

# ふえふき川

vol.24



## 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)		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以外 は①診)				
	③診					横地*	



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/>



※久保田医師の受付は、11:00までとなります。  
※横地医師は、毎月第4金曜日は休診となります。  
※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つ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)

## 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**

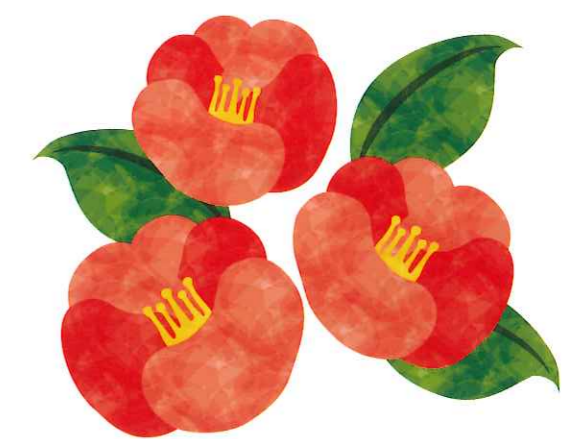
佐藤富明(委員長) 堀野準一(副委員長) 山本卓史 平林加奈子  
深沢照仁 堀内茜 江口麻衣

表紙写真 『大石公園から望んだ河口湖と富士山』 撮影:堀野準一

新年あけましておめでとうございます。  
本年も広報誌「ふえふき川」をどうぞよろしくお願ひ致します。  
編集後記  
広報委員 堀野

## 新年のご挨拶

ハローワーク甲府と協定を結びました  
年代別健康ワンポイント  
洗濯場の名称が「すずらん」に決定しました  
女性の健康Q&A  
小児科医に聞く子どもの健康  
人生100年時代のシニアの健康  
患者様と職員の安全確保への取り組み  
ヘルシー&優しいレシピ  
脳トレ・クロスワードパズル



## 2019年 新年のご挨拶



院長 久保田 正春

皆さんあけましておめでとうございます。皆様におかれましては、今年もつつがなく新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

世の中は来たる東京オリンピックに向けて、明るい話題が多くなってきているように感じます。今年、天皇陛下が退位され新しい元号も決まってくるようです。残念ながら、北朝鮮のミサイル、拉致の問題などは変わらず続いておりますが、関係各国が協力して引き続き問題解決に向かっていくようです。

精神医療の世界におきましても、山梨県内の精神科医の不足は解消されておりません。一方で、職場におけるメンタルヘルス問題、ハラスメントの問題、認知症、そして発達の問題など様々な分野で精神科医に対する期待は高まっております。これらに対して、県内の精神科関係の行政機関、医療機関等と協力しながら、改善を目指していきたいと考えます。

本年も引き続き、「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」という基本的な考えに沿って、精神医療福祉に邁進していきたいと考えます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

