



独立行政法人 地域医療機能推進機構

JCHO 山梨病院 広報誌

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

患者さんと病院をつなぐ情報誌

山病
Yamanashi
Hospital

Japan Community Healthcare Organization

だより

3月号

令和8年3月 発行

vol.163

CONTENTS

- 02... ●ごあいさつ 山梨病院院長 石原 司
●新入職員紹介
- 03... ●職員の専門性を聴く 乳腺外科医長 大森 征人
●厚生労働大臣表彰を受賞しました
- 04... ●朝日通り商店街えびす講祭りに参加しました
広報・医療サービス委員会だより
●第10回 JCHO地域医療総合医学会が
開催されました
- 05... ●「糖尿病と認知症」開催しました
糖尿病診療管理委員会より
- 06... ●脂質異常症のお話 保健師だより
- 07... ●薬の相互作用について 薬局だより



富士残照に昇る黄金の月

撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

1月の満月ウルフムーンが富士山頂に昇って来る場所を計算して山梨・静岡県境の青笹山に登り、夕暮れを待ちました。天候に恵まれて残照に赤く染まった富士山の上に金色の月が昇って来ました。

ごあいさつ

JCHO山梨病院院長 石原 司

早春の候、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。4月からの2026年度が皆様にとって、健やかで幸多き良き一年でありますように、職員一同、心より願っております。

2025年は、物価高や人件費の高騰などで、全国的に病院経営は非常に厳しい1年でありました。超高齢化社会の到来、地域医療構想、働き方改革と、当院を取り巻く社会情勢も大きく変わってきている現状です。緊急の補正予算、2026年度の診療報酬改定で、現政府も緊急対策を進めていますが、医療費の高騰にも繋がり兼ねず、難しい状況だと思われま

す。この激動の医療界のなかで、わが病院としても、昨年「経営改善プロジェクト」を立ち上げ対策を行っています。病棟病床を効率的に運用し、健全経営を進めるとともに、急性期医療機関として積極的に対応し、地域の皆さんの安心に繋げるべく高齢者救急医療にも重点を置き、受け入れを推進してきています。さらに、地域包括ケア病棟による療養支援を通して、「治す」だけの医療ではなく「治し支える」医療に取り

組んできております。これからも、地域の医療機関の皆様とも連携を密に保ちながら、安心・安全の医療を提供できるように努めていきたいと思

います。健康管理センターにおいても、数多くの方々に利用していただいております。「早く病気を見つけて早く治す」を目標として、信頼される質の高い健診を目指し、地域保健医療に貢献していきたいと思

っております。また、2026年秋には病院機能評価を受審する予定であります。

病院機能評価は公益財団法人日本医療機能評価機構が実施する第三者評価制度で、病院組織全体の運営管理および提供される医療の質を客観的に審査し、改善を支援することを目的としています。患者様へ安心・安全な医療を提供し続けるために、このような第三者の評価を受けることによって自院の問題点を明らかにし、病院内の多職種の職員が一丸となり、病院の質向上という目標に向かって、現状に満足することなく、更なる改善に取り組んでいきたいと思

っています。何卒宜しく願い申し上げます。

新しい仲間を紹介します 新入職員紹介



内科医師 鮎沢 晶

①コーヒーを飲みながら読書 ②常に笑顔でいること ③元気 明るい ④相談しやすいと思っただけの医師を目指し、丁寧な診療を行っています。微力ながらお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

看護師

横内 裕樹

①投資、経済ニュース、ゲーム、畑仕事、さまざまな歴史や地理的要因を知ること、サウナ付きの温泉施設へ行くこと。②分散、積立、損切！（最近はインフレに備えてGOLDへ変換したい）休日にする家業のぶどう畑のお手入れはmustです。③腰は重いですが、始めてしまえば集中力がありません。マインドセットによる思い込みで“出来ない”がないように、何事もチャレンジすることです。④地域の皆様の健康に貢献できるよう看護業務に努めて参ります。また他職員と連携して、効率的に業務を遂行していきたいです。自己PRとしては、何事にも自己責任、言葉で伝える、感謝を伝えるなど、普段から気をつけています。

question 質問

- 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



臨床検査技師 清水 玲矢

①映画鑑賞ですかね。ロッキーがおすすめです。②採血が上手な事です。痛くないらしいですよ。③建設的な性格です。常に最善を尽くし努力します。④JCHO 山梨病院には成長できるチャンスが多く転がっています。そのチャンスをものにするために勉強し先輩方の声を聞き積極的に行動していきます。よろしくお願いいたします。

