



外来診療のご案内

午前：【月～金】8:30～12:30 【土】8:30～11:30

午後：【月・火・金】14:00～16:00

※日・祝祭日は休診 ※初診の方は、事前にご連絡下さい

●日下部記念病院 外来担当医

H29.2.1より

		月	火	水	木	金	土
(月～金) 午前8:30～12:30	①診	丹羽 (政)	中澤	丹羽 (麻)	丹羽 (政)	内片	杉山
	②診	杉山	内片	久保田 (～11:00)	井上	丹羽 (麻)	久保田 (～11:00)
(土) 午前8:30～11:30	③診	山口	玉置	山口		横地	堀
(月火金) 午後14:00～16:00	①診	千々岩				千々岩	
	②診		上田 (第2,4火以外 は①診)				
	③診					横地	

※久保田医師の受付は、11:00までとなります。

※休診については、当院ホームページでご確認ください。

ご注意 処方箋の有効期限は、発行日から4日間となりますのでご注意ください。

経営理念

皆様に優しく信頼される的確な医療を提供し地域社会の健康と福祉に貢献します

基本方針

1. 医療・福祉・介護の広い分野にたって地域社会に貢献します。(選択)
2. 患者様の人権を尊重し、やさしく信頼される医療を提供します。(納得)
3. 情報は慎重に開示し、徹底した管理に努めます。(情報)
4. 医療安全教育を推進し、自己研鑽と人材育成を行い、的確な医療を提供します。(質)
5. 医療人及び社会人として、常にチームワークを心がけます。(一体化)

社会医療法人 加納岩
日下部記念病院
精神科・老年精神科

〒405-0018 山梨県山梨市上神内川1363
TEL:0553-22-0536 FAX:0553-22-5064
<http://www.kusakabe-hp.jp/>



関連病院

加納岩総合病院



〒405-0018
山梨県山梨市上神内川1309
TEL:0553-22-2511
FAX:0553-23-1872
<http://www.kanoiwa-hospital.or.jp/>

山梨リハビリテーション病院



〒406-0004
山梨県笛吹市春日居町小松855
TEL:0553-26-3030
FAX:0553-26-4569
<http://www.yamanashireha.jp/>

日下部記念病院 広報委員会

佐藤富明(委員長) 堀野準一(副委員長) 山本卓史 平林加奈子
深沢照仁 堀内茜 江口麻衣

表紙写真 『甲府中区配水場の桜と南アルプス』 撮影:堀野準一



いよいよ春らしい気候になってきました。
何か新しいことにチャレンジしてみたいかでしょうか?

広報委員 堀野



看護部ポートフォリオについて

あなたは知っている? 認知症カフェのこと

ホームページリニューアル

読者アンケート結果

ココロが軽くなるメンタルケア

女性の健康

一歩先ゆくヘルステック

知っていますか? がんのリスク

子どものアレルギー

ヘルシー&優しいレシピ

脳トレ・クロスワードパズル



看護部ポートフォリオについて

今年度も1月18日にキャリアポートフォリオの発表会が開催されました。各病棟から新人看護師を中心に17名の作品が展覧されました。約一年間の仕事や学習、趣味等のプロセスを可視化し、キャリアの成果が伝わりました。当日は41名が参加し、活気ある会場と明るい笑い声に癒されました。参加者の投票により、受賞者は下記の通り決定し2月6日に上位3名の表彰式を行いました。

第2位 さくらDC：佐野清子さん
(写真右側)

**仕事への姿勢が
にじみ出ているで賞**

とてもよく勉強されており、きれいに整理されています。一つ一つ調べてあり、学びがたくさんあってすごいと思いました。見やすかったです。

第1位 さくらDC：雨宮美香さん
(写真中央)

**アートで全職員を
和ませてくれたで賞**

手作り作品で心が温かくなりました。とても美しく芸術的でした。廊下を通る人たちの目にとまり、思わず立ち止まらせてくれました。やり遂げるところがすごい！

第3位 B3病棟：栞原鈴加さん
(写真左側)