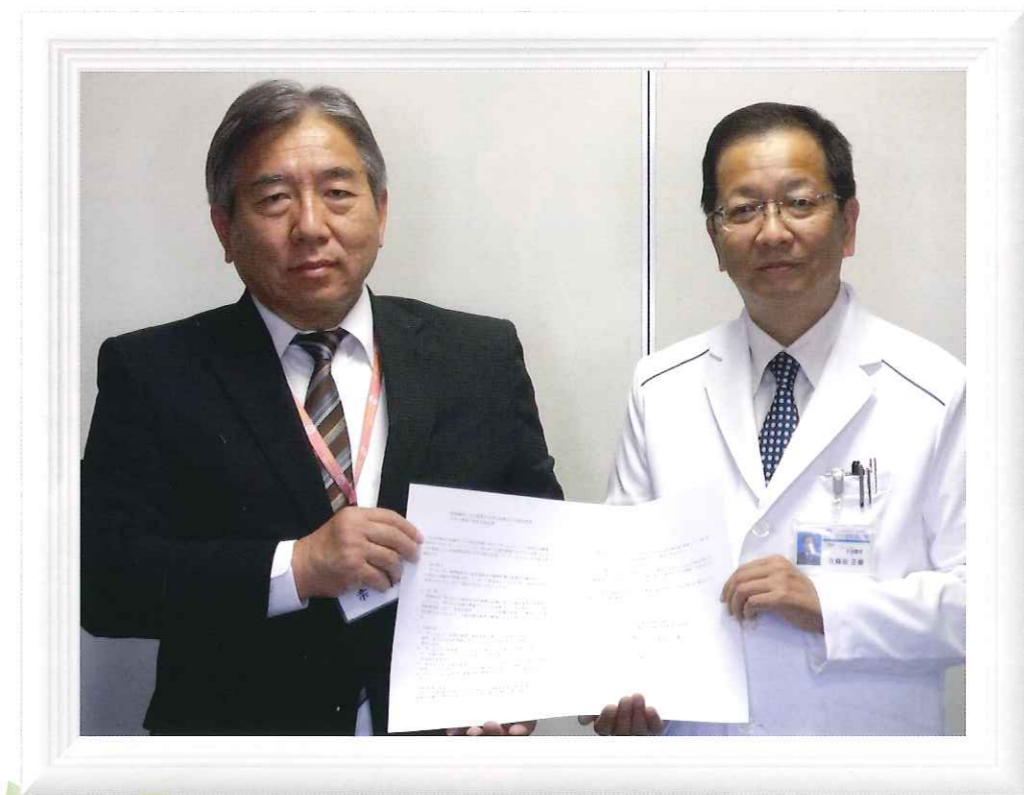


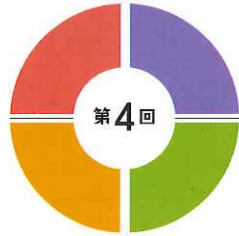
## ハローワーク甲府と協定を結びました

10月30日にハローワーク甲府と“医療機関と公共職業安定所の連携による就労支援モデル事業”の協定を結びました。

この事業では医療機関とハローワーク担当者が中心となり就労支援チームを結成し、就職から職場定着までを一貫して行うことを目的としています。具体的には、月1回のジョブガイダンス、職場見学・実習等の集団への介入と就労支援計画の作成、医療機関担当者を含めたケース会議の開催、就職後のフォローアップ支援等の個別での介入がハローワークと連携のもとで実施されます。

今後も専門の機関と協力をしながら、よつばデイケア利用者様の就労という目標に向けてお手伝いをしていきたいと考えています。





習慣を変えるなら「今」!

# お酒・たばこ

ここでは、若年層=20~30代 中高年層=40~50代としています。

監修 順天堂大学医学部総合診療科 先任准教授 福田 洋

宴会が重なる季節を迎え、飲酒・喫煙のペースが上がっている人、またやめようと思いつつも続けてしまっている人はいませんか？  
多量飲酒※でなければ、お酒を楽しんで飲むことは問題ありませんが、たばこはいまや健康にとって明確なマイナス要因であることが判明しています。自分の年代のワンポイントを意識して、節酒(禁酒)・禁煙を決断しましょう！  
※多量飲酒=1日平均純アルコール約60g以上(ビールなら中瓶3本)



**東田春樹(52歳)**  
最近では喫煙者がいじめられてばかり。こうなったら自分だけでも続けてやろうかな...

**北原夏子(47歳)**  
ちょっと！家でも夫が禁煙してくれなくてイライラしてるんだから、今くらいはやめてよ。

**南秋夫(33歳)**  
僕みたいに、どんどん飲んでストレス解消したらどうですか？あとは加熱式たばこにするとか。

**西野冬未(26歳)**  
やめてくださいよ〜。でも、私もたまにたばこを吸うので気持ちはわかります。

登場人物 (株)ヘルシーニュースの同僚4人

## 中高年層 男性 本気でやめるなら 禁煙外来の活用を

(禁煙に年齢制限はありません！ サポートを受けて成功させよう)

禁煙外来では医師のアドバイスや禁煙補助薬の処方が受けられ、費用も保険適用の場合なら2万円程度で済みます。呼吸器の症状の改善、がんのリスク低下など、禁煙は何歳からでも最大の健康法なのです。

