



目次

新年度のごあいさつ	1
看護部だより	2
ア・ラ・カルト 花粉症対策について	3~4
栄養相談室	5
医療安全管理室	6
患者数	6
外来医師担当表	7

発行：独立行政法人 国立病院機構 甲府病院 広報委員会
発行責任者：長沼博文
住所：〒400-8533 山梨県甲府市天神町11-35
電話：055-253-6131
ファックス：055-251-5597
ホームページ：<http://www.kofu-hosp.com/>
Eメール：kofu@kofu.hosp.go.jp



「甲府の春」

春の足音とともに、甲府の街を桜の花が彩り始めました。

甲府の街を見守る信玄公（丸囲み左）も、舞鶴城（丸囲み右）も、春の訪れを喜ぶかのように、ひときわ華やいで見えます。

皆様も桜華やく甲府で、春を感じてみませんか？

（写真・文 管理課庶務係 山田 昌弘）



独立行政法人国立病院機構 甲府病院の理念

1 基本姿勢

患者さんの目線に立ち、優しさと思いやりをもって病める人々が心を癒し、病を回復し健康を維持されるよう努めます

1 政策医療と地域医療

成育、重症心身障害を中心に当院で提供する全ての医療を政策医療として位置づけ、国民の健康と安全に寄与すると同時に、地域医療として山梨県民の皆様へ還元し、県民に選ばれ、お役に立てるように日々努力します

