

こころとからだを  
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2020  
Vol.16



岡谷市民病院

# お～えん



岡谷市民病院情報誌「お～えん」は、皆さまを応援する岡谷市民病院の広報誌です。  
安心して医療を受けていただくために、医療や健康づくりに役立つ情報を発信していきます。



## 特集：最新の心血管造影装置を導入 .....2.3

新任医師を紹介します .....3  
岡谷市民病院における災害医療対策 .....2.3  
岡谷市民病院 休診カレンダー .....5.6

職場紹介：医事課を紹介します .....6  
岡谷市民病院 外来診療案内 .....7  
レシピ 魚のピカタ .....8



特集

# 最新の心臓血管造影装置を導入



当院では、患者さんに安全・安心で質の高い医療を提供するために、計画的な医療機器の更新を進めています。この度その一環として心臓血管造影装置を最新の機器に更新しました。

このことで、より安全・安心で、患者さんの身体への負担の少ない検査や治療ができるようになっております。

心臓病は、現在日本人における死亡原因の上位となっており、冠動脈が動脈硬化により狭くなったり詰まったりして起こる狭心症・心筋梗塞は代表的な疾患で

す。心臓カテーテル室(心臓血管造影室)は、その治療における中心的役割を担っております。カテーテル検査では、心臓の動き・血管の形状を造影検査にて評価するとともに、心臓内の血圧を測定することで、心負荷の程度を評価、また心臓のポンプ機能(心拍出量)を測定します。冠動脈病変については、必要に応じて冠血流予備量比(FFR)などを追加し、治療の必要性を評価します。

検査により治療が必要な冠動脈の狭窄や閉塞があれば、冠動脈の血流を回復させる血行再建治療が必要となります。血管造影装置で血管の詳細な形態を確認し、血管内超音波(IVUS)を用いながら血管内腔の情報を正確に評価し、バルーン拡張や冠動脈ステント留置術などの治療を行います。このほかに下肢の動脈の狭窄や閉塞による閉塞性動脈硬化症に対して血流を回復する経皮的血管形成術や、脈が遅くなる徐脈性不整脈には永久ペースメーカー植え込み術を行っています。

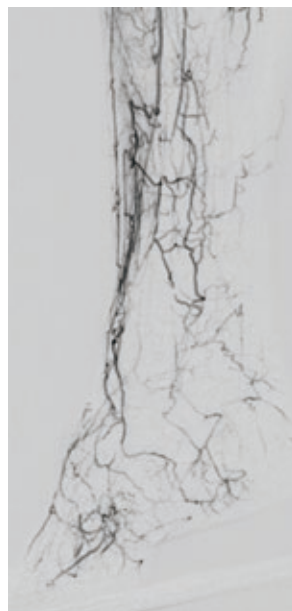


2020年7月27日より当院で採用したフィリップ社製 Azurion 7 B12/12 についてご紹介いたします。甲信地域では導入第一号と伺っています。

近年のカテーテル治療は従来以上に高度化・複雑化しており、さらには肥満、高齢化人口やハイリスク患者が急増している背景から、被曝も同様に増加傾向にあります。その中で、今回採用した装置には Clarity IQ Technology という最新の画像処理機能を搭載しています。この技術を用いることで、従来のフィリップス社製の装置と比較して最大66%の被曝低減を実現しながら、従来以上の高画質を実現可能となっております。また、本装置はバイプレーンシステムを用いることで、患者様に使用する造影剤量を大幅に低減することも可能です。



2020年6月から工事を開始し、その間の緊急受け入れを制限せざるを得ない時期もあり、ご迷惑をおかけしました。7月から、新しい装置が稼動しております。血管造影室においては、医師・看護師・放射線技士・臨床工学技士といった様々な分野でのスペシャリストが、患者様を中心に、より良いチーム医療を心がけ、安全・安心をモットーに検査・治療が受けられるよう心がけています。CTによる外来での評価なども含め、積極的で迅速な対応に努め、岡谷市の地域医療に貢献したいと考えております。



↑ 冠動脈造影

← 下肢静脈造影

- 先生の専門は何でしょうか。  
整形外科です。
- 岡谷市民病院にいられて感じたことは。  
スタッフの方が親切で、とても働きやすい病院だと感じています。
- 医師になられたきっかけは。  
人の役に立つ仕事がしたかったのと、周囲の影響です。
- 趣味は何でしょうか。  
冬になるとスキーをします。  
後は自然の中に出かけることです。
- 市民の皆さんへのメッセージをお願いします。  
岡谷市の医療に貢献できるよう頑張ります。