**鉄の錠**  
★長年たばこをやめられないなら、禁煙外来の受診を。経済的にもお得  
★禁煙に「遅すぎる」ということはない。周囲に宣言して実行あるのみ



禁煙外来に行ってきたら、同僚から質問攻め。やっぱりみんな興味があるんだなあ。

## 若年層 男性 節酒・禁煙が 現在のトレンド

(お酒は楽しく適量を！ 加熱式たばこも安全ではない)

健康的にお酒を楽しむには、適量(ビールなら中瓶1本)と週2日の休肝日を守ること。また、加熱式たばこには発がん性のある有害物質が含まれているため、自分にも周りにも決して安全ではありません。



**鉄の錠**  
★がん、糖尿病、肝疾患、認知症...多量飲酒は病気のもと  
★加熱式たばこの危険性を知り、きっぱりと禁煙を！

## 若年層 女性 お酒とたばこの デメリットを知る

(気づくといろいろな悪影響が 妊娠時にはどちらもNG)

ほどよくお酒をたしなむのはOKですが、多量飲酒は乳がんのリスクを高めます。また、喫煙は全身に悪影響を与え、子宮頸がんとの因果関係も明らかになっているほか、美容面でも大敵となります。

**鉄の錠**  
★肌の乾燥、シワ、白髪、歯の着色...防ぎたいなら禁煙を  
★低体重児・早産などのリスクがあるため、妊娠時には飲酒・喫煙(受動喫煙)を避ける



禁煙したらこんなに違うか！ 思ったよりずっとからだに負担をかけたかったわ。

## 中高年層 女性 受動喫煙の害を きちんと伝える

(国内では年間15,000人が死亡 受動喫煙をなくす方法は禁煙だけ)

受動喫煙は肺がん・虚血性心疾患・脳卒中などの原因となり、多くの被害を生んでいます。「外で吸うから大丈夫」は誤りで、喫煙後の呼吸や衣服にも有害物質が含まれるため、禁煙が唯一の対策となります。  
※サードハンドスモーク:三次喫煙



**鉄の錠**  
★受動喫煙は恐ろしい病気リスクであることを知り、周囲に伝える  
★「たばこくさい」は有害物質が残っているサイン。我慢せず禁煙を促すこと

## 洗濯場の名称が

# すずらん

## に 決定しました!

就労継続支援事業所化を目指して運営している洗濯場ですが、当院職員に名称募集をし投票を行った結果、「すずらん」に決定いたしました。白くて清潔なイメージが、洗濯にぴったりではないかと感じております。

事業所化に向けてはまだ課題も多く、検討すべきことが沢山ありますが、まずは名称が決まったことでスタッフの士気も上がるのではないかと思います。

業務範囲も少しずつ拡大し、スタッフ数も増やしていけるように、計画的に進めていこうと考えております。



## 女性の健康

### Q&A

## 更年期障害

“更年期”は閉経前後の約10年間で、心身に不調(更年期症状)があらわれやすくなる時期です。症状や不調の程度は個人差があり、日常生活に支障をきたすほど重い症状を“更年期障害”といいます。

### Q 更年期障害の原因は?

閉経期には女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量が急激に低下するため、ホルモンのバランスが崩れて、さまざまな心身の不調があらわれます。加えて、個々人の仕事や家庭の環境、性格が、更年期症状の発現に関係すると考えられています。

### Q 更年期障害の症状は?

更年期症状には、のぼせや頭痛、肩こり、イライラや気分の沈みなど、人によってさまざまな症状があります。また、更年期は、女性ホルモンの低下によって、肥満や脂質異常症、骨粗しょう症などの生活習慣病になりやすい時期でもあるため、注意が必要です。

#### 更年期症状

肩こり、頭痛、腰痛、疲れやすい、のぼせ、発汗、イライラ、不眠、抑うつ感、無気力、めまい、動悸、記憶力や集中力の減退、便秘 など

### Q 更年期障害を改善するためには?

前記のような症状が辛いときは、まず、婦人科や女性外来、更年期外来などを受診することをおすすめします。治療は、ホルモン補充療法(HRT)や漢方療法があり、いずれも健康保険が適用されます。うつや不眠などの症状があるときには、併せて抗うつ剤や睡眠剤の投与が行われる場合があります。

