山病だより

Japan Community Health care Organization Yamanashi Hospital

7月号
vol. 154
令和３年7月発行

山上のマルバタケブキと富士山（奥甘利山で撮影）

撮影　耳鼻咽喉科　医師　吉野泰弘

夏の山上を黄色く彩るマルバタケブキの群落です。たくさん咲いていて綺麗ですが、鹿が食べない植物のためどんどん増殖しています。

CONTENTS

着任のご挨拶 …… 2
連携室だより …… 3
新人職員紹介 …… 4
新人職員紹介 …… 5
あさひ会だより …… 6
認定看護師コラム …… 8
薬局だより …… 9
栄養管理室より …… 10
編集後記 …… 10

着任のご挨拶

副看護部長　小沼　久美

4月1日付で、副看護部長として着任いたしました小沼久美です。よろしくお願いいたします。

私事ではありますが、2017年3月まで山梨病院に看護師長として勤務しておりました。その年の4月にJCHO東京城東病院に異動となり、2019年4月にJCHO群馬中央病院に副看護部長として就任し、このたび山梨病院に戻ってまいりました。

4月当初は職員の方々に「お帰りなさい」「戻ってきたんですね」と声を掛けていただき心が温まるとともに、「他のJCHO病院での経験を活かし、私のできることを精一杯やって山梨病院へ貢献しよう」と背筋が伸びる思いでおりました。

今年は、武田信玄公生誕500年記念で、県内各地で関連事業が行われています。信玄公は戦国大名でありながら、民衆の声に耳を傾け、常に領国の民のため力を尽くし、人々から信頼された武将です。私は甲府市武田で生まれ「信玄さん」を身近に感じて育ちました。信玄公の言葉である『人は城、人は石垣、人は堀、情けは味方、仇は敵なり』は、信頼できる人の集まりは強固な城に匹敵する。適材適所で個人の才能を十分に発揮できる集団を作ることが大切で、その人材こそが城であり石垣であり堀であるという教訓です。また、『信頼してこそ人は尽くしてくれるものだ』と、自ら人を信頼し対話することにより、家臣の士気を高めていたと言われています。

当院は『いつでも　だれでも　気持ちよく　安心してかかれる病院』を理念に掲げ、地域医療・地域包括ケアの要としてチーム医療を積極的に推進しています。看護部は『病院の理念と基本方針に基づいて誠実に看護を実践します。』『私たちは患者様の安全を守ります。心への配慮に努めます』の理念のもと、予防から看取りまで切れ目のない包括ケアを実践しています。質の高い看護を提供するためには、患者・家族の思いを尊重し、その人らしく生きることを支援し、根拠をもった看護が実践できる看護師の育成が重要となります。副看護部長として、看護師の働く環境を整えるとともに、信玄公の教えである「人を信頼し対話すること」を大切にし、山梨病院での職責・役割を果たしていきたいと考えます。

この原稿を書いている5月には新型コロナウイルス感染症の高齢者へのワクチン接種が開始となりました。今後は多くの方へのワクチン接種が進み、この状況が1日でも早く収束に向かうことを願っております。

連携室だより vol.20

―かかりつけ医紹介コーナーの活用について―

今回の連携室だよりでは、開業医の先生方との連携についてご紹介します。

当院では地域医療連携室、病診連携地域医療委員会を中心に、新型コロナウイルスが国内で流行する前までは、地域の病院・診療所へ積極的に訪問させて頂き、日々の連携に関するご意見や、互いの診療体制の確認、患者さんへの医療支援をどのように行えばより良い地域医療に貢献できるのかを常に検討してきました。これは目の前にいる患者さんに対して互いの機能を最大限発揮し、対応するために重要なことであると認識しています。

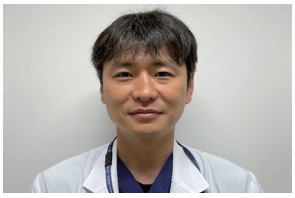
昨今、感染症対策を講じることが必須となり、思うように訪問活動、意見交換を行うことが難しくなりました。しかし、そのような状況下でも、互いの連携、患者さんへの支援に繋がることは継続したいと考えています。