1 患者さんの権利

患者さんの平等で適切な医療を受ける権利、知る権利、選ぶ権利を守ります

1 研究と教育

全ての医療職種に貢献できる質の高い臨床研究と教育研修の推進に努めます

1 安定した経営

たゆまぬ意識改革を行い、独立行政法人として安定した経営を目指します

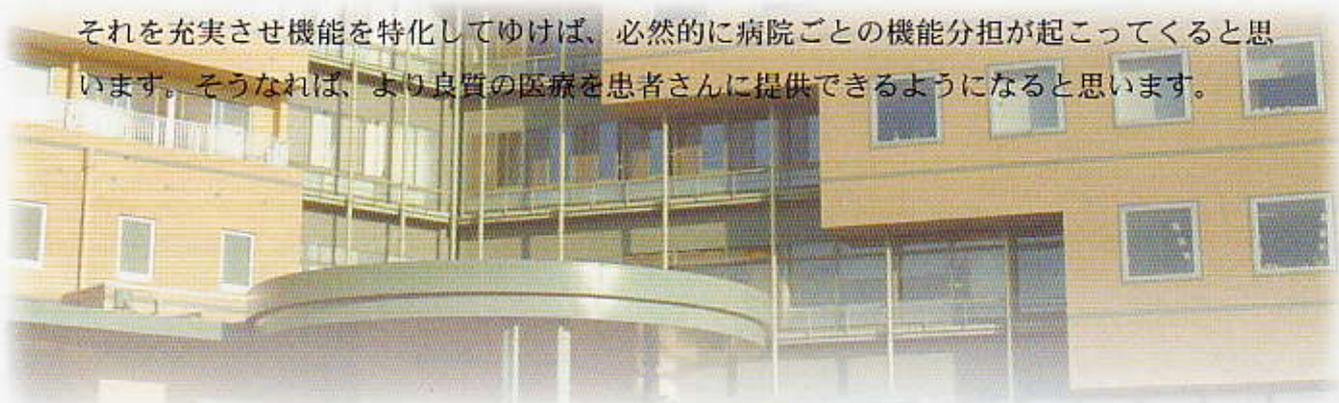
院長挨拶

新年度のご挨拶

病院長
長沼博文

平成21年度と新しい年度になり、国立病院機構も6年目を迎えました。平成16年4月に独立行政法人となり、国時代の運営とは異なり99%独立採算の運営の形をとりスタートしました。最初の5年間の第一期中期計画期間に国立病院機構全体としては、収支が黒字に転換し、過去債務を着実に償還してきました。平成21年度から第二期中期計画期間が始まり、引き続き政策医療の着実な実施と地域医療の向上に貢献して行くことが、計画に盛り込まれています。当院はこれまでどおり、がん、糖尿病、脳卒中に、また、救急医療（小児救急を含む）、周産期医療、小児医療に取り組んでゆきます。このような役割を果たして行くにあたって問題点が幾つかあります。一番大きなものは医師不足看護師不足であり、次いで診療報酬の抑制です。医師不足を解消する為にいろいろな手段が考えられていますが、医師臨床研修制度の見直しが現在行われようとしています。厚生労働省の案では、研修医を大学に誘導し、低下した大学病院の医師派遣機能を回復させる方針も盛り込まれています。ぜひこの案が実行され、1日も早く山梨県の病院に医師が十分に派遣されるようになる事を期待しています。病院としての機能を果たすには、やはり十分な医師の数が不可欠です。特に、救急医療には欠かせません。

当院のように近くに総合病院が幾つかある場合には、病院がその機能を十分に果たしながら長期的に存続して行く為には、機能分化が必要であると思います。もちろん内科、外科など基盤的な医療の充実も必要です。各病院には必ず得意分野があると思いますので、それを充実させ機能を特化してゆけば、必然的に病院ごとの機能分担が起こってくると思います。そうなれば、より良質の医療を患者さんに提供できるようになると思います。



看護部だより

特別寄稿

想いのままに

(元) 8病棟 看護師長 稲垣 あさ子



看護短大を卒業し、生まれ育った甲府の地で「看護を天性の職」にしたいと考え自分の意志で国立甲府病院の門を潜り、早30数年が今正に過ぎようとしています。

当時の同期は3名で看護職に限らず病院の職員が一丸となり、家族の如く我々新人3名を優しく迎え入れてくれた事を今でもはっきり覚えています。

看護のスタートは希望通りの手術室でした。勿論今とは違いプリセプターシップ等、無い時代でしたが、今思えば、それはそれはきめ細やかな指導を先輩方々からして頂き、育てられる事の尊さをその時改めて知りました。

また仕事のみでなく一歩外に出ても、多くの人達と接する機会を再三お膳立てして頂き、地域の方達とのふれ合いの場にも度々参加させて頂き、人生の大先輩である町内会長さんを始め多くの方々から機会ある毎に人としてまた、職業人としての

あるべき論を拝聴しました。

それが何時しか自分の脳裏にインプットされ辛い時や苦しい時には、その一言一句を思い起こしつつ今日迄頑張ってきた事に感謝しています。

「歳月は流れる水の如し」とか申しますが、結婚、出産、育児、昇任、またそれに伴う転勤生活と思い起こせば様々なドラマがありました。でも何時の場合にも必ず私を待っていてくれる患者様が居てくれた事が何よりの心の支えとなり、やがて生き甲斐となりました。患者様の心の^{ひだ}襷に触れつつ、そのぬくもりを感じ取り小さなサインを見逃す事のないよう例え忙しくとも、笑顔と優しさをモットーに今日迄、歩み続けてきたこの30数年でした。

今年も年が改まり早3か月を経過しようとしています。公立病院の統合再編のレクチャーがされてきていると以前病院長より伺いましたが、病院を取り巻く現状はなかなか厳しく、桜咲く季節とはほど遠いのでしょうか？ 地域の皆様に支えられ美しい花が開く時がそう遠くはない事を今後、陰ながら祈っています。

最後に私を支え育てて下さった多くの先輩の方々、また互いに励まし合い看護観を語り合った同僚の友、そして可愛い後輩達に改めて感謝致します。

甲府病院の皆様あり難うございました。



アラカルト

くすりのはなし

(元) 薬剤科 調剤主任 荒 義昭

今年は暖冬の影響もあり花粉飛散時期も早かったため、花粉症に悩まされている方も多いと思われます。

花粉症の主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、目のかゆみ・なみだ・充血などのアレルギー症状で、その他には、喉のかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状も現れることがあります。