**前向きな自主学習が
光っているで賞**

よく勉強しており、きれいにまとめられていました。写真を載せたり細かく勉強しているところがすごい！「そうだな」と共感できる面もありました。

次点 B3病棟：芹沢孝恵さん

山や花が素晴らしく癒されました。人生を楽しみながら仕事や学習をしていることを見習いたいです。

次点 B3病棟：井上佳奈さん

コツコツとかわいく、井上さんらしさが感じられました。一年目のがんばりが伝わりました。先輩の支援も見えました。



栞原鈴加さん

雨宮美香さん

佐野清子さん

あなたは知っている？ 認知症カフェのこと 『ほっとスペース』について



当院が行っている活動の1つに、認知症カフェ『ほっとスペース』というものがあるのをご存知でしょうか。山梨市の委託事業として行っている取り組みであり、認知症看護認定看護師、作業療法士、臨床心理士、精神保健福祉士（相談員）などが関わり運営しています。



毎回様々な講座を開いており、認知症に関するミニ講座はもちろんのこと、アロマテラピー、オカリナコンサート、革細工など、普段はなかなか体験できないような内容も企画しております。また、今年度は街の駅やまなし以外にも山梨市役所内の一角をお借りして開催する試みが始まりました。事前にご連絡いただいても、当日フラリと立ち寄っていただいても結構です。お近くにお寄り

の際は、ぜひ覗いてみてはいかがでしょうか。

専門家に相談できる場として、認知症についての知識を得る場として、同じ悩みを持つ者同士の語らいの場として…。

来た人が『ほっと』できる、そんな場所になるよう今後も企画・運営してまいります。お問い合わせはお気軽にどうぞ！

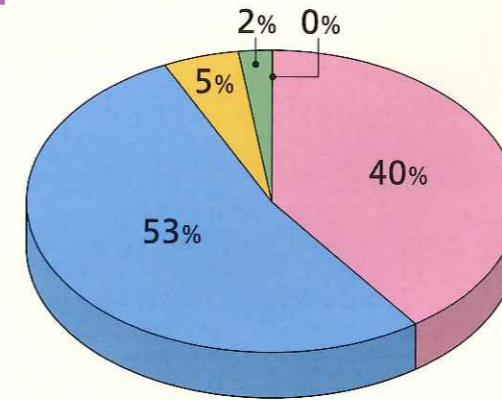


読者アンケート結果 ~ご協力ありがとうございました!~

昨年行いました読者アンケートの結果を掲載させていただきます。沢山のご回答をいただき有難うございました。今後の記事掲載の参考とさせていただきます。

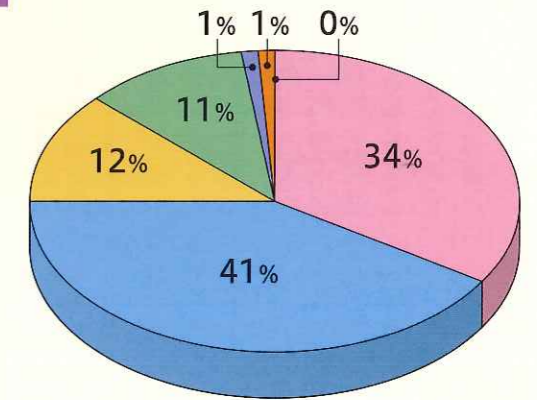
<アンケート回答数：92件>

Q1 「ふえふき川」をどの程度お読みになりますか？



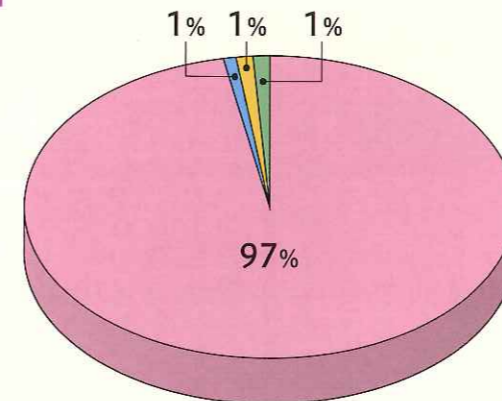
- すべての記事を読む
- 関心のあるものだけを読む
- 写真や見出しを見る程度
- ほとんど読まない
- まったく読まない

Q2 「ふえふき川」についてどのように感じていますか？



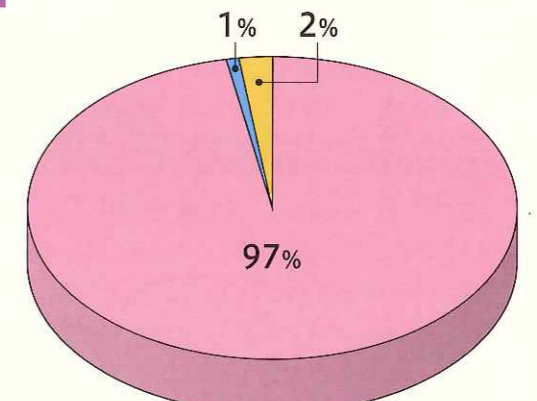
- 読みやすい
- 記事に興味を持てる
- どちらかという読みやすい
- 普通
- どちらかという読みにくい
- 興味を持てる記事がない
- 読みにくい