その一つとして、当院外来ロビー（地域医療連携室前）に設置している開業医の先生方をご紹介する、かかりつけ医紹介コーナーの更新作業を行いました。こちらのコーナーには、掲示に同意して頂いている先生方の診療体制、診療内容を記載したリーフレットを設置しています。今回、各医院へご連絡し、既存掲示の内容確認、又は新規掲示のご相談をさせて頂きました。患者さんの目に触れる機会が多い物ですので、最新の情報を記載し、適切な連携が図れるように役立てたいと思っています。

今後も患者さんへの支援を第一に考えつつ、皆様と地域医療をより良く作っていきたいと思います。患者さんからのご相談はもちろん、地域医療機関の先生方、関係機関の皆様からのご相談もお待ちしています。

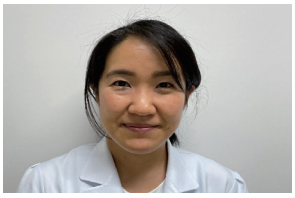
新入職員紹介

①趣味
②特技・こだわり
③性格は
④当院に就職するにあたって
（自己PRを含めて）



大森　征人
（乳腺外科医師）

①家族が寝てからの独り晩酌
②学生時代15年ほど野球をやっていました
③A型長男気質
④三十数年前、一人の産婦人科医が東京から山梨病院に当直のアルバイトに来ていました。最終的に「常勤医として働かないか」とかなり好待遇でのお誘いを頂いたようですが、彼は「小学生の息子を転校させるのは忍びない」という理由で断りました。その息子が成長し、乳腺外科医となって、今年度から常勤医としてお世話になっております。もともと地元に帰ること前提で山梨に来ていた自分が、「子供を転校させたくない」という理由でそのまま山梨に残り、こうして山梨病院で仕事をさせて頂いていることに不思議な縁を感じています。“血の通った医療”を心がけて頑張りますので、よろしくお願い致します。

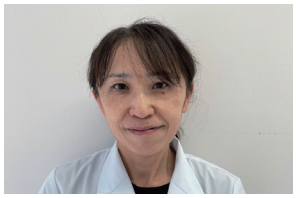


猪野　友里
(循環器内科医師)

①ガーデニング（始めて3年目）、ピアノ（子供と一緒に練習中）
②こだわり：なるべくだしをとる。浴室の鏡の水分はきちんとふく。
③小さい事を気にする割にはすぐ忘れる。
④今までの外来での経験を生かして、皆様のお役に立てるよう努力します。

小沼　久美
（副看護部長）

①サッカー観戦（ヴァンフォーレ甲府サポーターです）
③楽天的ですかね。近頃周りから“やさしい”と言われます。
④副看護部長としてできることを精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。



浦田　香代美
（臨床検査技師長）

①フィットネス（音楽に合わせて体を動かすことが好き）
②こだわり：電車に乗る時、景色がよく見える席に座ること。
③人に優しく自分に厳しくの精神ですが…時々鬼と言われます（笑）
④3年ぶりに戻って参りました。神奈川での経験を生かし、検査室のチームアップと、必要とされる検査室を目指したいと考えています。よろしくお願いします。

平川　正秀
（副臨床検査技師長）

①特になし。しいていえば食べること、寝ること。
③本人をみて判断してください。
④二年ぶりの山梨病院です。以前は二本松病院にいました。病院の形態が多少異なるので、ブランクを感じています。早く慣れるように頑張ります。よろしくおねがいします。

阿野　匡昭
（副診療放射線技師）

①ときどき剣道をしています。（特技ではありません。）
②自動化やシミュレーションが好きです。
③同僚からは、せっかちだと言われてきました。B型です。
④放射線治療と情報システムに長く関わってきました。山梨で仕事をするのは初めてです。全力を尽くして参ります。