女性特有の心身の変化を気軽に相談できる、婦人科のかかりつけ医を若い頃から作っておくとよいでしょう。

日常生活では、栄養バランスのとれた食生活、有酸素運動やストレッチなどの適度な運動を心がけ、リフレッシュやリラックスする時間を作りましょう。そして、無理をしないで身体を休ませ、周囲の人とのコミュニケーションを積極的にとるようにします。パートナーや家族、友人などに症状を率直に打ち明けて、理解と支援を得るのもよいでしょう。また、楽観的で細かいことにとらわれない考え方を心がけるようにしましょう。

## 小児科医に聞く 子どもの健康

## カゼのときの対応

大川こども&内科クリニック  
院長 大川 洋二 先生

Q1 カゼの症状は、どのように対応したらよいですか?  
カゼとは正確にはカゼ症候群のことです。鼻腔から喉頭(鼻からのどの奥)までの炎症をいいます。症状は発熱、咽頭痛、せき、たん、鼻汁などが共通の所見です。ほとんどのウイルス性のものでは抗生剤は必要ありませんが、一部溶連菌などの細菌が原因の場合は使用します。

Q2 カゼのときは、どのように対応したらよいですか?  
口腔鼻腔の炎症ですから、うがい、マスクの着用、水分を十分にとつて、休息しましょう。また不要な外出はさけます。各種発表会、集団での集会への出席はひかえます。食欲がなくて元気がないときは、全身に病気が広がりはじめていることがあります。このような場合は、症状が軽いと思っても受診することが必要です。特に乳児での発熱、せきの症状には気をつけましょう。37度台の発熱で、元気がよく、食欲がある場合は様子を見てよいでしょう。

Q3 どのような症状が見られたら、早急に受診するべきですか?  
食欲がなく、ぐったり感が強い場合は、症状が全身に及んでいることがあります。お話ができないときや意識が少しおかしいときは脳炎や脳症の疑い、呼吸が苦しいときは肺炎の疑いもありますので、なるべく早く受診しましょう。また、嘔吐やけいれんが起これば早期の受診が必要です。(熱性けいれんであることがわかれば、受診は必ずしも必要ではありません。)

Q4 手洗い・うがいのほか、カゼの予防のためにできることはありますか?  
カゼの予防には、規則正しい生活、食事による体力をつけることが大切です。乳酸菌飲料やお茶なども予防に役立ちます。また歯磨きで口腔の清潔さを保ちます。

冬季の原因ウイルスとしてインフルエンザウイルスがあります。インフルエンザの予防にはワクチンが一番です。

## 冬の風呂場に危険が潜む ヒートショックにご用心

「100年生きる」ことを前提にして、ライフプランを考えなければならない今の時代。老後資金や人とのつながりよりも大切になってくるのが「健康」です。なるべく長くいきいきと暮らすために、今できることは何でしょうか？

### 冬に増加する高齢者の 入浴中の事故

平成29年人口動態統計によると家庭の浴槽内の事故で死亡した方は5,536人。そのうち約93%が65歳以上の高齢者で占められており、高齢化の影響で10年前と比べて約1.5倍も増加しています。特に11月から4月のあいだで事故が頻発していることから、ヒートショックが大きく関わっていると考えられています。

#### こんな方は特に注意を

- 65歳以上
- 入浴前にお酒を飲む
- 高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- 暑い風呂を好む
- 不整脈がある
- 一番風呂に入ることが多い

### 温度差に気をつけてヒートショックを予防

ヒートショックは健康な人でも命に関わる危険がありますが、少し注意を払うだけで防げるものです。入浴には疲労回復やリラックスできるなどの良い効果がたくさんあります。ご家族で協力して入浴時のヒートショック対策を行いましょう。

