

国臨協新潟地区会会報

朱鷺つと

2015年1月発行
第73号

発行者：水島 美津子(西新潟中央)
編集委員：山田 大助(新潟)
古賀 裕(さいがた)
内藤 真由美(西新潟中央)



春日山神社から見た上越市街（撮影：さいがた医療センター 古賀 裕）



謹賀新年



新潟地区会の皆様本年も宜しくお願い致します。

会長挨拶



国臨協新潟地区会
水島 美津子 会長

新年あけましておめでとうございます。新潟地区会会員の皆様には新春のお慶びを申し上げます。
昨年は地区会活動として、7月に新潟病院主催の交流会(参加者13名)を開催しました。9月には第42回関信支部学会地区会ポスターでは4年連続準優勝の輝かしい偉業を成し遂げました。私もこの学会で学会賞選考委員長の大役を頂き、大変貴重な経験をさせて頂きました。広報活動では年3回発行の「朱鷺つと」は会員皆様のご協力のもと、内容ある会報誌を発行することができました。そして11月には第34回新潟地区会総会および研修会、懇親会を無事終了する事ができましたことは、会員皆様のご支援、ご協力の賜と理事一同心より感謝申し上げます。今年度は理事役員2名の交代もあり新役員一丸となって、会員皆様と連携を深めながら活動を行いたいと願っておりますので、宜しくお願いいたします。

新潟地区会新旧理事新年挨拶



国臨協新潟地区会
前副会長
国立病院機構
さいがた医療センター
菅原 恵子

明けましておめでとうございます。
新潟地区会の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
4月に赴任し中村副会長の後任として7ヶ月間、副会長を務めさせていただきました。女性だけの執行部で細やかな(?)運営ができたかなって思っています。
7月の交流会をはじめ支部学会・地区会ポスター製作、11月の研修会・定期総会と地区会員の皆様のご支援ご協力により、無事終えることができました。
短い期間ではありましたが会員の皆様には心より感謝を申し上げます。今後は一会員として新潟地区会のため少しでも貢献できればと思っております。
最後に新潟地区会の益々発展と会員の皆様のご多幸を祈念して、新年号のご挨拶とさせていただきます。



国臨協新潟地区会
前理事
国立病院機構新潟病院
菅井 めぐ美

新年あけましておめでとうございます。皆さまおすこやかに新春をお迎えのことと存じます。
2年間つとめさせていただきました新潟地区会理事を退任することになりました。
任期中は理事の皆さまや会員の皆さまにご協力いただき、無力ながらもなんとかつとめさせていただくことができました。本当にどうもありがとうございました。
理事へとお話があったからもう2年がたったのだと、改めて年月がたつのは早いものだなと感じています。生理検査への業務の移動と、慣れない会報作りとで追われていた時のことが懐かしく思い出されます。地区会理事を通して学んだことを日々の生活にも応用していきたいと思えます。
今後の地区会活動も会員として楽しみにしています。
皆さま本当にどうもありがとうございました。



国臨協新潟地区会
新副会長
国立病院機構新潟病院
山田 大助

このたび新潟地区会副会長を務めさせていただくことになりました新潟病院の山田です。
赴任してから2度目の冬を迎え、大分雪にも慣れてきた気がします。この季節、太陽が恋しくなる毎日です。神奈川の自宅に帰った時は太陽の輝き、澄み切った青空に感謝の気持ちが湧く今日この頃です。
今年度は理事として新潟地区会を大いに盛り上げていきたいと思えます。皆様からのご意見、ご要望等もお待ちしております。どうぞよろしく願いいたします。



国臨協新潟地区会
新理事
国立病院機構
さいがた医療センター
古賀 裕

新年明けましておめでとうございます。
本年度、新潟地区会理事を務めさせていただくことになりました。さいがた医療センターの古賀です。
地区会理事を務めるのは、久しぶりのため当時を思い出しながら活動しております。
早速、会報誌「朱鷺っ」との編集作業を任せられ、歴代の会報誌より劣らないように編集しております。
会員皆様のご意見やご要望を聞き、より良い新潟地区会になるように活動してまいりますので宜しくお願い申し上げます。