関川　諒
（薬剤師）

①ゲーム、YouTube。最近はAmong Usというゲームをよくやっています。
④早く仕事に慣れ、戦力になれるようにがんばります。

樋川　工（看護師）

①旅行が好きです。
②細かい物を作る事。細かい作業をする事が得意です。
③負けず嫌いな所があります。
④わからない事も多く、ご迷惑をおかけする事もあると思いますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

手塚　彩絵（看護師）

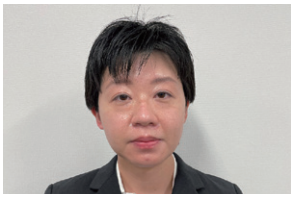
①韓国ドラマを観ること。筋トレ。
②バレーボール
③負けず嫌いで頑張りすぎてしまうことがある。
④初めて看護師として働くので緊張や不安はありますが、必要な知識やスキルを身につけて自分の看護を磨いていくために、日々自己研鑽していきたいと思います。

水上　愛梨（看護師）

①音楽を聴くことです。
②特技は、高校の部活動で行っていた太鼓と三味線です。
③よくマイペースや温厚と言われます。
④中学時代からの夢である看護師を目指して3年間、看護専門学校で学んできました。私の目指す看護師像である笑顔を忘れず、患者様の気持ちに寄り添える看護師になれるように日々学んでいきたいです。

山本　茉依（看護師）

①美味しいご飯屋さんを探して食べに行くことです。
②特技（好きなこと）は絵をかくことです。
③何事にもあきらめずに地道に取り組む性格です。
④私の長所は物事を諦めずに最後までやり遂げるところです。この長所を生かし、先輩方からも沢山のことを吸収しながら着実に成長していきたいです。初めは分からないことが多く、不安と緊張がありますが、精一杯頑張ります!よろしくお願い致します。



山岸　優花（看護師）

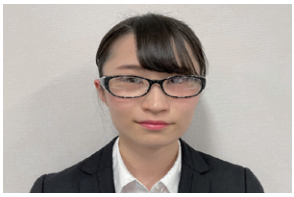
①大相撲観戦・旅行・読書
②俳句創作
③緊張しやすいですが、慣れたらマイペースです。
④地域と医療をつなぐことができるよう、一生懸命、笑顔を大切に学んでいきます。よろしくお願いいたします。

土橋　奨（看護師）

①ドライブ、ゲーム、サッカー
②卓球ができる。スポーツ全般できる。
③温厚
④未熟者ですが、様々な経験を通して成長していきたいです。よろしくお願いします。

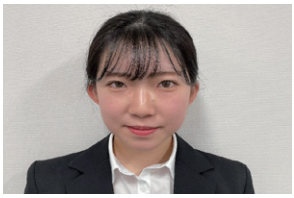
穴水　美穂（看護師）

①塗絵、小物づくり
②料理
③マイペースで明るい。緊張しやすく、焦りやすいですが、落ち着いて行動できるよう努力していきたいと思います。
④初めてのことで不安だらけですが、日々努力し、知識・技術を身に付け、患者様の思いに寄り添うことができるよう頑張ります。よろしくお願いします。



小澤　千誉（看護師）

①一眼レフカメラで写真を撮ること。空を眺めること。
②身の回りの整理整頓をすること。
③人見知りの面もあるが、明るく話すことが好き。一度決めたことは、諦めずに立ち向かう。
④日々知識や技術を高められるよう意識し、患者様に寄り添い信頼関係を築いていけるよう、頑張りたいです。

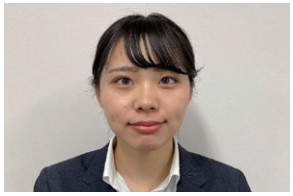


谷下　その（看護師）

①邦ロックのライブに行くこと。古着屋巡り。
②書道
③マイペース
④分からないことも多いと思いますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

黒川　優紀（看護師）

①ショッピング、歌をうたうこと
②洋服が好きなので、いろいろなコーディネートを見たり、考えたりすることが好きです。
③マイペース、負けず嫌い。
④不安もありますが、より良い看護が提供できるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。



金子　結実佳（准看護師）

①映画鑑賞
②書道
③よく笑うので一緒にいると元気がでると周囲の人から言われます。
④先輩方から多くのことを吸収して患者さんだけでなく、一緒に働くスタッフにも信頼されるような看護師を目指していきたいです。よろしくお願いします!!!