Q3 送付している部数を増やしてほしいですか？



- はい (5部)
- はい (3部)
- はい (指定なし)
- いいえ (1部のままでよい)

Q4 発行の間隔 (季刊) は適切ですか？



- はい
- いいえ (少ない)
- いいえ (多い)

Q5 特に好きな記事はありますか？

- ・年代別健康ワンポイント
- ・ヘルシー&優しいレシピ
- ・院内の取り組み …etc

Q6 今後取り上げてほしい記事や特集、要望があれば記入して下さい。

- ・認知症について (食事・ケア・認知症にならないための対策等)
- ・様々な精神疾患の特徴、認知症との違いの見分け方
- ・院内の活動について (職員研修・医師の紹介・医療活動の実績等)
- ・県内の景色写真・紹介 …etc



ホームページ リニューアル

昨年末より、当院ホームページを一新しました。
今までのコンテンツを活かしつつ、さらに内容を充実させました。
特に力を入れたところは、採用ページです。
職員のインタビューや職種、どこから通勤しているか、
以前実施したアンケート内容等を掲載しています。
今後とも、皆様に必要な情報を発信していけるよう、
運営を行っていききたいと思います。





一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕

A

ココロの元気を
取り戻すには

プロジェクトマネージャーに
抜擢されたのに、それが逆に負
担になってしまったのは残念で
すね。会社はあなたに期待し
てそのような体制をとったの
だと思えますが、必要な支援に
ついては十分に考えていなかっ
たのでしょうか。悔しいですね。
その結果、心理的にも肉体的
にも無理をすることになっ
て、ミスが増え、立場が悪く
なってきたようです。その結果
意欲が低下してきたのでしょ
うが、こうしたストレスを解消
する手立ては簡単には見つか

Q

上司のプレッシャーと
部下からの突き上げで
板挟みの毎日です



ココロの元気を
取り戻すには

自分だけで
問題を抱えない

そのように気分転換をしな

そうしたときには、気の置け
ない同僚や友だち、家族に相談
してみてもどうでしょうか。解
決策は見つからないかもしれま
せんが、グチを聞いてもらうだ
けでも少し気持ちが軽くなる
ことがあります。運動や趣味
など、自分が好きなことをし
て、自分のための時間を作るこ
とも役に立ちます。仕事ばかり
にとらわれていると、ココロに元
気がなくなってきました。

がら、現在の問題を解決する
工夫にも少しずつ取り組むよ
うにしてください。だけど、自
分一人で問題を抱えすぎない
ようにしてください。自分の力
でできる範囲を考えて、無理
な部分については信頼できる
人に相談するようにしましよ
う。

今の上司に相談できればそ
れにこしたことはありません。
しかし、それが難しい場合に
は、以前の上司や先輩などに
相談してはどうでしょうか。場
合によっては、そうした人た
ちから会社に働きかけてもら
うようにしても良いでしょう。



プロジェクトが
思うように
いかなくて...

大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<https://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

月経前症候群 (PMS)

月経のある女性の約80%が、月経前になんらかの不調があると感じています。症状は個人差が大きく、日常生活に差し支えるほどの症状が出ることを、月経前症候群 (PMS) といいます。つらい思いをしている人も多いと思いますが、仕方ないとあきらめず、薬を使うなど上手に対処していきましょう。

女性の
健康



期間 月経前5日頃～月経開始まで

精神的症状 ●憂鬱な気分になる
●いらいらする
●落ち着かない など

身体的症状 ●乳房が張る
●眠気が強い
●不眠 など

原因 月経によってホルモンバランスが乱れ、セロトニン（こころを安定させる物質）が減少することが、主な原因と考えられています。また、ストレスや疲労、睡眠不足なども影響します。

診断 月経に関連して周期的に症状がある場合、まずは婦人科を受診しましょう。事前に、どんな症状がいつ起こったのかなどをメモしておく、診断に役立ちます。また、病院では、甲状腺異常や糖尿病など他の病気が原因ではないことも確認します。