新年を迎えて

未年の抱負



国立病院機構 西新潟中央病院
土屋 邦子

新年おめでとうございます。新潟地区会の皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

あっという間に過ぎ去った感のある2014年。2015年の干支 未も意外と足早で1月ももう下旬です。

年末に機会があって伊勢神宮に行きお参りをして来ました。1300年以上の悠久の歴史が息づく日本人にとっての心のふるさとです。厳かな心で手を合わせると体の中に一陣の風が通り、「今年1年ありがとうございました。来年もよろしく願います」…

また、伊勢神宮には「三つ石」というパワースポットがあり、手をかざすと温かさを感じ、この温もりで穏やかに1年が過ごせればよいなと思いました。

そして2015年は本厄なので厄除御守を買って来ました(写真)。

しかし、年明け早々、過労やストレス、高齢化による免疫力低下で病気をしてしまいました。体力には自信があったつもりですが、年はごまかせませんでした。

そこで今年1年の抱負は、健康づくりのための活動「健活」です。

- ①5年前から参加している新潟ロードレース大会、新潟シテイマラソン(ハーフ)を今年も出場するために練習をする。ホノルルマラソンにも出てみたいな…
- ②週1回習っているエアロビクスを今年も継続する。エアロビのステップは難しく認知症予防にはとても良いですよ。
- ③新たにチャレンジしたい事は三線。沖縄には行ったことはありませんが、夕暮れ時、波の音や風の音と三線の音色が奏でるリズムとメロディーを想像するだけで、心と身体がゆったりした気分になります。スローライフを楽しむ。
- ④チャレンジその2は英会話を勉強し、楽しく海外旅行をしたい。

以上4つを心身の健康増進のために挑戦したいと思います。

未年の人は、人情味のある温かみを感じさせる人。押しが弱く消極的と誤解される事も…。でも本当は、芯が強く負けず嫌いの頑張り屋。

どれだけ私に当てはまっているかわかりませんが、羊がいつも群れで行動するように、チームワークを大切に楽しくゆったりと1年を過ごしていきたいと思っています。

最後になりましたが、会員の皆様のご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げますとともに、本年もご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



新年を迎えて

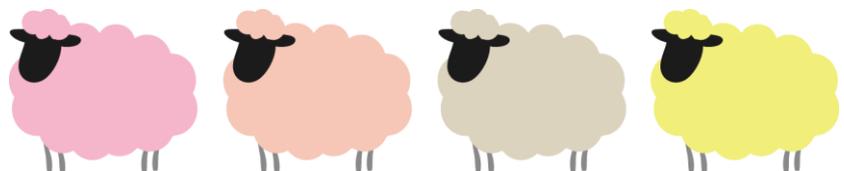
干支「ひつじ・羊・未年」に寄せて



国立病院機構 さいがた医療センター
岩間 裕子

「羊」は「和を以って貴しと為す」の孔子や聖徳太子の言葉のように回りと歩調を合わせることを善しとし、群れている様から義を重んじ、祥をもたらすとされています。羊の肉は神様への捧げものとして煮ても焼いてもそして羊の乳は飲んでも皮を使ってチーズとしてもおいしく、栄養豊富であることから「羊羹」の言われも「羊」からできています。おいしい羊が群がっている姿から美味しいという字が出来たそうです。さらに体毛は紡いで衣服として着ても善く、古くから大変重宝され、他の動物から羨ましがられたそうです。また、4つある胃袋で食べ物を完全消化するそうです。「ゆっくりだけれど確実に」の私の性格は干支にならったスタンスかもしれません。職場というチームでの行動ワークは個人の偏った考え方ではなく、道理に沿った行動が必要です。経験を重ねて知り得た知識・職人的な技術や与えられた地位は臨床検査技師の職場でしか認められません。「未」という字は種子から成長し、成熟期直前の「未熟」状態であるそうです。羊が大きくなると「幸せ」に、その幸せの羊が集まると「美しく」なるそうです。また幸せへの努力する道のりが「達成」となるそうです。