薬による治療は、抗アレルギー薬などを花粉が飛散する前から使用することにより、花粉症の症状を軽く抑えることができます。しかし、薬を飲み始める前にひどい症状が出てしまった場合には、抗ヒスタミン薬を使ってまず症状を抑え、その後、抗アレルギー薬を用いて維持療法へ移行します。

花粉症治療薬の特徴と副作用

●抗アレルギー薬

アレルギー症状の原因となる物質（ヒスタミンなど）の体内での産生や遊離を抑えて抗アレルギー作用を示します。主な副作用として、眠気、倦怠感、口渇などが報告されています。中でも眠気は、自動車の運転や危険を伴う機械の操作中に起こると危険ですので注意してください。

●抗ヒスタミン薬

ヒスタミンの作用を抑制することにより、アレルギーを引き起こす物質の働きを抑え、アレルギー性鼻炎などの症状を改善します。主な副作用として、眠気、口渇、鎮静、倦怠感、めまいなどが報告されています。一般的に、抗アレルギー薬に比べ、眠気、めまいなどの副作用が出やすく、症状が強く現れることがあるので、自動車の運転や危険を伴う機械の操作などは避けてください。また、

アルコールと一緒に服用しないでください。

●局所ステロイド薬（点鼻薬）

鼻粘膜のヒスタミンを減少させ、抗炎症作用、抗アレルギー作用を示し、くしゃみ、鼻水、鼻づまり等の鼻症状を改善します。十分な効果が現れるまでには数日かかります。主な副作用として、鼻出血、鼻症状（刺激感、痛、乾燥感）などが報告されています。使用前に鼻をかむなどして、通りを良くしてから使用してください。

●点眼薬

抗ヒスタミン作用により、アレルギーの原因となるヒスタミンや炎症性物質の作用を抑え、目のかゆみ、充血などの症状を抑えます。点眼するときに、容器の先が眼やまぶたに触れないように注意してください。また、他の点眼液を使う場合は、5分程度の間隔を空けてください。

その他の花粉対策

●マスク、メガネ

マスクやメガネの使用は、鼻や目に入る花粉の量を減らす効果があります。

●うがい、洗顔

うがいや洗顔は喉に流れた花粉や顔に付着した花粉を除去するのに効果があります。外出から帰ってきたら、うがいと洗顔、手洗いをしましょう。

参考文献：

- 1) 高久史磨ほか：治療薬マニュアル、2009年版、医学書院、2009
- 2) くすりの適正使用協議会ホームページ：
<http://www.rad-ar.or.jp/>、2009.03.13アクセス

花粉症対策について



眼科医師 地場 奈実

花粉症によるアレルギー性結膜炎とはその名の通り、花粉が飛ぶ時期にその花粉が目に入り、アレルギー反応をおこして主に結膜炎をおこす病気です。アレルギー反応をおこす原因は花粉だけではなく、他に、ハウスダストや動物の毛などによっておこすこともあります。花粉症は近年その頻度を増しつつあり、厚生労働省の調査によるとアレルギーによると思われる「目のかゆみ」を訴える人が人口の15～20%あり、毎年2000万人くらいの罹患者がいるといわれています。原因となる花粉が飛ぶ種類や時期はその地方によって異なりますが、主に2月～

耳鼻咽喉科医師からみた 花粉症対策について②

耳鼻咽喉科医師 矢崎 裕久



花粉症とは

花粉症とはアレルギー性鼻炎・結膜炎が花粉による影響で発症することです。症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみが主な症状ですが、これらの症状以外にも、のどのかゆみ、鼻のかゆみ、喘息発作などの症状を訴える方もいらっしゃいます。春はスギ、ヒノキの花粉が主で山梨では平均するとスギは2月の下旬から3月上旬、ヒノキは4月上旬が花粉飛散のピークです。花粉症にかかっている方には2月以降はづらい時期となります。また、スギ、ヒノキ花粉の時期が過ぎても5月はシラカンバの樹木による花粉の他に、カモガヤなどのイネ科の雑草も飛散します。晩夏の8月下旬からはブタクサなどのキク科の雑草が飛散します。近年では多数の植物が原因の花粉症患者さんも少なくありません。血液検査で原因を調べることができると、花粉症が長引いていると感ずることがあれば耳鼻咽喉科等で原因を調べてもらうのも一計です。昨年の夏季の平均気温が高い状況であったため今年は花粉の当たり年と言われています。今まで花粉症でなかった方でも発症するかもしれません。