治療 症状や体質によって、治療法を選択します。また、ライフスタイルや妊娠を望むかどうかなどによって、選べる治療法が変わってきます。医師と相談して決めましょう。
*精神的症状の重い人には、精神科を紹介する場合もあります。

主な治療法 ●低用量ピル (OC) / 低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬 (LEP製剤)
●漢方薬
●カウンセリング
●生活習慣改善などの対症療法

女性ホルモンを含む薬を使うことで、ホルモンバランスをコントロールします。

月経前に不調を感じたら、がまんせず婦人科にかかることをおすすめします。気軽に相談できる、かかりつけ医を作りましょう。

一步先ゆくヘルステック

Healthcare
×
Technology

みなさんが健康な生活を送れるように、情報通信技術 (ICT) を駆使した新しいサービスが続々と登場しています。上手に活用すれば医療費の削減にも一役買ってくれるはずですよ。

電子お薬手帳

お薬手帳とは、処方された薬の種類や量などを記録できる手帳のこと。医師や薬剤師にみせることで薬の重複や飲み合わせのリスクなどが確認できます。複数の医療機関にかかるときや災害時にも役に立つお薬手帳ですが、日本薬剤師会の調査によると4割近くの方が活用できていないのだとか。

そんな方におすすめなのが「電子お薬手帳」です。スマホに対応のアプリをダウンロードするだけなので、手

帳を持ち歩く煩わしさがありません。薬局で発行されるQRコードを読み込むだけで薬の情報がクラウドサーバー上に保管され、いつでもすぐに自分の薬の履歴が確認できます。普段薬局に行く機会の少ない若い世代の方にもおすすめです。

さらにスマホならではの機能として、病院でもらった処方箋を写真に撮り、事前に薬局に送信しておくことで、薬を受け取るまでの待ち時間が短縮できます。

無料 おすすめアプリ

アプリによって対応している薬局が異なります。自分が利用する薬局はどのアプリに対応しているかを確認しておきましょう。



全国8000の薬局で利用可能。アプリ内でポイントを貯めることも。



文字が大きくシンプルで使いやすい設計。小規模の薬局で導入していることが多い。

お薬手帳で
医療費がお得に!

薬局で調剤してもらったときにお薬手帳を提出すると、医療費が安くなる場合があります。紙のお薬手帳でもアプリでも同様の取扱いになります。

知っていますか?

がんのリスク

日本人の2人に1人がかかるといわれているがん。がんの予防は難しいと思われがちですが、がんにかかりやすい要因を知り、適切な対策をとることでがんのリスクを下げることが可能です。このシリーズでは、わたしたちが知っておきたいがんの発生要因について解説します。

(参考資料) ●国立がん研究センター がん情報サービスHP

●公益財団法人 がん研究振興財団
「がんを防ぐための新12か条シリーズ～感染とがん～」

感染と関係のあるがん

がんをひきおこすものという、たばこや大量飲酒、加齢などが思い浮かぶかもしれませんが、実は、ウイルスや細菌などの感染が、日本人のがん発生要因の20%を占めると推計されています。まずは感染の有無を確認し、がんになる前に手を打つことが重要です。

感染ってことはうつる「がん」があるってこと?



うつるというより、ウイルスや細菌が原因のがんがあるということです。胃がん、肝がん、子宮頸がんなどで



感染が原因ということは、予防も可能ってことかな?