さて羊・未年の平成27年・2015年は臨床検査技師として職場で培った社会性・人間性をセカンドステージに活かせるように準備段階の一年にしたいと考えています。



平成26年度新潟地区会定期総会研修会報告



国立病院機構さいがた医療センター
保田 剛史

平成26年11月8日(土)新潟病院において第34回国臨協関信支部新潟地区定期総会・研修会が開催されました。

当日は地区会員22名の参加と、来賓として野田専門職、国臨協関信支部から峰岸支部長、平原理事にご臨席を賜りました。

研修会は、医療法人仁和会 聖園病院 循環器内科の田村 真先生をお迎えして「心電図の見方・考え方」についてご講演を頂きました。心電図の電気の興奮から心疾患の特徴的波形まで興味深い内容でした。なかでもBrugada症候群の波形の特徴について心内膜と心外膜の興奮時間の違いや心室筋の興奮のばらつきなどをわかりやすく解説して頂き、新人の私にとっても理解できる内容でした。

次に野田専門職から「今 臨床検査部門に求められること」と題して、臨床検査部門の課題、認定資格取得に向けての取り組み、主任技師候補者選考等についてご講演頂きました。私はまだ新人ですが、積極的に目標を持ち自らのレベルアップに向けチャレンジしていこうと思いました。

定期総会では水島会長の挨拶に続いて、来賓の峰岸支部長の挨拶、平原理事からは関信支部の活動報告をして頂きました。引き続き新潟病院の山田副技師長が議長に選出され、平成25年度経過報告、平成26年度議案審議がすべて承認されました。その後、懇親会場へと場所を移し親睦を深めるひと時を過ごしました。

最後になりましたが、お忙しい中ご講演頂きました田村先生、野田専門職、ならびにご臨席を賜りました峰岸支部長、平原理事に感謝申し上げます。



第68回国立病院総合医学会ポスター

P3-61-5



2013/2014シーズンにおけるインフルエンザ(H1N1)2009のHA遺伝子変異とM gene測定の有用性

○柳田光利¹, 桑村良隆¹, 木下 悟², 飯田知子², 藤中秀彦², 藤田 基², 小澤哲夫³, 中島 孝⁴, 富沢修一²
NHO新潟病院 臨床検査科¹, 同小児科², 同内科³, 同神経内科⁴

【はじめに】

当院ではインフルエンザウイルス感染症診断において、抗原法とともにA型の亜型3種類(H1N1, H3N2, (H1N1)2009)とB型を対象にreal-time PCR法による遺伝子検査を実施している。我々は2012/2013シーズンのA/H3N2流行株に生じたneuraminidase(NA)遺伝子変異に対応するためにprimerとprobeの変更を行った際に、新たな変異株の出現に備えてA型全亜型に共通で変異が起こりにくいMatrix gene(以下M gene)を測定項目に追加した¹⁾。

2013/2014シーズンにおいて、上記の方法で測定した結果、M gene陽性検体の中に各A/亜型に特異的な標的配列が全て陰性を示す検体や、A/(H1N1)2009の標的であるhemagglutinin(HA)遺伝子を検出したものの、核酸定量値がM geneの核酸量に比べ極めて低い検体が多数認められた。

塩基配列解析を行った結果、A/(H1N1)2009のHA遺伝子に生じた連続変異が原因であることが判明した。そこで、標的をNA遺伝子に変更したPCR法で再検査したところA/(H1N1)2009が検出可能となった。

今回これらの測定法改良の経緯とM gene測定の有用性について報告する。なお、本研究はNHO新潟病院倫理委員会で承認済である。(NHO新潟病院承認番号No.110)

【対象・方法】

2013/2014シーズンにインフルエンザ様症状を呈して当院を受診した外来患者および同症状の疑いがあった入院患者の合計867例から採取した鼻腔拭い液および咽頭ぬぐい液等の検体に対して、抗原法とPCR法を実施した。抗原法は「クイックナビ™-Flu」(デンカ生研)を使用した。

PCR法における核酸抽出は、自動核酸精製装置:MagNa Pure Compactと専用試薬:MagNa Pure Compact Nucleic Acid Isolation Kit I(いずれもRoche)を用いた。Realtime PCR用機器は、LightCycler®480 System IIを使用した。試薬はReal Time ready RNA Virus Master(いずれもRoche)を使用した。