看護師

飯田 紀子



①刺繍です。少しずつ作品ができていく様子を見て、小さな達成感を感じられるのが楽しいです。②パン作りです。パン生地をこねて成形するまでが特に好きです！最近では手軽に作れる「ちぎりパン」を良く作っています。③前向きな性格だと思います。失敗しても原因を考えて、次に同じ失敗をしないよう自分なりの対応を考えます。④3年ぶりに病棟で勤務します。自分の経験とスキルを活かして、より良い看護を実践していきたいと思

乳腺外科 医長

大森 征人

皆さんは「乳がん」という病気にどのような印象をお持ちでしょうか？ 歴史の教科書にも出てくるようなペストや天然痘などと比べ、最近の病気というイメージはありませんか？ 実はその歴史はかなり古く、今から3700年ほど前の古代エジプトの書物にすでに記録がみられ、2500年ほど前には古代ギリシアのヒポクラテスが女性の胸にできた硬いしこりについて「カニのようだ」という記述をしており、これが「cancer:がん」の語源と言われています。胃がんや肺がんなど様々な“がん”がある中で人類が最初に認識したのは、体の表面にできる“乳がん”だったのかも知れません。当時から様々な治療が試みられましたが、手で触ったり目で見たりして分かる程にまで成長した乳がんは治癒させることができず、長い間「不治の病」とされてきました。現代になってようやく、自覚症状が出る前の小さいうちに乳がんを発見し完治させることができるようになりました。ただしこれだけ医学が進歩した今日でも、乳がんを予防することはまだできません。そこで検診での早期発見が大切になってくるのです。

よく「検診はどこで受けたらよいでしょうか？」というご質問を頂きます。正直なところ、どこで受けても違いはありません。市町村の検診より病院の検診の方が正確でがんを見つけやすい、ということはないのです。ただ、過去の検査画像との比較もがんを見つける重要な手掛かりとなるので、あちこちで受けるよりは毎回同じ施設で受けた方が効率的です。

次に、いざ「要精密検査」となってしまったらどうしたらよいでしょうか。おそらくほとんどの方が「自分は乳がんには違いない」とドキドキすることでしょう。しかし実際には精密検査のため病院を受診した患者さん20人のうち19人は乳がんではありません。良性のしこりで

あったり、しこりのように見えただけで実際には何も問題は無かったり、治療を必要としないケースが大半です。ただしそれを判断するためには、乳腺を専門とする医師が勤務している病院あるいはクリニックを受診する必要があります。精密検査では検診で行ったマンモグラフィ(乳房を挟む検査)やエコー(ゼリーを塗った機械を乳房に当てる検査)をやり直したり、がんの可能性がある場合は針を刺して細胞を調べたりします。もう少し詳しく説明すると、はっきりとしたしこりの影が見えるようであればその日の内に細い針を刺す穿刺吸引細胞診あるいはコアニードルバイオプシーを、少しわかりにくい影であれば日をあらためて太い針を刺すマンモトーム生検を行います。当院ではいずれの検査も対応可能です。

そして、残念ながら「乳がん」と診断されてしまったら…。いったいどの病院で治療を受けたらいいのでしょうか。できるだけ腕のいい医者に診てもらいたいですよね。でも実は、専門医の元であればどこでもあまり差はありません。もちろん施設によってできることできないことの多少の違いはありますが、治療の質としては大差ありません。乳腺外科にいわゆる“ゴッドハンド”はいないのです。むしろそれよりも“通院は思っているより長期にわたる”という点にご注意下さい。「治療完了後の経過観察期間も含め10年通って頂きます」とお伝えするとだいたい皆さん「そんなに…」という反応をされます。病院選びの際には、“通院のしやすさ”や“医師との相性”などを判断材料とすることをお勧めします。