#### すぐできる入浴時の ヒートショック対策

- 食事直後や飲酒後の入浴は控える
- 手足などの心臓に遠いところから順にかけ湯をして湯船に入る
- 入浴は比較的気温が高い日没前の時間帯に
- 湯船を出るときに立ちくらみを起こしやすいので、ゆっくり立ち上がる



※万が一に備え、入浴中は時折ご家族に浴室の様子をうかがってもらいたいでしょう。

#### 入浴時以外も 注意したい ヒートショック

ヒートショックはトイレでも起こる危険があります。夜や早朝は温度差が大きく、いきむことで血圧がさらに上がってしまうためです。トイレに行くときは上着を羽織る、トイレ用の小型の暖房器具を設置するなど対策をとりましょう。

### ヒートショックは なぜ起こる？

急な温度変化により血圧が大きく変動することをヒートショックといいます。例えば、お風呂に入るため、エアコンの効いた暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へと移動すると、冷気にさらされた体の表面温度は一気に下がります。すると体温を保とうとして血管が収縮し、血圧は急上昇します。そのまま熱い湯船につかると、今度は血管が拡張して血圧は急降下します。

ヒートショックは心臓や血管に大きな負担をかけるため、失神や心筋梗塞、脳梗塞等を起こす引き金となります。冬場に、浴槽内で失神して溺れてしまうといった事故がよくみられるのはこのためです。

## 患者様と職員の 安全確保への取り組み



患者様が、安心して治療・療養に専念でき、なおかつ職員が安心して仕事ができるように、環境作りの一環として安全を確保することは重要なポイントです。

新聞やニュースなどでも、従来では考えられないような、病院や福祉施設などでの殺傷事件や盗難事件が大きな事件として取り上げられています。

また、地震や風雨災害などの自然災害によって大きな被害が出ており、それらへの対策も急がれる状況です。

そこで当院は、一層のセキュリティの向上と、災害時における職員間の安否情報の共有を目的に新たなシステムを導入しています。

### 1 セコムセキュリティサービス

職員出入口と加納岩総合病院との渡り廊下に生体認証を鍵とした電気錠を、ピロティの出入口には機械警備を導入しました。これによって、外部からの侵入に対する備えを強化しています。

### 2 カメラシステム拡張

従来の病棟などの各所に設置されていたカメラに加え、出入口を中心にした外回りにも新たにカメラを設置しました。



### 3 セコム安否確認サービス

災害時において、職員の安否を確認することは重要な情報であり、人が財産となる病院にとって大切なことです。そのため、業界シェアNo1「セコム」の安否確認サービスを導入しました。今後、策定されるBCPにおいても根幹となるシステムです。

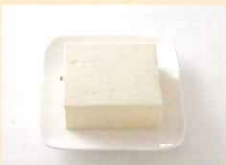


ヘルシー & 優しい レシピ

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 今別府絳行  
今別府靖子

豆腐



「畑の肉」とも言われる大豆が原料の豆腐は、良質の植物性タンパク質、レシチン、大豆サポニン、イソフラボンなどが豊富に含まれているため、動脈硬化の予防や免疫力向上といった効果が期待できます。様々な料理に使いやすい点もポイントです。