PCR法の検出対象はA/H1N1, A/(H1N1)2009, A/H3N2, B型における各標的遺伝子とA型のM geneを測定した。さらに内部コントロールとしてヒトハウスキーピング遺伝子であるGAPDH (Glyceraldehyde 3-phosphate dehydrogenase) 遺伝子を測定した。方法は、WHOが公表するインフルエンザ検査診断のための情報²⁾を参考にした。

A/(H1N1)2009のPCR法は、標的遺伝子を2012/2013シーズンまでのHA遺伝子とした方法(以下HA法)と2013/2014シーズンにNA遺伝子に変更した方法(以下NA法)を比較した。また、1月から3月の各月においてA/(H1N1)2009が陽性を示し、検出核酸量が多かった3例の塩基配列を解析し、標準株[A/Narita/1/2009(H1N1)](GenBank Accession: GQ165814)と比較した。

A/(H1N1)2009測定におけるHAとNAのプロトコールをTable 1に、primerとprobeの配列をTable 2に示した。

Table 1: A/(H1N1)2009測定におけるNA法とHA法のプロトコール

Method	NA PCR method			HA PCR method		
	Temperature (°C)	Time (minute:second)	No. of cycles	Temperature (°C)	Time (minute:second)	No. of cycles
Reverse transcription	45	15:00	1	45	8:00	1
Denaturation	95	0:30	1	95	0:30	1
Amplification	95 55 72	0:10 0:10 0:20	50	95 55 72	0:10 0:10 0:20	50
Cooling	50	0:30	1	50	0:30	1

Table 2: A/(H1N1)2009測定におけるNA PCR法とHA PCR法のプライマープローブ配列

Gene fragment	Primers and probes	Oligonucleotide sequence
NA	GRswN1-975 Fw	TCCACGCCAATGATGATA
	GRswN1-1084 Rv	TTCTCGCTATCGAAACAC
	GRswN1-1045b Probe(-)	Fam5'-ATCCTTTTACTCCATTTGGTCC-3'-BHQ-1
HA	GRswH1-349 Fw	GAGCTAAGAGAGCAATTGA
	GRswH1-601 Rv	GTAGATGGATGGTGAATG
	GRswH1-538 Probe(-)	Fam5'-TTGCTGAGCTTTGGGTATGA-3'-BHQ-1

【結果】

1. 抗原法とPCR法の結果

抗原法の結果は、867例中、A(+)/B(-):225例、A(-)/B(+):140例、A(-)/B(-):502例であった。PCR法の結果は、M geneが陽性を示したA型は224例であり、B型陽性は160例であった。(Table 3)

Table 3: A型およびB型の抗原法とPCR法の比較

抗原法	陽性	PCR法 (A型:M gene)		陽性	陰性
		陽性	陰性		
抗原法	陽性	217	8	225	140
	陰性	7	635	642	
		224	643		

感度:96.8% 特異度:98.8% 一致率:98.3%

感度:81.3% 特異度:98.6% 一致率:95.4%

2. A型のsubtypeの内訳とHA, NA検出法の比較

M gene陽性であったA型は、A/H3N2:48例(21%)、A/(H1N1)2009:173例(78%)、A/H1N1:(0%)、亜型陰性:3例(1%)であった。(Table 4)なお、亜型陰性の3例はいずれもM geneの検出核酸量が50copies/reaction以下であった。

A/(H1N1)2009のPCR法におけるHA測定法とNA測定法の比較において、A/(H1N1)2009:173例のうち、両方法とも陽性を示した群は106例であり、HA測定法(-)でNA測定法(+)を示した群は66例であった。両群間におけるNA遺伝子の検出核酸量を比較した結果、両方法ともに(+)を示した群が有意に高値を示した(p=0.003)。(Table 5)