●花粉の多く飛ぶ時期に注意する点

普段注意する点は、花粉が体の中に入るのを避けることです。たとえば、マスクをする、めがねをかける、洗濯物やふとんは外に干さない、出したときは、十分はたいて取り込む、窓を開けない、不要な外出は避ける、外出するときは、表面の滑

らかな素材の上着を着る。外出

より帰ってきたら家に入る前に服をはたく、過労やストレス（アレルギー症状をひどくさせる）を避けるなどいろいろあります。また、3月～4月は花粉症対策グッズが多数店頭にならんでいますので、自分に合った花粉対策をいろいろと試してください。

治療

現在、花粉症は予防的治療が認められています。花粉が本格的に飛散する2週間前、（2月の初め）より、内服、点鼻、点眼を続けることです。このことを実行することで、花粉症の不快感を相当軽減することが可能となります。今年も、2月初旬より継続して治療された患者さんは大抵、いつもより相当楽だったと感想を述べております。昨今は大衆薬も多数販売されておりますが、市販のアレルギーの薬は眠気などの副作用の強い成分も含まれております。医療用の内服薬には眠気などの副作用の少ない薬も多数あります。自分の症状にあった薬を出してもらうには、耳鼻咽喉科医師に相談するのが最適でしょう。最後に重要なことですが、症状の有無に関わらず花粉飛散期間中は出された内服、点鼻薬、点眼薬を指示されたとおりに続けることが大事です。花粉は予報も出ているとはいえ突然大量飛散することも多々あります。このような場合、時々薬を飲むような人は大量飛散についていけず症状がひどくなります。花粉症の時期は必ず、内服と外用薬は続けることにしましょう。

5月がスギ科、5月～7月がカモガヤ科、7月～9月がブタクサ科、10月～12月がヒノキ科の花粉が多いようです。花粉症の主な目の症状は以下の3つです。1. 結膜の充血 2. 目のかゆみ 3. 涙です。それでは、このような症状が出たときにはどうすればよいのでしょうか？ 予防法としては以下のようなことがあげられます。

1. 花粉飛散量が多い時には外出を控える。
2. 外出時にはメガネやマスクを使用する。
3. コンタクトレンズ装用者は、可能な限りコンタクトレンズを中止しメガネに切り替える。

4. 人工涙液による洗眼。頻回点眼の場合は防腐剤無添加人工涙液が薦められる。

治療法は、主として点眼薬になります。症状が軽い場合は抗アレルギー剤の点眼で治りますが、症状が重い場合は非ステロイド性抗炎症点眼薬や、ステロイド薬を使います。

花粉症だけで重篤な合併症をおこすことはまれですが、角膜（黒目）に傷がついたり、慢性化すると難治性になることがありますので、アレルギー体質の人や毎年花粉症になる人は早期に適切な治療を受けるように心がけましょう。



貧血の食事療法

貧血とは？

血液の中のヘモグロビンの量が少ない状態をいいます。ヘモグロビンは、体内に酸素を運ぶ働きをするため、貧血になると全身が酸素不足になります。貧血の大部分は、鉄欠乏性貧血です。

原因は？

極端な偏食やダイエットなどによる**鉄の摂取不足**
 成長や妊娠・授乳などによる**鉄の必要量の増加**
 胃切除や、胃酸分泌低下などによる**鉄の吸収低下**
 月経過多、潰瘍、痔など出血による**鉄の排泄増加**