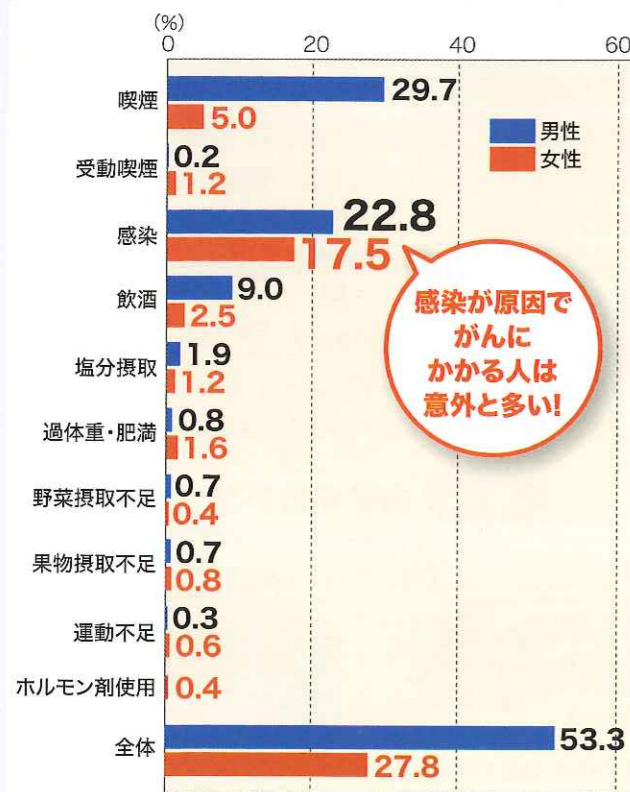


その通り! まずは感染とがんの関係について正しく知ることが大切です

がん要因のうち「感染」は上位を占める

下のグラフは、日本人のがんの中で、生活習慣などの自分で変えられるものが原因を占める割合を試算したもの。「感染」は女性では第1位、男性では喫煙に次いで2位を占めており、見過ごすことができない要因です。

■日本人におけるがんの要因(罹患率)



※国立がん研究センター がん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」より

「感染」が関係しているがんは主に3つ

日本人に多いのは、下表に示している胃がん、肝がん、子宮頸がんです。ただ、自分が感染しているかは、検査を受けないとわかりません。人間ドックやオプション検査などで受ける機会があれば、ぜひ一度受けておきましょう。肝炎ウイルス検査は自治体でも受けることができます。

※子宮頸がんには予防ワクチンがありますが、現在、定期接種を積極的にすすめることは差し控えられています。

■がんの発生に関するウイルス・細菌

原因となるウイルス・細菌	感染原因	がんの種類
ヘリコバクター・ピロリ (H.pylori)	・幼児期における親からの口移し ・井戸水等による感染	胃がん
B型・C型肝炎ウイルス (HBV、HCV)	・主に血液感染 ※注射の回し打ち、タトゥー・ピアス等の針の使い回し等。母子感染はワクチンによる対策がとられています。 ・B型は性的接触を介しても感染	肝がん
ヒトパピローマウイルス (HPV)	・性的接触による感染	子宮頸がん、陰茎がんなど

※このほか、悪性リンパ腫や鼻咽頭がんをおこすウイルス(EBV)や、成人T細胞白血病/リンパ腫をおこすウイルス(HTLV-1)などがあります。

もし、感染がわかったらどうしたらよい?

ピロリ菌は除菌治療、肝炎ウイルスは体内からウイルスを排除する治療が確立しています。すぐに医療機関を受診しましょう。ヒトパピローマウイルスの場合、多くの場合自然に消えるといわれていますが、一部子宮頸がんに進展する可能性がありますので、定期的な子宮頸がん検診が必要です。

適切に対応するために知っておこう

子どものアレルギー

監修 国立研究開発法人国立成育医療研究センター アレルギーセンター長



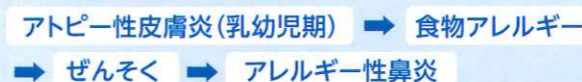
大矢 幸弘 先生

アレルギーとは?



本来、身体には「免疫」という仕組みが備わっており、細菌・ウイルスなどの異物が体内に侵入するのを防ぐ働きがあります。この免疫反応が特定の物質に対して過剰に働き、くしゃみ、鼻水、発疹、呼吸困難などの症状が強くなる状態が「アレルギー」です。アレルギーの原因になる花粉、ダニ、動物の毛やフケ、カビ、大気汚染物質、食物などをアレルゲンといいます。アレルギー疾患には、気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎(花粉症を含む)、アトピー性皮膚炎、結膜炎、食物アレルギーなどがあります。小児期には、複数のアレルギー疾患が次々と出てくることもあり、これを「アレルギー・マーチ」と言います。1つの疾患が入れ替わることもあれば、複数の疾患が重なることもあります。

■アレルギー・マーチの進行例



大人にも増加中



環境やライフサイクルの変化の影響もあり、患者は増加傾向で、アレルギー疾患は国民のおよそ2人に1人がかかる国民病といわれています。子どもの頃に発症することが多く、年齢別では20世紀は若年層が多かったのですが、今では、成人の患者数が小児を上回っています。なお、遺伝的な要因も大きく、アレルギーをもつ肉親がいる子どもはアレルギー疾患にかかりやすいといわれています。