Table 4: A型subtypeの内訳とA/(H1N1)2009の検出遺伝子による分類

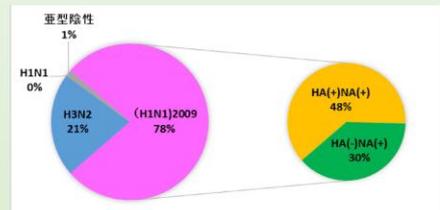


Table 5: A/(H1N1)2009におけるHA(+)-群とHA(-)-群のNA gene検出核酸量の比較

gene	HA(+)			HA(-)			p Value
	Mean	S.D.	n	Mean	S.D.	n	
NA	33.782.0	114.676.8	107	61.5	145.5	66	p=0.003

3. 塩基配列解析

1月~3月の各月からA/(H1N1)2009陽性を示した3例について、塩基配列解析を行いA/Narita/1/2009(H1N1)と比較した結果、3例ともにforward primerおよびprobe領域に各々1塩基の変異を確認した。(変異が認められた塩基を赤色で示した。Table 6)

Table 6: A/(H1N1)2009陽性例(3例)における塩基配列解析の結果

Gene name	Case	Determined Sequence
Hemagglutinin (HA) gene	No.1	GAGGTAACGGAGCAATTGA GCTCAGTGTGCATCATTTGAAAGATTGAGATATTCGCCAAGAGCAAGTTGATGGCCCAATCATGACTCGAACAAGGTGTAACGGCAGCATGCTCGTCACTGCTGAGCAAAAAGCTTCTACAAAAATTTAATATGGCTA GTTAAAAAGGAAAT TGATACCGAAAGGTCAGGC AATCC TACATTAATGATAAAGGAAAGCAAGTCTCGTGTGGGG GATTACCATCCATCTAC
	No.2	GAGGTAACGGAGCAATTGA GCTCAGTGTGCATCATTTGAAAGATTGAGATATTCGCCAAGAGCAAGTTGATGGCCCAATCATGACTCGAACAAGGTGTAACGGCAGCATGCTCGTCACTGCTGAGCAAAAAGCTTCTACAAAAATTTAATATGGCTA GTTAAAAAGGAAAT TGATACCGAAAGGTCAGGC AATCC TACATTAATGATAAAGGAAAGCAAGTCTCGTGTGGGG GATTACCATCCATCTAC
	No.3	GAGGTAACGGAGCAATTGA GCTCAGTGTGCATCATTTGAAAGATTGAGATATTCGCCAAGAGCAAGTTGATGGCCCAATCATGACTCGAACAAGGTGTAACGGCAGCATGCTCGTCACTGCTGAGCAAAAAGCTTCTACAAAAATTTAATATGGCTA GTTAAAAAGGAAAT TGATACCGAAAGGTCAGGC AATCC TACATTAATGATAAAGGAAAGCAAGTCTCGTGTGGGG GATTACCATCCATCTAC

※yellow: forward primer, green: probe, blue: reverse primer

【まとめ】

A型インフルエンザの流行は、ウイルスが抗原構造を変化(抗原変異)させてヒトの免疫機構をすりぬげるために生じる。これらの連続変異はHA遺伝子、NA遺伝子の点変異によりウイルス表面タンパクであるHAやNAにアミノ酸置換を生じるために起きる³⁾。2012/2013シーズンの解析では、A/H3N2流行株のNA遺伝子に連続変異が生じていたが、2013/2014シーズンの流行株は、A/(H1N1)2009のHA遺伝子に連続変異が生じていた。この変異はPCR測定における測定primerおよびprobeの領域にそれぞれ1塩基ずつ生じており、これが原因で測定系のシグナル強度の低下やCt値(Threshold Cycle: PCR増幅産物がある一定量に達したときのサイクル数)の遅れが原因となり、PCR法が正常に機能しなかったものと推測された。

また、新たに追加したM geneの測定は、2012/2013シーズンのA/H3N2変異株において全て陽性を示したが、2013/2014のA/(H1N1)2009変異株においても同様であった。この結果より、M gene測定はA型インフルエンザの連続変異にも十分対応できることが明らかとなった。

このような連続変異は今後も流行の度に起こることが予想される。M geneは、全てのA型インフルエンザウイルス亜型に共通で塩基配列が高度に保存されているため、その部分を標的遺伝子としている本測定系は、今後の連続変異が生じた流行株においても検出可能である⁴⁾。M geneの測定は、高感度であるとともに、少なくとも検出されたインフルエンザウイルスの型がA型か否かの鑑別が可能であるため臨床診断上有用と考えた。