治療は？

鉄欠乏性貧血の治療は**鉄剤の服用**と**食事療法**です。

食事療法のポイントは？

1 鉄をとる

鉄の種類	ヘム鉄（二価鉄）	非ヘム鉄（三価鉄）
食 品	肉や魚 （動物性食品）	野菜や穀類 （植物性食品）
吸 収 率	15～25%	2～5%

* ヘム鉄をとるほうが効率的

2 たんぱく質も十分に

たんぱく質は、赤血球やヘモグロビンの材料になる大切な栄養素です。

卵、魚、肉、大豆製品を取り混ぜて食べましょう。肉や魚のたんぱく質は、非ヘム鉄の吸収をよくします。

3 いろいろな食品をバランスよく

ビタミンB₂、B₆、B₁₂、葉酸、ビタミンC、銅なども造血や鉄の吸収に大切な栄養素です。偏食せず、3食きちんと食べましょう。

4 ビタミンCも忘れずに

ビタミンCは非ヘム鉄を吸収しやすい形に変える助けをします。

果物や梅干しなどに含まれるクエン酸や酢にもこの作用があります。

5 調理方法や食べ方にも工夫を

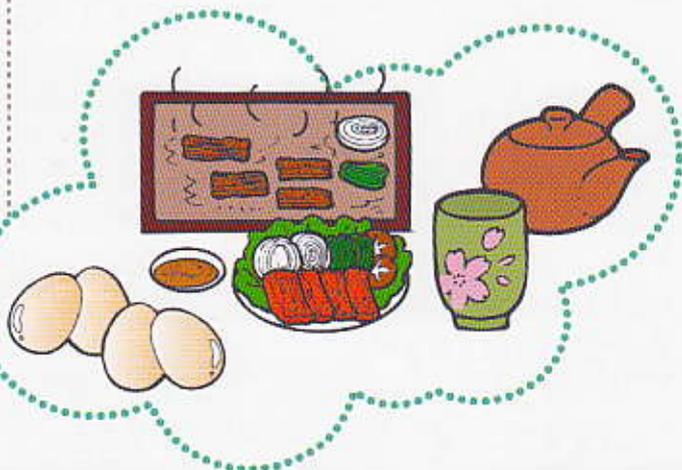
鉄鍋や鉄のフライパンなどの調理器具を使う事も、鉄を補うのに効果的です。

胃液の分泌が高まると鉄の吸収がよくなります。すっぱい物、辛い物なども取り入れましょう。よくかんで食べることも胃液の分泌を高めます。

6 仕上げは、ほうじ茶・麦茶・ウーロン茶

お茶に含まれる苦味成分のタンニンは、鉄の吸収を少し阻害するようです。

食中や食後すぐにはほうじ茶や麦茶・ウーロン茶など、タンニンを含まないお茶を。



医療安全管理室より

患者さんに手を添えて安全確認 よし！

医療安全管理室 中田 寛子



当院では、毎年、医療安全管理研修を行っております。今回は、危険予知訓練（KYT研修）を行いましたので、紹介させていただきます。

危険予知訓練は、工業界で発展してきたもので、作業現場で労働災害に遭遇しないように、現場に潜んでいる危険に気付く能力を養成するために行われている訓練です。医療現場にも、様々な危険が潜んでいます。私達、医療を提供する者には、患者さんに安全・安心な医療を提供するために、日常の診療・療養場面の中に潜んでいる危険に気付き、予防対策がとれる能力を必要とされます。

今回の危険予知訓練では、病室や検査の場面のイラストを基に、その中に潜んでいる転倒・転落の危険性を考えました。研修には、看護師や薬剤師、検査技師、事務職員など院内の全職種が参加し、潜んでいる危険やそれを回避するための予防対策を考えました。そして各グループで取り組む目標を設定し、グループリーダーの指揮のもと行動目標の唱和を行い、決意表明を行いました。