整形外科  
せんすい やすひろ  
泉水 康洋 医師

## 【ドクター紹介】

新任医師を  
紹介します

7月から岡谷市民病院に勤務している、フレッシュなドクターを紹介します。皆様の温かいご支援をお願いします。



# ける災害医療対策

2006年7月19日早朝に豪雨災害を体験して以来、地震や異常気象による災害は、いつ起こってもおかしくない昨今です。岡谷市民病院は災害発生時の災害医療基幹病院としての機能を果たすようにいろいろな準備をしておりますので、ご紹介いたします。

はじめに、病院建物自体は免震構造となっており、屋上には太陽光発電パネル、自家発電など災害が発生しても皆さんの健康をまもるために最大限の医療を提供できるように考えられております。また市役所側駐車場には災害時マンホールトイレが16基設置でき、緊急時にはヘリコプターの離発着も可能な構造となっています。



湊地区、長地地区そして川岸地区で大規模な土石流が発生しました。



病院入り口外に、トリアージエリアや緑タグ用 TENT を設置します。



屋上の太陽光発電パネル



地下ブッシュ 70基で建物をささえ、ゆれを軽減します。



地下ダンパー 8基のダンパーで建物のゆれを収束させます。

院内には災害医療対策委員会が設置されており、定期的に委員会を開催し、災害発生の際にはすぐに災害医療へのスイッチ切り替えができるよう、マニュアルなどの整備を常時続けています。また災害時活動訓練なども行っています。

ひとたび災害が発生したら、まず市民の皆さんは指定の避難所へ避難されることでしょうか。特に現在のように感染症の心配がある場合でも、生命の危険を優先した決断が必要と考えます。感染予防を十分考慮した避難所には、市が設置した救護所で医師会の先生方が診療を行ってくださいます。外傷や慢性的な疾患、体調不良があれば相談してください。お薬手帳などを持っていけることが大切です。常用薬を処方するのにとても役立ちます。ぜひ非常持ち出し袋に入れておいてください。状態によっては救護所では対処できず病院に搬送になることもあります。病院ではそういった患者さんを優先して診療することになります。



災害発生時エレベーターが止まれば、人力で患者さんを階段を使って運びます。



トリアージエリア  
病院前でトリアージを行います。



災害対策本部  
設営訓練中。

# 岡谷市民病院にお



黄タグエリアの設営訓練。



地域外医療機関への搬送待機エリアの訓練中。



## トリアージタグ

原則として、右→左、  
手首→足首の順で装着  
します。

トリアージという言葉をお聞きになったことがありますか。災害など多数の傷病者が発生する事案が起こった場合、ふだんの診療のように順番を守って待っていたら十分な医療を提供しようとする、時間がかかりすぎて助かるはずの命が失われてしまう場合があります。使える医療資源（人材と資材）を十分に機能させるために行われるのが、トリアージです。

災害が発生すると、外傷や体調不良のため、病院に同時にたくさんのお患者さんが来られることとなります。こういった状況では普段のような診療はできません。病院の入り口で、赤タグ（すぐに治療をしないと命に危険あり）・黄タグ（すぐに命の危険はないが入院が必要）・緑タグ（処置後帰宅可能）と患者さんをグループ分けして、治療の優先順位を決めさせていただきまず。これは助けられる命を優先して助けるためのシステムですので、ご理解いただきたいと思います。

さらに災害医療において現場の状況によっては、無理をして重症患者の治療に当たらず、速やかに地域外の後方医療機関への搬送することも大切な選択となります。結果的に救命率を上げることができるようです。災害が起きてすぐの急性期ではこのような医療を展開しますが、

少し時間がたってからも引き続き行われる医療があります。避難生活が長引くと、寝不足・ストレスなどで慢性疾患を持っている患者さんが体調を崩されたり、精神的なケアが必要な患者さんが出てきます。それぞれに専門的な医療を受けてもらえるように対処してまいります。

このように、災害が起こった時は、通常の場合とは異なる医療体制となることについてお知らせいたしましたでしたが、限られた医療資源で最大の効果を発揮させていただくためにも、市民の皆様には、ご理解とご協力をいただきたいと思います。