【参考文献】

- 柳田光利, 2012/2013シーズンにおけるインフルエンザウイルスA型流行株に認められたneuraminidase遺伝子変異とインフルエンザウイルスPCR検査法の改良. 臨床病理. 2014;62:937-41
- WHO information for molecular diagnosis of influenza virus humans-update November 2012;p21-37
- 岡部信彦 "インフルエンザ総論". 国立感染症・感染症情報センターHp, 入手先 <http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idscc.htm>
- Ron A M Fouchier, Theo M Bestebroer, Sander Herfst et al. Detection of influenza A viruses from different species by PCR amplification of conserved sequences in the matrix gene. J Clin Microbiol 2000;38:4096-4101.

第68回国立病院総合医学会ポスター

血清カルニチン測定試薬の基礎的検討およびL-カルニチン投与による血清カルニチンの変動について



国立病院機構さいがた医療センター 臨床検査科1) 神経内科2)

○古賀 裕1) 五十嵐善男1) 保田剛史1) 田辺恵梨1) 島田朋幸1) 岩間裕子1) 菅原恵子1) 菅 孝1) 山田光則1)
下村登規夫2)

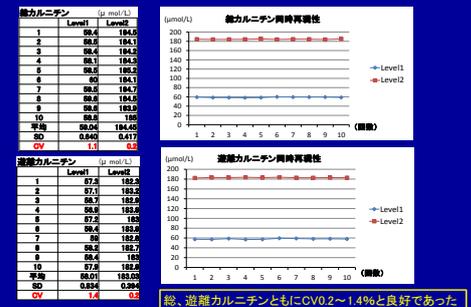
1. はじめに

L-カルニチンは、心筋や骨格筋の細胞内に多く含まれ、細胞質の長鎖脂肪酸をミトコンドリア内膜に輸送し、TCAサイクルにおけるエネルギー生成を活性化させるに必要な物質である。今回、カルニチンの院内検査導入を目的とし基礎的検討を行った。さらに、当院にてL-カルニチンを投与した患者の血清カルニチン濃度を測定した。結果、L-カルニチン投与の有示性が示唆されたので報告する。

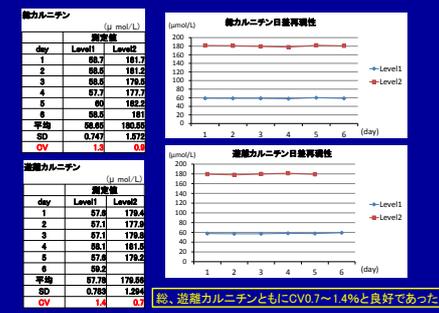
2. 対象と方法

- 装置: 東芝TBA120FR
- 試薬: 総カルニチンカイノス(カイノス社)
遊離カルニチンカイノス(カイノス社)
【遊離カルニチン=L-カルニチン】
- 検討項目: 同時再現性、日差再現性
希釈再現性、相関
- 対象: L-カルニチン投与患者
2013年5月から2014年10月までの19名