亀田　星羅（放射線技師）

①刺繍。テニス。ベランダ採園の手入れ。
②早寝遅起き。味噌汁のネギはしなしな派。
③せっかち。エレベーターでは目的階を押す前に閉まるボタンを押します。
④慣れ親しんだ千葉県を離れ、今年4月から山梨県に引越してきました。慣れない環境にご迷惑をおかけすることもあると思いますが、よろしくお願いします。

大塚　瑞穂（臨床検査技師）

①スポーツ（体を動かすこと）
②水泳
③人見知り
④不安はたくさんありますが、一日でも早く業務を覚え、役に立てるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

望月　智佳（臨床検査技師）

①音楽鑑賞、陶芸、スキューバダイビング
②片付け
③温厚な方だと思います。
④少々ブランクがありますが、一日でも早く業務を覚え、地域医療に貢献できるよう頑張りたいと思います。

内藤　良幸（事務員）

①献血ルームでの献血。専用スタジアムでのサッカー観戦。乗り鉄　※日常が戻るのが待ち遠しいです。
②以前、地元消防団にて16年ほど活動していました。特に山火事は大変でした。
③内向的ではなく、物事を択える方です。
④平成29年3月まで山梨病院に勤務しておりました。4年ぶりに皆様と仕事をともに取り組ませていただきますが、よろしくお願いします。

雨宮　大晴（看護助手）
①スノーボード
④がんばります。

山形　侑香
（看護助手）
①食べること・掃除すること
②特技ではないが、暗記が得意
③話すことが好き
④患者様のお役に立てるよう一生懸命覚え、頑張ります。

山梨病院　糖尿病患者会

「あさひ会」だより

「ワクチン」

あさひ会　谷戸三治

　いよいよ暑くなりましたが、

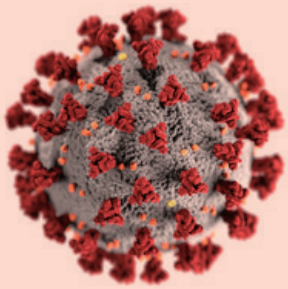
山病だよりをご覧の皆様いかがお過ごしでしょうか?

そう言えば、昨年の今ごろは「アベノマスクと現金10万円」が話題になっていました。

今年はワクチン接種の話題で盛り上がっています!

甲府市では75才以上は6月5日から接種開始。　65才以上75才未満は6月20日から接種開始。

あなたは、も～ワクチン接種済みましたか?

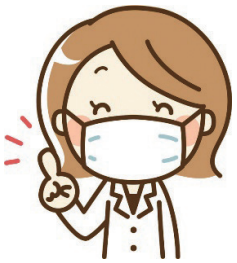


　コロナと違って糖尿病はじわじわと誰もがなる病気です!

コロナ禍での運動不足等でますます、なりやくなっています。

しかし、糖尿病は正しい知識を得ることでかからないで済みます。先ずはチェック!

糖尿病になりやすい度チェック（1つでも当てはまるものがあれば、注意）



□太っている
□食べすぎている
□お酒をたくさん飲む
□おやつを必ず食べる
□脂っこいものが好き
□甘いものが好き
□夕食が遅く、極端に多く食べる
□食事時間が不規則
□家族や親せきに糖尿病の人がいる
□野菜や海藻類をあまり食べない
□朝食を食べない
□ドリンク剤をよく飲む
□運動不足である
□ゆっくり休めない
□ストレスがたまっている
□40歳以上である
□妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある

（厚生労働省HP）より

あなたはいくつチェックがありましたか？　わたしは5個です(-“-)

