

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.2

2025.3

March

ご自由にお持ち
ください



かかりつけ薬局・薬剤師をもってみませんか

座ってできる運動&ストレッチ『～肩・胸のストレッチ～』

栄養だより『～たけのこ料理の定番中の定番～旬の食材を使った若竹煮』

院内の気になるあの場所『調理室』

おすすめの一冊『ひとつだけ守りたいもの』

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.2

2025.3

March

【目次】

- ① かかりつけ薬局・薬剤師をもってみませんか
- ② 座ってできる運動&ストレッチ ～肩・胸のストレッチ～
- ③ 栄養だより ～たけのこ料理の定番中の定番～
旬の食材を使った若竹煮
- ④ 院内の気になるあの場所『調理室』
おすすめの一冊『ひとつだけ守りたいもの』
- ⑤ 『指定難病』や『小児慢性特定疾病』に対する
医療費助成について

かかりつけ薬局・薬剤師をもってみませんか

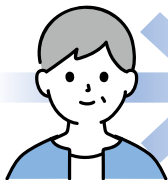
薬剤部より



お薬が効いているか、副作用がないだけでなく、お薬にはさまざまな作用があるため、飲み合わせの確認がとても大切です。

どの病院にかかっても、かかりつけ薬局や薬剤師を決めておくことで、あなたのお薬に関する情報をまとめて管理できます。

かかりつけ薬局・薬剤師をもって、安心・安全なお薬管理をサポートしてもらいましょう。



かかりつけ薬局・薬剤師

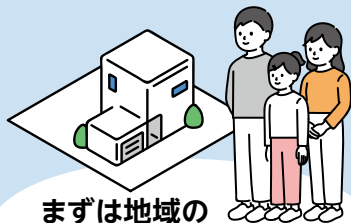


医薬品

健康食品

医療機関
連携

健康相談



まずは地域の
薬局にご相談下さい！

『かかりつけ』をもつメリット お一人おひとりに合った きめ細かいケア

- 複数の医療機関で処方されたお薬を一元管理し、飲み合わせの確認や重複服用を防止
- 健康食品やサプリメント、市販薬についての相談
- 飲み忘れ等によって余ったお薬の調整や服薬に関する悩み事の相談
- 処方した医療機関への情報提供や地域の医療機関との連携

ご希望の保険薬局へ無料で処方箋のFAX送信をしています

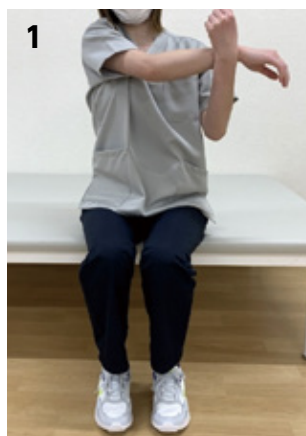
FAXした薬局へは、ご本人またはご家族等の代理の方が4日以内に処方箋をお持ちください。詳細は、正面玄関入口の「院外処方せん送信コーナー」でお尋ねください。

※保険薬局とは、保険診療によって医師が発行した処方箋に基づき、薬剤師が調剤を行う薬局で、公的医療保険（健康保険）が使用できます。



座ってできる運動&ストレッチ | 肩・胸のストレッチ

肩の内側のストレッチ [効用:肩こり予防]



1 右腕を体の前で反対側へ水平方向に伸ばし、左腕は右腕にかけます。



右腕をさらに体側へ伸ばすよう左肘をゆっくり曲げ、そのまま20秒キープします。左側も同様に行います。



ポイント!

身体をひねらず、正面を向いたまま行いましょう。

胸のストレッチ [効用:円背(猫背)の予防]



1 椅子に浅く腰掛けます。背筋を伸ばし、両手を体の後ろで組みます。



組んだ両手を上にゆっくり持ち上げ、そのまま20秒キープします。



ポイント!

