

山梨大学医学部附属病院だより

# Grape Vine

ご自由に  
お持ち  
ください

グレープヴァイン

Vol.1

2024.12

December



山梨大学医学部附属病院だより

# Grape Vine

グレープヴァイン

Vol.1

2024.12

December



## 【目次】

**① 採血の受け方6つのコツ**

**② 座ってできる運動&ストレッチ 腰痛予防Ver.**

**③ 栄養だより 旬の食材を使った筑前煮**

**④ 院内の気になるあの場所 ヘリポート**

**④ おすすめの一冊『よむよむかたる』**

**⑤ おしらせ『第一回山梨健康ハートフェスタ』を開催します!**

**『やまなし減塩フェスタ』を開催します!**

# 採血の受け方

## 6つのコツ

検査部より



採血の技術を向上させるため、職員は研修などを受けています。その上で、患者さんにご協力いただくことで、採血をよりスムーズに行うことができます。

### 1 腕を温める

温かい飲み物やカイロをひじの内側に挟むと血流を増やすことができます。



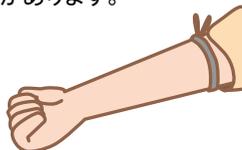
### 2 心臓より下に手を下げる

採血を待つとき、立った状態や座った状態で手をだらんと下げても効果的で、血管を拡げることができます。



### 3 親指を中にして握る

手に力が入り、血液量を増やし血管を拡げる効果があります。



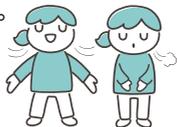
### 4 水分をとる

検査前に飲水制限がない場合は、検査当日は水やお茶を多めに飲み、身体の血液量をしっかりと増やしておきましょう。



### 5 深呼吸する

緊張によって血管は収縮してしまいます。深呼吸を数回行うだけでも身体をリラックスさせる効果があります。



### 6 採血後の話

針を刺した場所を5分程度、しっかり押さえて下さい。重い荷物は×。



## 曜日・時間帯別 採血室混雑状況

曜日	8:00~	8:30~	9:00~	9:30~	10:00~	10:30~	11:00~	11:30~
月	Orange	Orange	Orange	Orange	Green	Blue	Blue	Blue
火	Red	Orange	Red	Orange	Orange	Green	Blue	Blue
水	Orange	Orange	Orange	Orange	Green	Blue	Blue	Blue
木	Orange	Orange	Orange	Green	Green	Blue	Blue	Blue
金	Orange	Orange	Orange	Green	Green	Blue	Blue	Blue

受付人数： ■ 60人以上 ■ 50人以上 ■ 40人以上  
■ 30人以上 ■ 30人以下

採血は、なるべく診療時間**1時間前**にお願いします。また、採血前にはすぐに腕が出るようご準備していただくとスムーズです。



## 太もも裏のストレッチ



**ポイント!**  
つま先を上げて  
行いましょう

椅子に浅く座ります。  
右足を伸ばし、両手を右太ももに置きます。



胸を張り、上半身をゆっくり前へ倒し、そのまま20秒キープします。左足も同様に行います。

## お尻のストレッチ



椅子に浅く座ります。  
左太ももへ右足を組むように乗せます。

**ポイント!**  
胸を張りましょう



上半身をゆっくり前へ倒し、そのまま20秒キープします。左足も同様に行います。

※医師より運動制限を受けている場合はお控えください。

リハビリテーション部の取り組みについて  
Instagramで発信しております。  
ぜひご覧ください。



リハビリテーション部  
理学療法士  
長田・長澤



栄養だより

栄養管理部より

11月24日は和食の日

# 旬の食材を使った筑前煮

旬の里芋、  
れんこん、  
ゆずを使った  
レシピ



和食の日は、日本の伝統的な食文化を称え、その保護と継承を考える日です。

和食の魅力は、①自然に恵まれた国土が生む多様で新鮮な食材と調理技術（発酵食品）、②栄養バランスに優れた健康的な食事形式（一汁三菜）、③食を通した自然美や季節の移ろいの表現、④年中行事と結びつきの深い食文化であることです。

秋は「実り」の季節で、感謝と五穀豊穡を祈

る行事が行われることもあり、秋である11月に『11(いい)24(にほんしょく)』という語呂合わせから11月24日を「和食の日」と(一社)和食文化国民会議が制定しました。