こんな症状が現れたら、糖尿病あぶない度チェック

□おしっこの回数が増えて、量も多い
□とてものどが渇く
□食べても食べてもやせる
□全身がだるい
□下腹部がかゆい
□視力が落ちた気がする
□立ちくらみがある
□おしっこのにおいが気になる
□おしっこが出にくく、出しても残った感じがする
□足がむくむ、重くなる
□以前と同じ生活をしているつもりなのに急に太りだした
□手足がしびれたり、ピリピリする
□食欲がありすぎていくらでも食べられる
□甘いものが急に欲しくなる
□ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない
□疲れやすい
□肌がかゆい、かさつく

（厚生労働省HP）より

わたしが糖尿病にかかった時は半分以上にチェックがありました!
チェックのある方は先生に相談してみてはいかがですか。

糖尿病は一人ひとりが気を付けていれば、かからないし、かかっても悪化しないで済みます。

「一病息災」と考え、自分がドクター又は管理栄養士と考えてはいかがでしょうか!

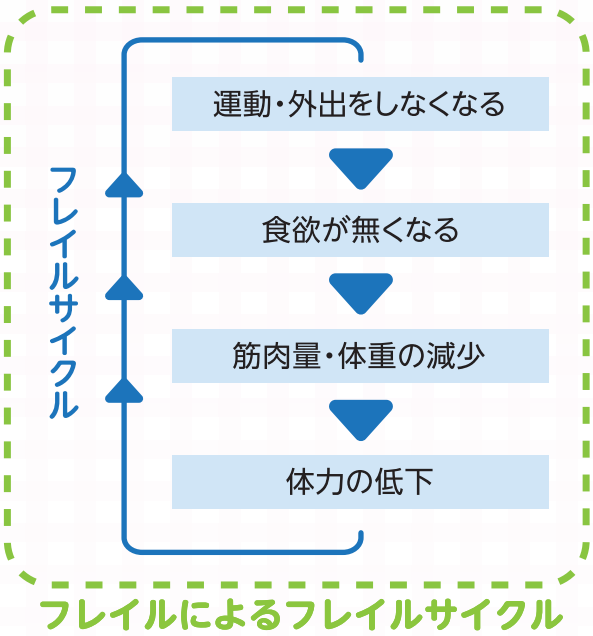
新型コロナとは、まだまだ長～いお付き合いが必要な感じです。お互いに気を付けましょう!

追伸、「あさひ会」は新型コロナの影響で只今活動休止中です。再開しましたら活動内容等をご案内しますので、よろしくお願いします。

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。

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、人との関わりを避け家にいる方も多いかもしれません。しかし、高齢者や認知症の方は家に閉じこもることにより認知機能や身体機能が低下することがあり、現在「フレイル」が問題となっています。「フレイル」とは、加齢により心身が追い衰えた状態で、健康な状態から要介護状態に陥る中間的な段階と考えられています。高齢者にとっては「動かないこと（生活不活発）」が「フレイル」になる原因の一つとなります。



フレイルによるフレイルサイクル

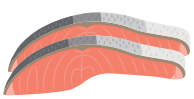
フレイル状態が続くと、食欲低下による栄養不足や運動量の低下により筋肉量が減少し、不健康な状態になります。病気にかかりやすくなる、転倒しやすくなる、認知機能が低下するなどの「フレイルサイクル」となります。

しかし「フレイル」は、早めに治療や予防をすることで健康な状態にもどることができます。

自立した生活を続けるためにこの状態に早く気づき対応することが大切です。

フレイル対策としては

- 適度な運動をする
- 毎日ラジオ体操や散歩をする
- 買い物に出かけるなど身体を動かす
- 筋力を増やす食事をする：メニューに肉・魚・豆腐などの食品を加える
- 人と交流する：コロナ禍でなかなか人と交流するのは難しいが、電話で挨拶や会話をする



薬局だより

＜新型コロナワクチン選択肢が増えました＞

薬剤部　飯室仁史

　7月に入り、そろそろ梅雨明けが近い頃でしょうか。
予想では日本の新型コロナワクチン接種も急ピッチに進行中であり、日本の新型コロナ対策にも晴れ間が出てくるように国中が一丸になっている頃と思います。