この研修を活かし、日常の診療・療養場面で危険予知能力を発揮し、患者さんに安全・安心な医療の提供に努めていきたいと思っております。

<私は
こう思うの…>



〈患者さんに手を添え
安全確認
よし！〉



<僕たちの
グループは…>



〈このように
なっている
ところから…〉



平成20年度一日平均患者数

入院

※3月分及び年度累計は3月末日現在（小数点以下第2位は四捨五入）

種別	月別	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	累計
一般		104.1	95.6	90.5	95.1	101.4	99.3	92.1	92.9	96.8	83.5	89.8	98.6	95.0
重心		118.7	117.1	116.5	119.3	118.6	117.8	118.3	118.1	119.8	119.9	120.3	120.4	118.7
計		222.8	212.8	207.0	214.3	220.0	217.1	210.4	211.0	216.6	203.4	210.0	219.0	213.7

外来

※3月分及び年度累計は3月末日現在（小数点以下第2位は四捨五入）

月別	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	累計
	250.9	264.1	255.1	253.1	247.4	251.1	247.5	262.7	275.2	267.2	252.8	252.0	256.2

外来医師担当表

平成21年4月1日現在

		月	火	水	木	金
内科	1	渡 邊	渡 邊	渡 邊	渡 邊	渡 邊
	2	黒 澤	黒 澤	黒 澤	呼吸器科 菱山	黒 澤
	3	循環器科 佐野				中 尾
	4	古 屋	古 屋			
脳神経外科		長 沼	長 沼			長 沼
特殊外来 午後3時～		渡 邊				
消化器科		稲 岡	稲 岡	大 塚	肝臓専門外来 鈴木	
小児科	1	中 根	中 根	中 根	中 根	中 根
	3	神 谷		畑		中 村
神経外来(午後)		畑	中 村	神 谷		
摂食外来(午後)				第2週 神 谷 第3週 小 野		
外科	科	鈴 木	角 田	牧	鈴 木	角 田
				乳腺外来 高橋		
整形外科 (スポーツ・腫瘍治療センター)	1	萩 野	渡 邊	渡 邊	萩 野	萩 野
	2	干 賀	落 合	落 合	渡 邊	落 合
	3			干 賀	干 賀	
泌尿器科		野 澤	野 澤 (予約のみ10時まで)	野 澤	野 澤	野 澤
産婦人科	1	滝 澤	雨 宮	滝 澤	雨 宮	高 木
	2	雨 宮	高 木	原	高 木	滝 澤
	3	原				原
眼科		地 場		田 辺	後藤(入院)	
耳鼻咽喉科						矢 崎

●受付時間 初診/午前8時30分～午前11時00分 再診/午前8時20分～午前11時00分(再診で予約を取られている方は予約時間まで)
 ※物忘れ外来は脳神経外科でおこなっています ※人間ドック 毎週 火・木曜日 脳ドック 毎週 月・火曜日
 ※乳児健診 毎週 火・木曜日(完全予約制) ※毎月第4金曜日 糖尿病教室 黒澤医師
 ※予防接種(小児科) 隔週 金曜日(完全予約制)

募 集

◇周産期新生児専門医コース

- 対 象：小児科専門医
- 期 間：6か月間の国立成育医療センターでの研修を含め、3年間。
- 募集人員：若干名
- 身 分：常勤医師
- 指 導 医：副院長 久富 幹則(暫定指導医)

◇整形外科後期臨床研修コース

- 対 象：原則、卒業後3～5年の医師
- 期 間：3年間
- 募集人員：2名
- 身 分：常勤医師
- 指 導 医：外科系診療部長 萩野 哲男
整形外科医長 落合 聡司

◇その他医師を募集しています。

平成22年度採用 看護職員募集 随時行って おります

当院ホームページより「受験願書」「採用希望施設票」をダウンロードの上、当院管理課人事担当宛にお送り下さい。折り返しご相談をさせていただきます。



宛先および照会先
 〒400-8533
 山梨県甲府市天神町11番35号
 国立病院機構甲府病院
 管理課 人事係
 電話 055-253-6131(代表)