この日は特別に、普段あまり作らないような和食を作ってみるのはいかがでしょうか。普段は顆粒だしや液体だしを使う方も、一から丁寧にだしをとってみたい、主菜に汁物と小鉢を添えて和定食にしてみたり。ぜひ和食の日をお楽しみください。

## 【材料(4人分)】

鶏肉……………200~300g  
干し椎茸……………4~5枚  
人参……………1/2本  
れんこん……………200g  
里芋……………4個  
こんにゃく……………1枚  
絹さや……………5~6枚  
ゆずの皮……………少々  
植物油……………小さじ1  
椎茸の戻し汁……………150ml  
(調味料) 醤油……………大さじ3  
酒……………大さじ3  
みりん……………大さじ3

## 【作り方】

1. 干し椎茸は水に浸して戻しておく。
2. 具材はそれぞれ食べやすい大きさにカットする。  
れんこんは水にさらす。  
里芋は水から火にかけ、沸騰したら3、4分茹で、こんにゃくも3、4分茹でる。
3. 鍋に油をひき、はじめに鶏肉を炒め、れんこん、人参、こんにゃくを加えて炒める。
4. 野菜の表面に少し透明感がでてきたら、里芋と干し椎茸を加え、続けて椎茸の戻し汁と調味料を加えて混ぜ合わせる。
5. 沸騰したら落し蓋をして、弱めの中火で10分煮る。
6. 落し蓋を外し、火加減はそのままですらに煮詰める。
7. 茹でた絹さやと刻んだゆずの皮を盛り付けて完成。

院内の気になるあの場所

## ヘリポート Heliport



当院のヘリポートは、2015年6月、新病棟建設に伴い南北病棟の屋上に完成しました。ドクターヘリ、防災ヘリが着陸できる仕様で、県内外問わず、緊急時の患者搬送受入れや災害時の救護活動に使用しています。

ヘリポートのHマークは、Heliport（ヘリポート）の頭文字をとったもので、許可を得たヘリコプターが離着陸できる場所を示します。一般的

なヘリポートは円の中心に「H」が描かれていますが、病院に設置されているヘリポートは白十字の中心部に赤色で「H」が描かれています。

これは、ICAO（国際民間航空機関）が定めた世界共通のマークで、上空から一目で「病院」とわかるようになっています。



### おすすめの1冊



本学附属図書館医学分館職員が贈る  
おすすめ本のご紹介



### 『よむよむかたる』

朝倉かすみ著

文藝春秋 2024.9 1,700円＋税

小樽にある「喫茶シトロン」。そこで月に一度開かれる読書サークル「坂の途中で本を読む会」に集まる6人の老人たちに、喫茶店の店長を引き継いだ若者が加わり織りなす物語です。

20年も続く読書会はメンバーの大切な時間であり生きがいでもある。こんな会があれば老後も楽しいかなと思える一冊です。

## 『第一回山梨健康ハートフェスタ』を開催します!

参加  
無料

心臓病は日本人の死亡原因の第2位を占めています。多くは気付かずに進行しますが、生活習慣を改善することで予防効果が期待できます。また急激に心臓病を発症した方の命を救うためには、その場に居合わせた方々のAEDの使用を含めた応急処置がとても重要です。

皆さまに心臓病に関する正しい知識や、もしもの時の対処方法を知っていただくために「第一回山梨健康ハートフェスタ」を開催します。健康相談やお子様楽しめるイベントも行いますのでぜひご家族でお越しください。

**日時:2025年1月18日(土) 10:00~15:30**

**場所:イオンモール甲府昭和 さくら広場**

お問い合わせ:山梨大学医学部循環器内科 TEL 055-273-9590

共催:山梨大学医学部附属病院循環器内科、山梨県、日本循環器協会



山梨県  
健康ハートの日  
イメージキャラクター  
ハート君

## 『やまなし減塩フェスタ』を開催します!

参加  
無料

心筋梗塞や腎不全の発症に関する最大のリスク因子は高血圧です。そして、高血圧を引き起こす主な原因は食塩の過剰摂取であることはご存知のとおりです。しかしながら、世界の中で日本は食塩摂取量の非常に多い国であり、その中でも山梨は高食塩摂取県であり続けています。