当院では、乳がんの検診から治療まで行っており、私もその一端を担っております。主に“治療”を担当している私とは縁のないことが一番ですが、もしお困りごとがありましたら遠慮なくご相談下さい。



厚生労働大臣表彰を受賞しました

当院の石原司院長が、山梨労働局地方労災医員としての永年の功績が認められ、厚生労働大臣より表彰されました。

写真中央：石原 司 院長 ▶
令和7年12月12日 山梨労働局にて





朝日通り商店街えびす講祭りに参加しました

令和7年11月23日(日)に開催されました朝日通り商店街えびす講祭りに、医師・看護師を始めとする計14名で参加いたしました。当日は11月末としては暖かい日となり、午前中から多くの地域住民の皆様で賑わいました。

人形を使用したAEDと心臓マッサージの体験には、子供から大人まで多くの皆様にご参加いただきました。医師の説明を真剣に聞き、懸命に心臓マッサージをする子供たちの様子を見て、写真を撮ったり、周りの皆で応援したりと、大変盛況いたしました。

健康相談のブースでは、ご夫婦で訪れる方が多く、血

圧やパルスオキシメータの測定を受けながら、食事や体調のことを相談される様子が見受けられました。

また、子供たちには本物の聴診器や白衣が好評で、兄弟や友達同士で音を聞き合い、また白衣を着て様々なポーズをとる子供達を見て、ご家族も喜んでいただけたと思います。

今回も100名様以上にご来場いただき、大変有意義なものとなりました。今後もこのような機会があれば積極的に参加させていただき、地域の皆様のための病院として親しんでいただけるよう活動していきたいと思ひます。



第10回 JCHO地域医療総合医学会が開催されました

令和7年度は神奈川県横浜市にあります、パシフィコ横浜にて開催され、当院からは演者4名を含む計26名が参加いたしました。

メインテーマ 次世代地域医療の創造 ～我がが、明日から～



当院骨粗鬆症リエゾンチーム介入における二次性骨折予防管理料取得の変化と現状

演者 大畑 徹也 (整形外科診療部長)

Excel を用いた内服薬管理補助シートの作成と初期運用報告

演者 菅又 渉 (内科診療部長)

糖尿病看護認定看護師と訪問看護師との看看連携の考察
～インスリン療法を行う高齢者の連携記録の振り返り～

演者 ロジャーズ 尚美 (保健師、糖尿病看護認定看護師)

当院における大腿骨近位部骨折患者の在院日数短縮の取り組みと患者支援
～ソーシャルワーカーの視点から～

演者 小島 恵美子 (医療社会事業専門員)



world diabetes day

糖尿病診療管理委員会企画

世界糖尿病デー 糖尿病教室

『糖尿病と認知症』開催しました

令和7年度も糖尿病を皆様知ってもらうための啓蒙活動の日、世界糖尿病デーにちなみ糖尿病教室IN山梨病院を開催しました。本年度のテーマは「糖尿病と認知症」でした。物忘れ外来担当医師の下川先生、認知症看護認定看護師藤原さんをお迎えし、患者の皆様と一緒に勉強や運動など楽しい時間を過ごしたのでご紹介します！



下川医師からは、糖尿病の方が認知症になりやすい状態にあることを説明いただきました。また認知症を予防するには、人とコミュニケーションを取るために、耳の聞こえをよくすること、血糖は良好にしておくこと、バランスの良い食事を摂ること等、医学的なデータに基づいたお話をいただきました。



藤原看護師からは、「あれ？認知症かな？と思ったら」をテーマに認知症の症状や予防策の話がありました。食事はバランスよく食べ、特に脂質を摂りすぎないこと、運動をすることなど、具体的に話をさせていただきました。



久保寺理学療法士からは、頭を使いながら運動をすると認知機能を鍛えることができるという話があり、みんなで足踏みをしながら、計算問題に取り組んだり、ジャンケンをしたり、楽しい時間を過ごしました。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
大豆 高野豆腐 味噌 豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ 貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ など