新型コロナウイルス感染拡大、地震、異常気象による豪雨、台風など、いつ何時、何が起こるか分からない現状です。でも人間は、考えること・想像すること・準備することができま。みんなでちからをあわせて、起こりうる危機を乗り越えていきましょう。

（岡谷市民病院 災害医療対策委員会  
委員長 澤野紳二）

5 おーえん

2020 10 October

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2020 11 November

| sun | mon          | tue       | wed | thu | fri | sat |
|-----|--------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2            | 3<br>文化の日 | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 8   | 9            | 10        | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 15  | 16           | 17        | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 22  | 23<br>勤労感謝の日 | 24        | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 29  | 30           |           |     |     |     |     |

点線に沿って切り取り、  
二つに折ってお使いください。

1 階

# 医事課を紹介します



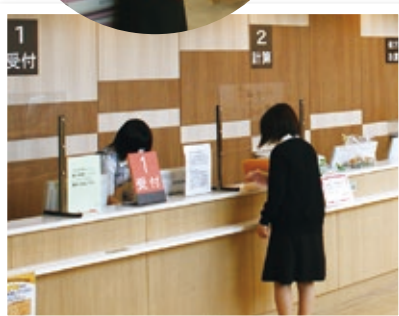
## ～心温まるサービスを～ 医事課

医事課は病院内の事務を行う課の一つです。課名は聞き慣れないかもしれませんが、私たちは受付からお会計までの間、来院される皆さんの様々なシーンに関わっています。

例えば外来診察の受付や保険証を確認するスタッフ、診察後にレジでお会計をいただく（八十二銀行さんと一緒にやっています）スタッフ、カルテに記載された診療情報をチェックしたり、外来診察費や入院費の計算を行うスタッフ、予防接種の申し込みなどに対応するスタッフ、意外なところでは診察の際、医師の横でカルテ入力を代行しているスタッフも医事課職員です。他にも人間ドッグや特定健診等を行う「健診センター」にも医事課スタッフがおり、課としての人数は40人を超えます。

皆さんと話す機会が多いことから会話の際の表情にも注意していますが、今はマスクを着用しているためあまり伝わらないかもしれません。その分ははっきりとした声で話すように心がけています。

医事課一同、皆さんの近くで働きながら、心温まるサービスの提供と、信頼され親しまれる病院を目指しています。



窓口のスタッフは、丁寧な対応をするため日々研修を行っています。また、診察後、長時間お待たせしないようお会計のスピードアップに努めています。

✂ 点線に沿って切り取り、  
二つに折ってお使いください。

2020 12 December

岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2021 1 January

| sun | mon | tue | wed | thu | fri | sat |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |

| sun      | mon        | tue | wed | thu | fri     | sat |
|----------|------------|-----|-----|-----|---------|-----|
|          |            |     |     |     | 1<br>元日 | 2   |
| 3        | 4          | 5   | 6   | 7   | 8       | 9   |
| 10       | 11<br>成人の日 | 12  | 13  | 14  | 15      | 16  |
| 17       | 18         | 19  | 20  | 21  | 22      | 23  |
| 24<br>31 | 25         | 26  | 27  | 28  | 29      | 30  |