3. 結果【同時再現性】



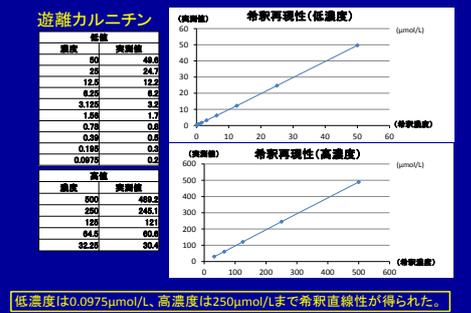
【日差再現性】



【希釈再現性】



【希釈再現性】



【相関】



4. 結果【患者データ1】

患者	総カルニチン (μmol/L)		遊離カルニチン (μmol/L)		アシルカルニチン (μmol/L)				
	投与前	投与後	投与前	投与後	投与前	投与後			
1	28.8	58.8	2.8	22.8	44.8	21.8	5.7	12.1	6.4
2	30	58.2	21.2	31.4	48.8	27.2	8.8	10.8	4
3	38.2	65.8	27.7	33.2	54.8	21.8	8	11.4	6.4
4	41.4	57.8	16.2	38.8	51.8	15.8	5.1	8	0.9
5	25.8	91.1	55.2	21.2	89.8	48.4	4.4	11.2	6.5
6	87.8	56.8	-11	58.8	48.3	-11.3	11.2	11.8	0.9
7	84.1	81.8	-2.8	58.7	85.4	-1.8	7.4	8.1	-1.8
8	81.8	72	20.1	38.8	81.2	21.7	12.4	10.8	-1.4
9	84.1	68.2	15.1	80.7	89.8	8.8	8.4	8.8	1.5
10	48.1	83.1	8	38.4	48.4	8	5.7	7.7	2
11	81.2	87.1	25.8	54.8	78.7	22.1	8.8	10.4	3.8
12	88.2	78.8	48.8	38.7	88.8	38.1	5.8	11	5.8
13	84.2	81.8	27.1	48.8	89.8	18	8.8	20.4	12.1
14	88.8	82.1	-1.8	48.8	44.8	-1.7	7.4	7.8	-0.1
15	80.7	70.8	18.8	48	82.8	18.8	7.7	8.2	0.5
16	88.2	88.8	26.1	48	88.8	18.8	13.2	17.4	4.2
17	48.8	88.7	18.8	48	88	10	4.8	8.7	3.5
18	78.8	91.8	12	71.8	81.4	8.8	7.7	10.1	2.4
19	78.1	70.7	-5.4	82.8	88.3	-8.8	13.2	14.4	1.2
平均	81.8	88.1	17.5	44.1	88.8	14.4	7.8	10.8	3.1

有意差 *P<0.001

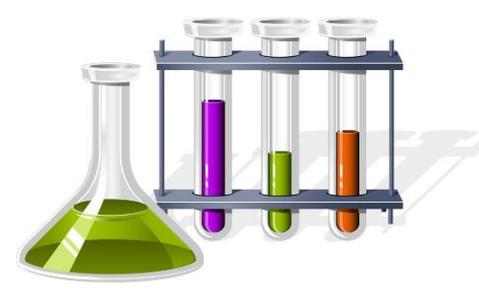
5. 結果【患者データ2】

	(n=19)		
	総カルニチン	遊離カルニチン (L-カルニチン)	アシルカルニチン
平均投与前後濃度差 (μmol/L)	17.47	14.38	3.09
割合 (%)		82.29	17.71

当院患者19名のL-カルニチン投与前と投与後の総、遊離カルニチン濃度差を平均し、総カルニチン中の遊離カルニチンとアシルカルニチンの割合を求めた。

6. まとめ

- 今回、当院にてカルニチン測定試薬の基礎的検討を行い、院内導入できる良好な結果が得られた。
- 当院患者においてL-カルニチンの投与により、生体内の各カルニチン濃度上昇に有意差が認められた。
- L-カルニチンの投与前後の比較では投与後、遊離カルニチン濃度の上昇が大きく、L-カルニチン投与の影響があった。
- アシルカルニチン濃度の有意差ある上昇はL-カルニチン投与による有効性を示唆している。



私の趣味

西新潟中央病院 臨床検査科
内藤 真由美

私の趣味は、旅行に料理、ゲームにお菓子作りなどなどあります。今回は、年末・年始にフィンランドへ出かけてきましたのでその旅行記を書いてみたいと思います。

題して

「さすが親日国！英語が出来なくても何とかなるんだね。in フィンランド」

旅行の計画はまだまだ暑い2014年7月から始まっていた。きっかけは友人と「一度はオーロラって見てみたいよね」と言う話からです。



フィンランド(ヘルシンキ)までは飛行機で約10時間



2014年12月29日～2015年1月2日に3泊5日でフィンランドはロバニエミへと旅立ちました。カナダやアラスカと比較してオーロラの観測率は下がる北欧ですが、オーロラだけではない体験がしたくて今回はフィンランドを選びました。