櫻井管理栄養士からは、食事のバランスについて話がありました。

「まごわやさしい」・「さあにぎやか(に)いただく」を例に、色々な食材を味わうことが脳によく、血糖値にも良い、ビタミンをとり体の調子が良くなったり、魚を食べることで良質なタンパク質を摂取できる、体にも良い食事であることを学びました。

来年度も糖尿病教室を11月に企画・実施いたします！糖尿病患者様に限らず健康教室ととらえ、多くの方々に参加していただくと嬉しいです！皆様の参加をお待ちしております！

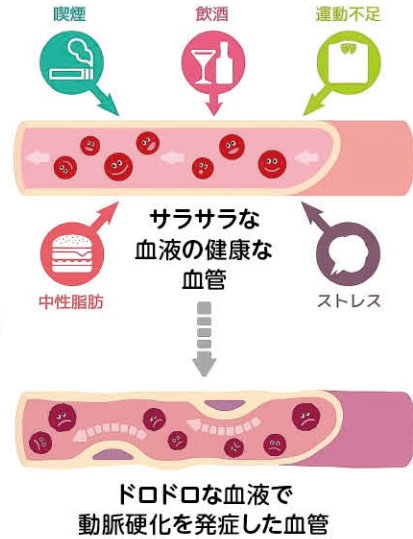
脂質異常症の話



こんにちは、健康管理センターの保健師です。
今回は**脂質異常症の原因と対策**についてのお話です。

脂質異常の原因は？

- ① 食事の乱れ：高脂肪・高カロリー・アルコール過多
- ② 運動不足：脂質をエネルギーとして使いきれない
- ③ 肥満や内臓脂肪：脂質代謝のバランスを崩す
- ④ 遺伝的要因：
家族性高コレステロール血症など、体質的に値が高くなりやすい
- ⑤ 閉経後の脂質異常：
脂質代謝はエストロゲン濃度に大きく影響される



どんな症状か？

初期の段階では自覚症状はほとんどありません。しかし血液中の脂質が高い状態が続くと、**動脈硬化・心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・末梢動脈疾患**などのリスクが高まります。無症状のまま血管の老化や詰まりを引き起こすため、放置は非常に危険です！

どのように治療をするのか？

基本は **生活習慣の改善 + 必要に応じた薬物療法** です！

1. 食事療法

脂質の多い肉や揚げ物は控える！
魚を食べる習慣を作りましょう！
野菜は両手にのる分、毎食3回食べましょう！
飲酒を控える（1日の適正飲酒量の目安参照）

2. 運動療法

ウォーキングと筋トレ（スクワット）、合わせて1日20分の運動で脂肪を燃やす！

3. 禁煙

禁煙外来で禁煙に取り組むのが推奨されます。

4. 薬物療法

健診で治療が必要と判断されている方は、速やかに受診をお勧めします。受診をご希望の方は下記電話にて予約をお取りください。

1日の適正飲酒量の目安

男性	女性
純アルコール 20g程度まで ビールなら 中瓶1本	純アルコール 10g程度まで ビールなら 中瓶半分

※純アルコール20g程度の目安

ビール (5度) 中瓶1本 (500ml)	缶チューハイ (7度) 1缶 (350ml)	ワイン (12度) 2杯弱 (200ml)	日本酒 (15度) 1合 (180ml)	焼酎 (25度) 0.6合 (110ml)	ウイスキー (43度) ダブル1杯 (60ml)

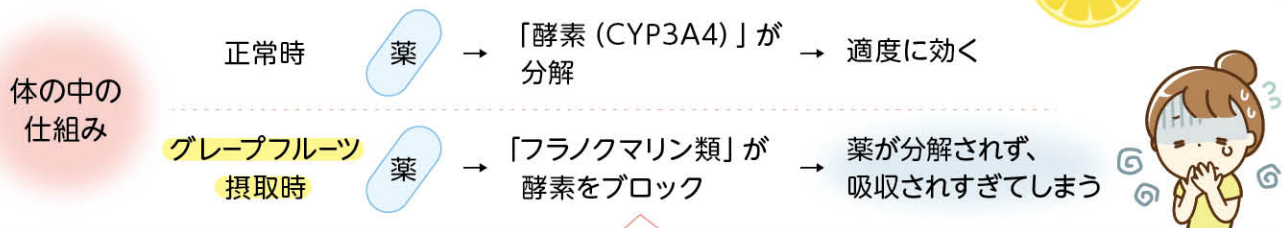
問い合わせ先：JCHO山梨病院 健康管理センター看護部 ☎055-252-8831（病院代表）