# 岡谷市民病院 外来診療案内



|     | 診療科                           | 予約診療以外の受付時間  |                 |        | 月曜日                                                | 火曜日                          | 水曜日                               | 木曜日                     | 金曜日                              |
|-----|-------------------------------|--------------|-----------------|--------|----------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 1 階 | 総合診療科 (内科)                    | 11時まで        | 初診              | 午前     | 倉石 貴文<br>平山 二郎                                     | 関戸 貴志                        | 向井 雄一                             | 立花 直子<br>鷺見 順教          | 生山 裕一<br>(信州大学)<br>花岡 康子         |
|     |                               |              | 予約制             | 午後     | 小口 淳                                               | 小口 淳                         | —                                 | 小口 淳                    | —                                |
|     | 呼吸器センター                       | 11時まで        | 初診・再診           | 午前     | 市山 崇史<br>(第1, 3, 5週)<br>後藤 憲彦<br>(第2, 4週)<br>小林 信光 | 平山 二郎<br>向井 雄一               | 平山 二郎<br>小林 信光                    | 向井 雄一                   | 平山 二郎<br>小林 信光                   |
|     |                               |              | 再診              | 午後     | 小林 信光                                              | 向井 雄一                        | 小林 信光                             | 向井 雄一                   | 平山 二郎                            |
|     | 循環器センター                       | 11時まで        | 初診・再診           | 午前     | 能見 英智<br>(信州大学)<br>軽辺 健一                           | 翠川 隆<br>丸山 周作<br>(信州大学)      | 佐藤 俊夫<br>辻中 佑介<br>(信州大学)<br>田畑 裕章 | 辻中 佑介<br>(信州大学)<br>翠川 隆 | 永江 歩<br>(信州大学)<br>軽辺 健一<br>佐藤 俊夫 |
|     |                               |              | 再診              | 午後     | 軽辺 健一<br>佐藤 俊夫                                     | 翠川 隆<br>軽辺 健一                | —                                 | 翠川 隆                    | 軽辺 健一                            |
|     | 消化器内科                         | —            | 再診              | 午前     | 永野 聡                                               | 梅垣 光代                        | 永野 聡                              | 梅垣 光代                   | 永野 聡                             |
|     |                               |              | 再診              | 午後     | 永野 聡                                               | 梅垣 光代                        | 永野 聡                              | 梅垣 光代                   | —                                |
|     | 脳神経内科                         | 11時まで        | 初診・再診           | 午前     | 立花 直子                                              | 花岡 康子                        | 花岡 康子                             | 中村 勝哉                   | 立花 直子                            |
|     |                               |              | 再診              | 午後     | 立花 直子                                              | 花岡 康子                        | 花岡 康子                             | —                       | 立花 直子                            |
|     | 糖尿病センター<br>糖尿病<br>内分泌<br>代謝内科 | 11時まで        | 初診・再診           | 午前     | 関戸 貴志                                              | 島田 恭輔<br>(信州大学)              | 平松 邦英<br>倉石 貴文                    | 倉石 貴文                   | 上原 由美子<br>関戸 貴志                  |
|     |                               |              | 再診              | 午後     | 平松 邦英<br>上原 由美子                                    | 倉石 貴文                        | 関戸 貴志<br>上原 由美子                   | —                       | 上原 由美子<br>平松 邦英                  |
|     | 精神科                           | —            | 予約制             | 午前     | —                                                  | 杉山 暢宏                        | —                                 | —                       | —                                |
|     | シニアこころ診療科                     | —            | 予約制             | 午前・午後  | —                                                  | —                            | 大野 直二                             | —                       | —                                |
|     | 心療内科                          | —            | 予約制             | 午前     | 飯田 俊穂                                              | ※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。       |                                   |                         |                                  |
|     | 児童思春期外来                       | —            | 予約制             | 午前     | 飯田 俊穂                                              |                              |                                   |                         |                                  |
|     | 禁煙外来                          | 15時～16時      | 予約制             | 午後     | —                                                  | 小口 淳                         | —                                 | —                       | —                                |