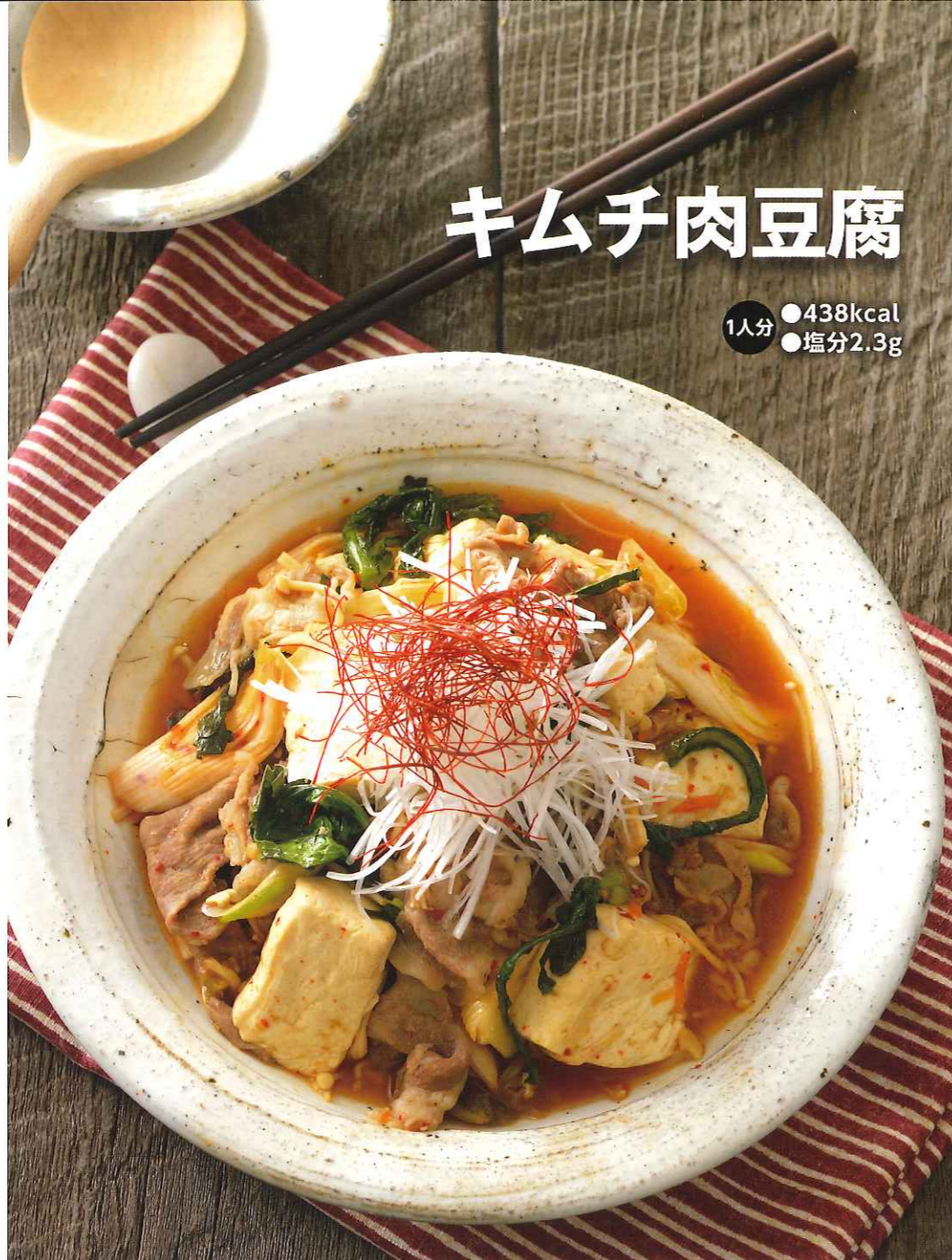
材料



**Point 1** 最初に豚肉に合わせ調味料がしっかり絡むように軽く混ぜて先に加熱しておくことで、加熱ムラを防ぎ下味もしっかりつきます。



**Point 2** でき上がったら上下を返しておくことで全体に調味料がまわり、味がなじみます。



# キムチ肉豆腐

1人分 ●438kcal ●塩分2.3g

美味しくてからだが温まる肉豆腐が火を使わずに電子レンジだけで簡単・短時間に仕上がるレシピです。

材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉 ..... 200g
- キムチ ..... 100g
- 豆腐 ..... 1丁
- 長ねぎ ..... 1本
- 春菊 ..... 1/2束
- えのき ..... 1袋
- 水 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ2
- 酒 ..... 大さじ2
- みりん ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 糸唐辛子 ..... 適宜