薬の相互作用について

「薬」と「食べ物」の意外な関係

薬を2種類以上同時に使用した場合、薬の組み合わせによっては作用が強くなったり、逆に効果が弱くなったり、場合によっては副作用が出やすくなったりすることがあります。これを相互作用と言います。相互作用はすべての薬でおこるわけではなく、また人によってその影響も異なりますが、危険な組み合わせもありますので注意が必要です。

代表的な例 | グレープフルーツとの相互作用



グレープフルーツに含まれているフラノクマリン類という成分が、体内のCYP3A4という酵素の働きを阻害することが知られています。CYP3A4は多くの薬の「分解 (代謝)」に関わっていますが、フラノクマリン類によってこの酵素の働きが弱まると、薬が分解されずにそのまま吸収されてしまいます。その結果、薬の効き目が強く出てしまい、副作用が出やすくなるというリスクが生じます。

ここがポイント! 影響は1~3日続きます

フラノクマリン類のCYP3A4の酵素を抑える作用は1~3日続くため、前日に食べたグレープフルーツが、翌日の薬の代謝にも影響を及ぼすことがあります。

! 注意が必要な食品と薬剤

グレープフルーツ以外にも注意が必要な果物

以下の柑橘類にもフラノクマリン類が含まれています。



柑橘類:

ぶんたん、はっさく、スウィーティー など



加工品:

果皮を含むマーマレード など (原料によりますが、含まれていることが懸念されます)