こうした現状に警鐘を鳴らすために始動した「やまなし減塩プロジェクト」の一環として、この度「やまなし減塩フェスタ」を開催します。

「過剰な塩は毒である!」ことを認識するとともに、どのようにすれば上手に減塩と向き合えるかを体験しましょう。皆さま、ぜひ会場にお越しください。

**日程:2025年2月22日(土)**

**場所:イオンモール甲府昭和  
さくら広場(予定)**

お問い合わせ:

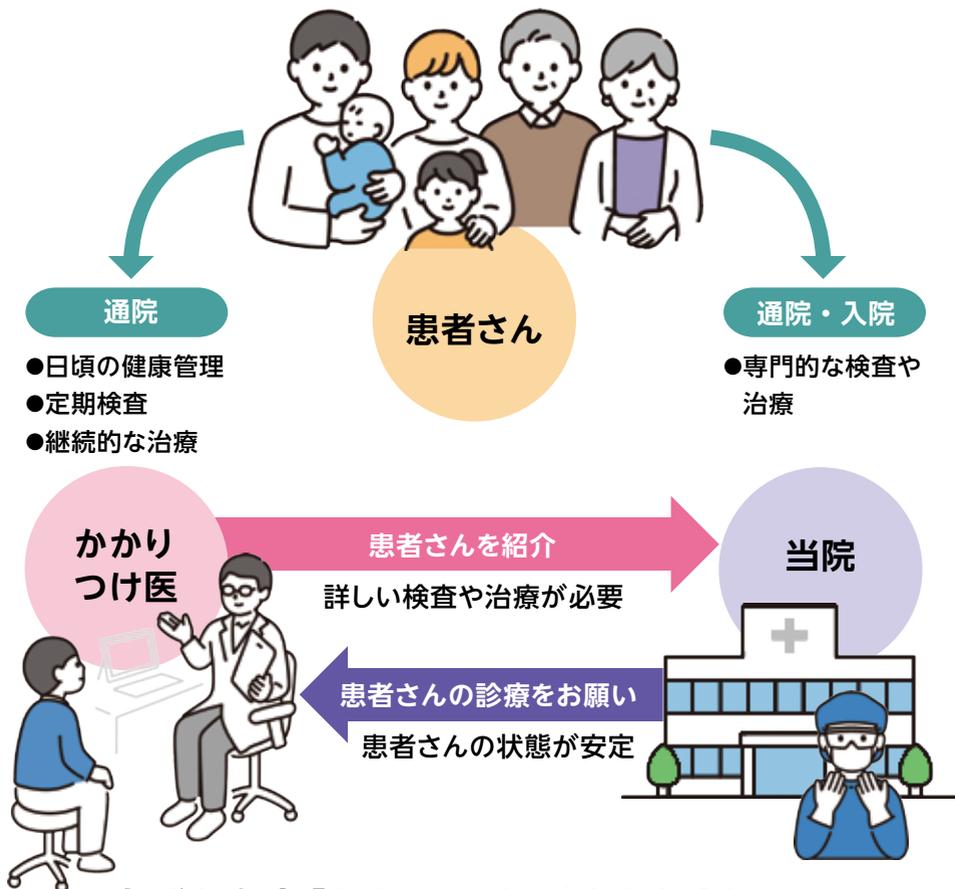
TEL 055-273-1111(内線2661)

共催:山梨大学医学部附属病院腎臓  
内科、山梨県、他



当院腎臓内科のスタッフ

# 当院では、**かかりつけ医**を推奨しています



身近な存在「**かかりつけ医**」をもちましょう！

## かかりつけ医を持つ「メリット」

- ちょっとした体調の変化にも気が付きやすく、病気の予防、早期発見、早期治療が可能に！
- 専門病院への受診など判断に困ったときに「どうすればよいか」を相談できる！
- 受診、通院が比較的簡単で、待ち時間の短縮につながる！



当院の連携医療機関

## 当院の「役割」

かかりつけ医と連携し、一般の医療機関では対応が難しい重い病気や特殊な疾患など高度な医療を必要とする患者さんへ検査・治療を行います。