作り方

- 1 豚肉は食べやすく切り、豆腐は6等分に切る。長ねぎは1/4本分を白髪ねぎ用に切って水に放し、残りは1cm幅の斜め切り、春菊は固い茎を取り除いて5cm長さに切る。えのきは石づきを切り落としてほぐす。
- 2 深めの耐熱容器に豚肉とAの合わせ調味料を入れて軽くかき混ぜ**Point 1**、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 3 いったん取り出して豚肉を箸でほぐし、その上にえのき、豆腐、長ねぎをのせ、最後にキムチを全体をおおようにのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 4 豆腐を崩さないように上下を返して**Point 2**(やけどに注意)ラップをかぶせ、余熱が取れるまでそのまま置いて味をなじませる。器に盛り付けて水気をきった白髪ねぎと糸唐辛子をのせる。

\* 機種によって分量や加熱時間を調整してください。



## 論理クイズ

# 脳トレ



次の問題文を読んで、答えを導いてください。当てずっぽうではなく、きちんと論理的に考えましょう!

**Q** Aさんは、3人の子どもを持つBさんから「3つのヒントで子どもたちの年齢を当てられるか」というクイズを出されました。

Bさん: 第1ヒントは「3人の年齢をかけると72になる」。  
Aさん: それだけではわからないな。  
Bさん: 第2ヒントは「3人の年齢を足すと今日の日付になる」。  
Aさん: うーん、まだわからない。  
Bさん: じゃあ、最後のヒント。「年齢が一番上の子はショートケーキが好き」。  
Aさん: わかった!

以上の会話から、3人の子どもたちの年齢を当ててください。

### 解説

●第1ヒントでわかること

3つの数字をかけて72になる組み合わせは、次のいずれかです。

- (1,1,72) (1,2,36) (1,3,24)
- (1,4,18) (1,6,12) (1,8,9)
- (2,2,18) (2,3,12) (2,4,9)
- (2,6,6) (3,3,8) (3,4,6)

●第2ヒントでわかること

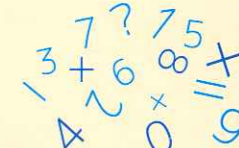
あり得る組み合わせを足していくと、以下のようになります(日付なので合計32以上は省略)。

- (1,3,24)=28 (1,4,18)=23 (1,6,12)=19
- (1,8,9)=18 (2,2,18)=22 (2,3,12)=17
- (2,4,9)=15 (2,6,6)=14 (3,3,8)=14 (3,4,6)=13

この段階で正解が絞り込めないということは、足した数が重複している(2,6,6) (3,3,8)のどちらかです。

●第3ヒントでわかること

年齢が一番上の子が存在するのは、(3,3,8)の組み合わせだけです。



A. 下から順に3歳、3歳、8歳

## 健康

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。

## クロスワードパズル

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

答え A B C D E F G

### タテのカギ

- 1 ユズを入れて、いい湯だなあ
- 2 スマホがあるから、手首には、いらぬよ
- 3 元素記号P。マッチの原料
- 4 バトンや煙突の形
- 5 水面にバラバラ、魚を集める
- 6 肉団子を洋風にいうと
- 8 ナイル、長江、NHKのドラマ
- 10 電話などで、録音した声に対応「音声〇〇〇〇〇」
- 13 アチチ身に降りかかったら払わねば
- 14 Aが回答なら、Qは?
- 18 ウオッカやボルシチの本場
- 19 ハムがくっついた木、なーんだ
- 20 メスなのに「山おやじ」とは
- 22 雪女のイメージカラー

### ヨコのカギ

- 1 土佐ジロー、天草大王もいます
- 4 美味しいコレがあれば、お酒がより美味しく
- 7 フライドチキンから連想する米国の州
- 9 うつむいては出来ない、おノドの除菌
- 11 あなたの生まれ年の動物は?
- 12 「ほろ」は心地よい。「二日」は最悪!
- 13 相撲で「西」のライバル
- 15 水菓子は、ドリンクでなし
- 16 木の上に建てられた冒険感ある家、〇〇〇ハウス
- 17 天ぷらさん、フライさん、各々のお召し物
- 19 咳やくしゃみが止まらないときのエチケット
- 21 英国でのイメージは、山高帽にステッキ
- 23 腕の中に抱えているのはイエス様
- 24 ドン・キホーテの家の乗り物は?

ヒント 急激な寒暖差に注意