるとアナフィラキシーが報告されており100万人あたり11.1人の割合です。しかし、医療機関でしっかり処置をした結果、参考資料の報告時点で患者は回復し、死亡例はありません。当院ではアナフィラキシーの特効薬であるエピペンを10個以上用意しており、万が一の場合は直ぐに対応できる体制になっております。臨床試験を第三段階までしっかり実施したファイザー社製ワクチンに大いに期待しております。

加えて、新型コロナウイルスワクチンは予防接種法上の臨時に行う予防接種のため、接種費用や健康被害が生じた場合の救済措置は国が補償しています。

地域住民の皆様がワクチン接種を順調に実施出来るよう、当院は準備対応していく所存です。ワクチン接種により、より安心安全な生活が出来ることを願っています。

参考資料

- 1) Our World in Data (オックスフォード大学)
- 2) ファイザー社資料
- 3) 2021年1月21日JAMA(米国医師会雑誌)online版
- 4) コミナティ筋注添付文書



鶏のディアボラソース

カロリー 314kcal 塩分 1.3g (1人分)



～セロリ～

セロリの葉の部分にはビタミンB1やB2が多く含まれ、その他にもビタミンCや食物繊維も豊富です。

ビタミンB1、B2には炭水化物や脂質から身体のエネルギーを作る働きがあるため、不足すると疲れがたまり疲労感やだるさが出てきます。

またビタミンCはコラーゲンの合成を助け、体の組織を丈夫にしたり、ストレスなどによる悪影響を抑える効果があります。

セロリ独特の香りは「アピニン」や「セネリン」という栄養成分からきているもので、この2つの成分は、精神を落ち着かせる沈静効果があり、イライラや頭痛を抑える作用があります。

セロリの栄養成分 (100g 当たり)

エネルギー	15kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
食物繊維	1.5g
カロテン	44μg
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンB6	0.08mg
ビタミンC	7mg
カリウム	410mg



☆セロリには、ナトリウム(塩分)を体外へ排出する働きのあるカリウムが多く含まれており、むくみ対策としておすすめの食材です。

材料 (2人分)

鶏もも…肉60g×2枚、
塩・こしょう…少々、
オリーブオイル…大さじ1

〈ソース〉

玉ねぎ…50g、セロリ…50g、パセリ…1g、
にんにく…0.5g、白ワイン…50ml、
鷹の爪…少々、塩・こしょう…少々、
バター…10g、オリーブオイル…小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りにする。
- ② 鶏肉に塩・こしょうをふり、10分程放置したらキッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、中火でにんにく、鷹の爪を炒める。
- ④ にんにくの香りが立ち、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、残りのソースの材料を全て入れ中火のまま10分程煮込み、汁気が半分になったらバターを入れる。
※ソースを一度ボールに出す
- ⑤ 同じフライパンにオリーブオイルをひき、中火で②を皮目がパリッとするまで焼く。
- ⑥ 器に鶏肉を盛り付け④のソースをかけて出来上がり。

編集後記

寒さも和らぎ、私の一番好きな春がやってきました。大好きな桜を眺め寒さとコロナ禍で冷え切った心と体を和ませています。

春は出会いと別れの季節です。仲間との別れで寂しさもありますが、新しい仲間ができ一緒に頑張りたいと思います。

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