子ども時代に発症することが多いアレルギー疾患の症状と治療

アトピー性皮膚炎	症状	肘の内側や膝の裏、首の周りなどの皮膚がかさかさしたり、かゆみのある湿疹が出る
	治療	スキンケア(皮膚を清潔にして、潤いを保つ)、薬物治療(薬剤によって皮膚の炎症を抑える)、環境整備(症状を悪化させる原因をできるだけ取り除く)
気管支ぜんそく	症状	気管支が慢性的な炎症を起こして過敏になり、アレルゲンだけでなく感染や乾いた冷たい空気などの刺激で狭くなり、せきや喘鳴(ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音)が起き、呼吸が苦しくなる
	治療	炎症を改善して発作を予防する薬(飲み薬や吸入薬)を毎日続け、発作が起きたときは発作を止める薬(吸入薬や内服薬や点滴薬)を投与。掃除などでアレルゲンをできるだけ取り除く
食物アレルギー	症状	ある特定の食物によって蕁麻疹や腹痛、吐き気、呼吸困難などが起きる
	治療	原因食物を特定して除去し、摂取量が閾値(反応を起こす最小値)を超えて症状が出たときは飲み薬や自己注射薬で対応

※まずは原因を特定する正確な診断が必要。自己判断での食物除去は行わず、医師の指示に従って最小限の食事制限をすることが大切。

ヘルシー
&
簡単
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介しつづけます。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢子

オイルサーディン缶 (イワシの油漬け)



イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。

* * *



材料



Point 1 オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てずに使しましょう。



Point 2 オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。



1人分 ●545kcal
●塩分1.3g

“サラサラ血液”を作るために欠かせない魚の栄養がたっぷり！缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

材料(2人分)

- 全粒粉スパゲッティ.....160g
- オイルサーディン(缶).....1缶
- ひじき水煮.....50g
- 芽ねぎ.....適宜
- にんにく.....1かけ
- しょうゆ.....大さじ1/2
- 塩、黒こしょう.....各適量
- オリーブ油.....大さじ1

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
- 3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し **Point 1**、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒める **Point 2**。
- 4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。

* 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
* 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
* にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。

チャレンジ! 脳トレ
数字パズル

1		4	7	9		6	8	
9		6	3				7	1
		5	8					
		9						6
4	5		1		3		2	8
2						4		7
7			6		1			
5	3		2		4	1		
	4	1	5	8		7		2

ルール

9×9のマスの空欄に、1から9までの数字を記入します。ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ①タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ②ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない

2	8	7	6	8	5	1	7	9
6	9	1	7	7	2	8	8	5
5	7	8	1	8	9	2	6	7
7	1	7	8	5	6	8	9	2
8	2	6	8	9	1	7	5	7
9	5	8	7	2	7	6	1	8
7	6	2	9	1	8	5	7	8
1	7	5	2	7	8	9	8	6
8	8	9	5	9	6	7	4	2

答えはこちら▶

健康
クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

1	2	3		4			5
				G			
6			B				7
		8	9		10		
11	12				13		14
15		16		17		18	
				D		A	
				19	20		
	21		22				23
			C				
24						F	

答え A B C D E F G

タテのカギ

- 1 かぐや姫は竹から。親指姫はこの花から
- 2 ○○蛙 負けるな一茶 これにあり
- 3 ハズバンドの配偶者です
- 4 同じ穴に複数匹、集って悪だくみ?
- 5 「てへべろ」で口からへろり
- 7 道路をサイコロ状の石で舗装
- 9 コング、ギドラ、サーモンに付く
- 10 臭い! 漏れてないか元栓見て
- 12 本物はプーさんほど可愛くない
- 14 アロハ! と首に
- 16 捕手のグローブ
- 17 日光浴でスルメになっちゃった!
- 20 地中海と紅海を結ぶ○○○運河
- 21 渡る世間に、ありやなしや?
- 22 首里城や国際通りがある都市
- 23 図書館に返すの忘れてた!

ヨコのカギ

- 1 プリンの食感。ギンナンみっけ!
- 6 水性じゃないから水に強いよ
- 7 脚を付けばテーブル
- 8 もしも鯉のぼりが、タダの筒だったら
- 11 船で、沖へ出るほど速くなる
- 13 アシや竹製、和風のブラインド
- 15 こっそり、一口味見
- 18 えびす様ゆえ、やっぱエビで釣った?
- 19 ○○○か雲か〜いいえ満開の桜
- 21 電車賃が子どもの二倍
- 24 ピースピースしながら、ビーチを横ばい
- 25 鬼太郎のボトムスは、冬でもコレ

ヒント 朝日を浴びてリセットしよう