　今回も新型コロナワクチン中心に書いていこうと思います。
5月23日現在、日本で厚労省により承認されたワクチンはファイザー社製、モデルナ社製、アストラゼネカ社製のワクチンであります。アストラゼネカ社製は当面、公的接種に使用しない様なので、モデルナ社製ワクチンについて紹介したいと思います。
モデルナ社製ワクチンは、ファイザー社製と同様にmRNAワクチン、という新しいタイプのワクチンです。ワクチンの有効性は約94%とされ、ファイザー社製ワクチン(約95%)と同等の効果があります。主な副反応は、注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等です。注射部位の痛みの発現は約90%と高率です。通常、4週間の間隔で2回の接種が必要です。各ワクチン接種後、2～3日はインフルエンザ様の症状が出ることを想定して生活されると良いと思います。

　皆様ご存じの通り、当院は今年2月から県内で最初にワクチン接種を始めており、既に院内職員の殆どの接種を終え、現在、院外の医療従事者の皆様にワクチン接種を実施しています。当院でワクチン接種を終えた医療従事者の皆様が各地域の住民の皆様のワクチン医療に活躍されることと確信しています。
　世界を見渡すと、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5月21日時点のデータで、イスラエル62.9%、アメリカ48.2%、イギリス55.3%(5月20日時点)、ハンガリー51.4%などとなっており各国とも順調にワクチン接種を進めているのが分かります。一部の国では『マスクなしの生活』、『ワクチンパスポート』との話題も上がるようになってきました。日本も半年後にはかなり日々の生活の落ち着きを取り戻していると予想して、期待しています。
　それでは、熱中症にも気を付けて頂き、日々をお過ごし下さい。

参考資料
1)Our World in Data (オックスフォード大学)
2)COVID-19ワクチンモデルナ筋注　添付文書
3)厚生労働省ホームページ

栄養管理室より

～スズキ～

夏場に旬の魚と言えばスズキがあります。

スズキは、高タンパク、低脂肪の白身魚です。タンパク質は、体を維持するために大切で不足すると体力やスタミナがなくなったり、脳の働きが鈍ったりします。

夏場は、食欲が落ちて麺類などの糖質に偏った食事になりがちです。そんな時に、スズキのような白身魚は高タンパクでありながら低脂肪のためさっぱりとしておすすめです。

スズキの栄養成分
（100g 当たり）

エネルギー	123kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	4.2g
カルシウム	12mg
ビタミンA	180μg
ビタミンD	10μg
カリウム	370mg

スズキのサルサ風ソース

カロリー　229kcal　　塩分　1.0g　（1 人分）

☆トマトのリコピンはオリーブオイルと一緒に摂ることで体内への吸収が良くなります。

スズキと合わせてさっぱりとお召し上がり下さい。

材料（2人分）

すずき…60g×2切、 塩…0.2g、 コショウ…少々、 オリーブオイル…大さじ1

<ソース>

トマト…100g、 ピーマン…20g、 玉ねぎ…100g、★酢…大さじ1/2

★オリーブオイル…大さじ1、★しょうゆ…大さじ1/2、★砂糖…大さじ1/2

★塩…0.3g★こしょう…少々、★レモン汁…少々

作り方

①ピーマン・トマト・玉ねぎをみじん切りにする。

②ボウルに①と★調味料を入れて、冷蔵庫に冷やしておく。

③スズキは塩・コショウをふり、5分置いておく。

④フライパンを熱し、オリーブオイルをひいて、中火で③を皮目の方から焼く。

⑤④をお皿に盛り付けて②をかけて出来上がり。

編集後記

コロナ禍で人々の生活が変わろうとしています。「山病だより」のような紙媒体が必要なのか、何を地球社会に伝えていくのか、検討していく過渡期と思います。

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㈹　FAX 055(253)4735㈹
URL https://yamanashi.jcho.go.jp
E-mail main@yamanashi.jcho.go.jp