アドバイス

大量に摂取するものではありませんが、ほかのジャムなどで代用される方が良いでしょう。

相互作用を起こしやすい主な薬

・降圧薬 (血圧を下げる薬) ・睡眠薬 ・抗精神病薬 ・抗がん剤 など

※グレープフルーツ以外にも相互作用が懸念される食品は存在します。

服用している薬で気になるものがある場合は病院、かかりつけの薬局へご相談下さい

外来診療担当表

●学会等により、予定が変更になる場合もありますのであらかじめお問い合わせください。

2026年3月現在

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
消化器病センター	内科	しろせ だいもん 白勢 大門	おざわ しゅんいちろう 小澤 俊一郎		しんどう くにあき 進藤 邦明	おざわ しゅんいちろう 小澤 俊一郎	ふかさわ みつはる 深澤 光晴	はせがわ ひろゆき 長谷川 浩之	はせがわ ひろゆき 長谷川 浩之	ふかさわ みつはる 深澤 光晴
		わかお さとし 若尾 聡士			さとう ただし 佐藤 公		さとう ただし 佐藤 公	ただた けんじろう 武田 健二郎	第2・4週 ほそだ かずひこ 細田 和彦	しろせ だいもん 白勢 大門
外科			あさかわ まさみ 浅川 真巳		あさかわ まさみ 浅川 真巳	やがわ あきはる 矢川 彰治	おざわ としふさ 小澤 俊総		あさかわ まさみ 浅川 真巳	
			ほそむら なおひろ 細村 直弘		そだ ひとし 曾田 均				ほそむら なおひろ 細村 直弘	
内科	循環器	すがまた わたる 菅又 渉		いしはら つかさ 石原 司	第1・3週 つちや こうじ 土屋 幸治	はなわ ひろあき 花輪 宏明		いしはら つかさ 石原 司		いしはら つかさ 石原 司
		かわはた けんいち 川端 健一		さとう あきら 佐藤 明		わたなべ ようすけ 渡辺 陽介		すがまた わたる 菅又 渉		でやま じゅんたろう 出山 順太郎
	呼吸器	もりさわ ともこ 森澤 朋子					ふるや さとし 古谷 智	もりさわ ともこ 森澤 朋子		あゆざわ あきら 鮎沢 晶
	血液			第1・3週 なかざわ まさき 中澤 正樹 ※現在、新規患者様の受け入れを停止しています						
	内分泌・代謝					はやしだ りょうすけ 林田 亮佑	はやしだ りょうすけ 林田 亮佑			
	脳神経		かりべ わかこ 苅部 和佳子	しもかわ ちかし 下川 周			もの忘れ外来 しもかわ ちかし 下川 周			しもかわ ちかし 下川 周
	膠原病					おぐら たけひさ 小倉 剛久	おぐら たけひさ 小倉 剛久			
	初診外来	ひろせ まさこ 廣瀬 万紀子		いちかわ ゆうま 市川 優真		すがまた わたる 菅又 渉		いの ゆり 猪野 友里		あかいけ ゆうこ 赤池 裕子
								たかの かつひろ 高野 勝弘		
	乳腺センター		いのうえ しんご 井上 慎吾	のがた ひさし 野方 尚	のがた ひさし 野方 尚		いのうえ しんご 井上 慎吾	おおもり まさと 大森 征人	いのうえ しんご 井上 慎吾	いのうえ しんご 井上 慎吾
		おおもり まさと 大森 征人		おおもり まさと 大森 征人		おおもり まさと 大森 征人		おおもり まさと 大森 征人	おおもり まさと 大森 征人	
※婦人科	はし けいこ 端 圭子	はし けいこ 端 圭子	はし けいこ 端 圭子	はし けいこ 端 圭子	はし けいこ 端 圭子	はし けいこ 端 圭子	はし けいこ 端 圭子	はし けいこ 端 圭子	はし けいこ 端 圭子	
	いけがみ あつし 池上 淳	いけがみ あつし 池上 淳			いけだ しょうこ 池田 頌子					
整形外科	わたなべ はやと 渡邊 隼人		おおはた てつや 大畑 徹也		わたなべ はやと 渡邊 隼人		おおはた てつや 大畑 徹也	第2・4週 おほはた てつや 大畑 徹也	やまぐち だいき 山口 大貴	
	やまぐち だいき 山口 大貴		第2・4週 やまぐち だいき 山口 大貴		やまぐち だいき 山口 大貴		第1・3週 やまぐち だいき 山口 大貴	第2・4週 ふじい はじめ 藤井 肇	第4週 ささき しげる 佐々木 茂	
耳鼻咽喉科	よしの やすひろ 吉野 泰弘			14:00~16:00 さとう しょう 佐藤 翔			よしの やすひろ 吉野 泰弘			
皮膚科					たがち あきこ 田淵 亜希子					
放射線科										

- 初診外来** 内科を初めて、またはしばらく受診されていない患者様で、紹介状をお持ちでない患者様は初診外来を受診していただいております。また、患者様の症状により、当日の診察は行わず、専門診療科の予約を取り、後日改めてご来院いただく場合があります。
※内科以外の患者様で紹介状をお持ちでない方は各科窓口へお問い合わせ下さい。
- 事前予約** 紹介状をお持ちの患者様は地域医療連携室(内線1080 8:30~17:00)にて事前予約が可能です。予約が無い場合には予約がある患者様を優先して診察させていただきますので、待ち時間が長くなることや患者様の症状や当日の混雑状況等により、後日改めてご来院していただく場合があります。
- 再診のみ** 再診患者様のみとなっています。
- 放射線科** 必ず医療機関様から直接放射線科までご連絡をお願いいたします。

※婦人科外来…診療時間 10:30~12:00
15:00~16:30

受付時間

午前	8:00~11:30
午後	診療科によって異なりますので 受付窓口にてお問い合わせ下さい。

休診日…土曜日・日曜日・祝日・
年末年始(12月29日~1月3日)

※予約患者様は予約時間の30分前に来院して下さい。

看護師募集
しています

地域に信頼される看護を提供するため、
患者さんにとってかけがえのない存在になるため…
そんな、輝き続けられる環境がココにはあります。

笑顔あふれる私たちと
一緒に働きませんか?



独立行政法人 地域医療機能推進機構

JCHO 山梨病院

〒400-0025 山梨県甲府市朝日3-11-16

TEL:055-252-8831(代) FAX:055-253-4735

URL: https://yamanashi.jcho.go.jp/

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・医療サービス委員会