| 2 階 | 整形外科<br>リウマチ科                 | 11時まで        | 初診・再診           | 午前     | 泉水 康洋<br>内山 茂晴                                     | —                            | 田中 学<br>内山 茂晴                     | 泉水 康洋<br>内山 茂晴          | 田中 学<br>内山 茂晴                    |
|     |                               |              | 再診 (予約)         | 午後     | 大正 恵治<br>(信州大学)<br>田中 学                            | —                            | 春日 和夫<br>田代 敦泰                    | 春日 和夫<br>田代 敦泰          | 春日 和夫<br>信大医師                    |
|     | 小児科                           | 11時まで        | 初診・再診           | 午前     | 高木 峰生                                              | 南雲 治夫                        | 信大医師<br>(診療9時から)                  | 高木 峰生                   | 南雲 治夫                            |
|     |                               |              | 再診              | 午後     | 慢性外来                                               | アレルギー喘息                      | 予防接種                              | 慢性疾患<br>予防接種            | 慢性疾患<br>予防接種                     |
|     | 皮膚科                           | 10時30分<br>まで | 初診・再診           | 午前     | 大橋 敦子<br>(木庭 幸子 (信州大学)<br>皆川 茜 (信州大学)<br>※毎週交代)    | —                            | 大橋 敦子                             | —                       | 大橋 敦子                            |
|     |                               |              | 予約制             | 午前     | —                                                  | 大橋 敦子                        | —                                 | 大橋 敦子                   | —                                |
|     | 耳鼻いんこう科                       | 11時まで        | 初診・再診           | 午前・午後  | 梅垣 油里                                              | 梅垣 油里<br>(午後手術のため<br>人数制限あり) | 梅垣 油里                             | 梅垣 油里                   | 梅垣 油里                            |
|     | 外科                            | 11時まで        | 初診・再診           | 午前     | 秋田 眞吾<br>北川 敬之<br>三輪 史郎                            | 伊豆 飯沼 伸佳<br>澤野 紳二            | 三輪 史郎<br>北川 敬之<br>秋田 眞吾           | 澤野 紳二<br>黒岩 雄大<br>飯沼 伸佳 | 北川 敬之<br>澤野 紳二                   |
|     |                               |              | 再診              | 午後     | 澤野 紳二<br>黒岩 雄大                                     | 今井 寿生<br>飯沼 伸佳               | 黒岩 雄大<br>秋田 眞吾                    | 今井 寿生<br>澤野 紳二          | 澤野 紳二<br>北川 敬之                   |
|     | 肝胆脾外科専門外来                     | —            | 予約制             | 午前     | —                                                  | —                            | —                                 | 金子 和彦                   | —                                |
|     | 呼吸器外科                         | —            | 予約制             | 14～17時 | —                                                  | —                            | 濱中 一敏<br>(第1, 3, 5週)              | —                       | —                                |
|     | 総合診療科 (外科)・小児外科               | 11時まで        | 初診・再診           | 午前     | 百瀬 芳隆                                              | 百瀬 芳隆                        | 百瀬 芳隆                             | 百瀬 芳隆                   | —                                |
|     | 心臓血管外科                        | —            | 予約制             | 午前     | —                                                  | —                            | —                                 | —                       | —                                |
|     | 泌尿器科                          | 10時まで        | 初診・再診           | 午前     | 吉村 明<br>(第1, 3, 5週)                                | 吉村 明                         | 手術                                | 手術                      | 吉村 明                             |
|     |                               |              | 予約制             | 午後     | —                                                  | —                            | 検 査                               | 吉村 明                    | 吉村 明                             |
|     | 眼 科                           | *別記          | 初診・再診<br>(午後予約) | 午前     | 高橋 博                                               | 高橋 博                         | 高橋 博                              | 高橋 博                    | 山梨大医師<br>(人数制限あり)                |
|     | 特殊歯科・口腔外科                     | —            | 紹介制             | 午前・午後  | 秋田 大輔                                              | 秋田 大輔                        | 秋田 大輔                             | 秋田 大輔                   | 秋田 大輔                            |
|     | 産婦人科                          | 11時まで        | 初診・再診           | 午前     | 白川 貴士<br>鈴木 靖子                                     | 深井 宣子<br>鈴木 靖子               | 白川 貴士<br>鈴木 靖子                    | 白川 貴士<br>鈴木 靖子          | 鈴木 靖子<br>白川 貴士                   |
|     | 健診センター                        | 予約制          |                 |        | 上原 由美子<br>小口 淳                                     | 今井 寿生<br>関 龍幸                | 今井 寿生<br>小口 淳                     | 今井 寿生<br>三澤 富子          | 今井又は小口<br>百瀬 芳隆                  |