ロバニエミ空港に到着すると、さすがサンタクロースの故郷だけあってあちこちにサンタがいました。



冬の北欧は昼が短く、夜がとても長いです。12月では11:00頃にやっと日がのぼり14:00には日が沈んでしまいます。夜が長くなるため、オーロラを期待していましたが、残念ながら初日は雪のため見れませんでした。なのでオプションのスノーホテル散策です。



スノーホテルは雪と氷で出来ています。

2日目は朝からサンタクロース村へ♥誰も一度はお世話になったサンタさんにご対~面！
 そしてサンタ村には北極圏ラインが通っているため通行証明書を発行してもらいました。
 夜は前日のオーロラのリベンジです！市内からバスに揺られる事1時間、森を抜けた場所に到着！こんな所で
 迷子になったら確実に日本には帰ることができなされそうです…。温かいベリー紅茶を飲みながらひたすら待
 機です。待つこと30分…雲が切れて流れ星が見えたと思ったらオーロラ出現です！



外は-10°C。まだ暖かい日らしいです。



3日目は午後からトナカイぞり。かわいいトナカイさんに森の中を引っ張ってもらいました。気分はサンタクロース
 です。そしてこの日の夕食にはトナカイ肉ができました…。とても美味しかったです。



この様な感じで、楽しい年末・年始を過ごしてきました。
 ただ…

実は私こんなに寒い所に行っておきながら…ホントは暖かい所が好きなんです♥実は沖縄が大好きなんです。



2014年の夏休みの
 沖縄旅行(通算5回目)

今年の抱負

西新潟中央病院

- ・健康に気をつける！趣味(ソフトバレーボール)を再開！ (T.M)
- ・部屋をきれいに掃除する。(S.Y)
- ・とりあえず勉強する。(N.M)
- ・大穴を当てて、皆を焼肉に招待すること (N95)
- ・今年こそ名実ともに新潟一のロックギタリストになる！ (Eric)
- ・週一回は釣りに行く！！ (釣り太郎)
- ・先日お会いした外国人の日本語が美しくおどろき、自分は負けていると思ったので今年日本語を美しく(??)使えるようにがんばる。
仕事面では去年同様、まちがいのない様に(早く)、丁寧に！ (M.T)
- ・仕事:1月から業務のローテーションのため、初心回帰「反省ノート」を毎日つける。
個人:せっかちを直したい。「あせらない」、「めんどくさがらない」 (F.H)

新潟病院

- ・たまる料理本、苦手な家事、今年こそ得意料理をつくりたい (にゃんたん)
- ・丁寧な所作を心掛け、丁寧な対応を (By りんごっこ)
- ・「報恩謝徳」(劇団二人)
- ・新潟を楽しむ (D.Y)
- ・“Kites rise highest against the wind – not with it.” This is declaration of Winston Churchill.
- ・怒ることを少なくし、笑うことを多くする (プッツンプリン)

さいがた医療センター

- ・ありのままに”受け入れる” (ラス1)
- ・禁煙、プロポーズ (MEVIUS)
- ・嫁に行く (初・夢子)
- ・走行距離100Km以上の自転車イベントに参加。佐渡でもよし (へたれチャリ)
- ・婚活 (33歳 男性)
- ・一期一会 (Pop Step Jump)
- ・持続力がなく3年目に突入、今年はRobiを完成させ一緒にダンスするぞ！ (やさぐれパンダ)

今年度の主な行事予定

平成27年1月17日	地区代表者会議(水島会長出席)
5月中旬～下旬	第2回理事会(西新潟中央病院)
5月下旬～7月	地区会交流会(担当:さいがた医療センター)
6月下旬	朱鷺っと 第74号発行
9月12日	関信支部学会地区会ポスター展示
10月初旬～中旬	第3回理事会(西新潟中央病院)
10月下旬	朱鷺っと 第75号発行
10月24日	第35回新潟地区会定期総会・研修会 (担当:西新潟中央病院)



編集後記

会員の皆様明けましておめでとうございます。朱鷺っと第73号ようやく発行できました。皆様のご協力ありがとうございました。表紙の写真はたまたま快晴の日に撮れたものです。見晴らしがいいので機会がありましたらぜひ (Y.K)