※休診日：土曜日、日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)  
 ※診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。  
 ※特殊歯科・口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。  
 ※眼科の受付時間：(月)10時まで (火)～(木)初診10時30分まで、再診受付は11時まで  
 (金)10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)

※皮膚科の月曜日は当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。  
 ※「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。  
 心臓血管外科、シニアこころの診療科 ……地域医療連携室まで  
 児童思春期外来 ……心療内科外来まで  
 精神科 ……精神科まで  
 健診センター ……直通電話 23-8050

左記以外は、診療科まで  
お問い合わせください。



## 材料2人分

## ご飯

ご飯(1人分) ……150g

## 魚のピカタ

生鮭 ……1人70g×2切れ

食塩 ……少々

こしょう ……少々

小麦粉 ……大さじ2/3杯

卵 ……1/2個

パセリ ……小1/2枝

食塩 ……少々

酒 ……小さじ1/3杯

植物油 ……小さじ1/2杯

## 人参グラッセ

人参 ……40g(中1/5本)

バター ……小さじ1/3杯

砂糖 ……小さじ1/2杯

水 ……小さじ1/2杯

## 小松菜わさび和え

小松菜 ……120g(2株)

人参 ……40g(中1/5本)

練りわさび ……小さじ1/6杯

醤油 ……小さじ1杯強

## 夕顔のそぼろ煮

夕顔…120g(厚さ3cm程度)

(季節により大根、かぶ等でも可)

鶏ひき肉 ……30g

生姜 ……1/4かけ

砂糖 ……小さじ1/2杯

みりん ……小さじ1/2杯

醤油 ……小さじ1杯強

片栗粉…小さじ1/2杯

水…小さじ1/2杯

## すまし汁

豆腐…60g(1/6丁)

水 ……1/2杯

和風顆粒だし…小さじ1/2杯

食塩 ……少々

醤油 ……大さじ2/3杯

酒 ……小さじ1/3杯

みりん ……小さじ1/3杯



病院食の中から常食の献立を紹介します

## ～食事でフレイル\*を予防しよう～

## 魚のピカタ

\*フレイル(Frailty)とは、日本老年医学会が提唱する、高齢者が筋力や活動など心身ともに低下している状態(虚弱)。

2019年の日本人の平均寿命は女性87.45歳、男性81.41歳と男女共に過去最高を更新しました。しかし、健康寿命は女性74.79歳、男性72.14歳(2016年データ、5年更新)と平均寿命との差は約9～13歳です。人生100年時代に向け、これからは健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮めることが大切です。こうした高齢化の進展を踏まえ、日本人の食事摂取基準2020年版では高齢者を対象に低栄養・フレイル予防も視野に入れて策定されています。低栄養・フレイルの要因は様々ですが、原因の1つとして加齢による筋肉量・筋力の低下が関係しています。そのため食事では栄養バランスを整えることはもちろん、筋肉の素となるたんぱく質を積極的に摂取しましょう。しかし食が細くなり沢山食べられない場合もあると思います。今回紹介する「魚のピカタ」で使用する卵や「夕顔のそぼろ煮」で使用する挽肉のように、品数や見た目を増やさず取り入れると無理なくたんぱく質を補うことができます。



## 作り方

## 魚のピカタ

- ① 鮭に食塩とこしょうをふり、下味を付けておく。
- ② ボールに卵を割り入れ溶き卵にする。そこにみじん切りにしたパセリ、食塩、酒を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①に小麦粉をつけた後、②をまんべんなくつける。
- ④ フライパンを熱し油をひく。そこに③を入れて焼く。3分程度経ったらひっくり返して反対側も焼き火が通ったら完成。

## 人参グラッセ

- ① 人参は乱切りに切り、軟らかくなるまで下茹でして水気を切っておく。
- ② 鍋に①とAを加え煮る。照りが出てきたら完成。

## 小松菜わさび和え

- ① 小松菜は根元を切り落とし3cmの長さに切る。人参は千切りに切る。
- ② 鍋に水と人参を入れ熱し茹でる。軟らかくなったらザルにあげて水気を切り冷ましておく。
- ③ 別鍋に水を入れ沸かし、沸騰したら小松菜の茎の方を先に入れる。軟らかくなったら葉の部分も入れさっと茹で、ザルにあげて水で冷やし水気を切っておく。
- ④ Bを合わせておく。②、③、Bを混ぜ合わせ完成。

## 夕顔のそぼろ煮

- ① 夕顔は縦半分に切り、中の種をワタごと取り除く。皮を厚めに剥き乱切りに切る。生姜はすりおろしておく。
- ② 鍋に水を加え沸騰させ、夕顔を入れ茹でこぼす。再度夕顔とひたひたの水を入れて軟らかくなるまで煮る(水分は焦げない程度にとばす)。そこに挽肉を入れてポロポロになるように菜箸でかき混ぜる。
- ③ ②にCを加えて煮詰める。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れて煮立たせ、とろみをつけて完成。

## すまし汁

- ① 豆腐は一口大に、水菜は2cmの長さに切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させる。そこに豆腐と水菜を加え茹でる。Dを入れて味を調えて完成。

## 岡谷市民病院「病院祭」の中止について



岡谷市民病院 ☎23-8000



毎年開催しています岡谷市民病院「病院祭」については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止することといたしました。

毎年、楽しみにしてくださっているみなさんには、大変申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

病院長 天野直二