身体を反らないよう顎を引いて行いましょう。

※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

たけのこ料理の 定番中の定番



春野菜がスーパーの野菜コーナーに並ぶと、「ああ、春がやって来る!」と嬉しくなります。

春は、水分たっぷりで見ずみずしい新玉ねぎ、甘味のある新じゃがいも、葉の柔らかい春キャベツ、山菜や豆など新芽のものを楽しむことができます。

冬の厳しい寒さを乗り越え春になり日差しが暖かくなると、気分も上がり美味しい春野菜が

旬の食材を使った若竹煮



食べたくくなりますよね。そんなときに旬の食材を知っているとスーパーでの食材選びや料理を作る時間がぐっと楽しくなりませんか。

春に旬を迎える野菜は色鮮やかで栄養が豊富です。また、多く含まれるビタミン類は代謝の促進、疲労回復などにも効果的です。旬が短い野菜もあるので、見かけたら積極的に購入してみてはいかがでしょうか。

【材料(4人分)】

- たけのこ(アク抜きしたもの)
…………… 2本(400g)
- わかめ(生食用ボイルがおすすめ)
…………… 80g
- 木の芽(あれば) …… 少々
- かつお節(煮炊き用)
…………… ひとつかみ
- ◎だし汁 …………… 500ml
- ◎酒 …………… 100ml
- ☆薄口しょうゆ …… 大さじ2
- ☆みりん …………… 大さじ2
- ☆砂糖 …………… 小さじ1
- ☆塩 …………… ひとつまみ

【作り方】

1. たけのこはアク抜きしたものを穂先と根元に切り分け、根本側は1cm幅の半月切りに、穂先側は1.5cm幅のくし切りにする。わかめはよく洗って食べやすい大きさ(5〜6cm幅程)に切り、煮付ける。
※塩蔵わかめの場合は水につけて塩抜きすること
2. 鍋にたけのこと◎の材料を入れて中火にかける。沸騰してきたら火を弱め、アクが出てきたら軽く取り除く。
3. ☆の調味料をすべてとかつお節ひとつかみをお茶だしパックに入れて口を閉じ、鍋肌から煮汁に加えて、コトコトと沸くくらいの火加減で20〜30分煮る。追いがつおで、さらにかつお節の香りと風味を加える。
4. 水気をしぼったわかめを鍋肌から煮汁に入れ、さらに4〜5分程煮る。
5. 温かいうちに煮汁と一緒に器に盛り付け、木の芽を添えて完成。木の芽がない場合は、絹さやなどを添えると彩りよく仕上がります。

調理室 Hospital Kitchen



当院の調理室は、南北病棟1階の栄養管理部内にあります。1日3食、1回約380食、年間



41万食の病院給食を提供しています。写真の大きな釜は「蒸気回転釜」といって、ハンドルを操作して本体を傾けることができ、蒸気による熱伝導率が高く、大量調理に適しています。

当院では3台を備え、1台で250～300人分の炒め物やスープなどを作ることができます。調理後は、食器に盛り付け、温冷配膳車で患者さんのもとへ届けています。



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



『ひとつだけ守りたいもの』

リンダ・スー・パーク作 ロバート・セーヘン絵
佐藤淑子訳
玉川大学出版部 2024.9 1,800円+税

「家が火事で何か一つだけ持ち出せるとしたら?」という先生からの仮定の質問に教室のみんなで考え、発表していく物語。

自分が生活していくために必要な道具、もう使えないけど思い出と結び付いたもの、何もいらない…それぞれの事情や他の人の答えを受けて、自分の答えを見つけ出していきます。

あなたなら何を選び、みんなの答えに何を思いますか?

『指定難病』や『小児慢性特定疾病』に対する医療費助成について

原因が分からない、症例が少ないなどのために治療方法が確立していない難病や幼少期から長期にわたり治療が必要な慢性疾患について、医療費が助成される制度があります。

対象疾病は徐々に増え、令和7年1月現在、指定難病が341疾病、小児慢性特定疾病が788疾病に拡大されています。

対象疾病一覧

●指定難病

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000084783.html>

出典：厚生労働省ホームページ「指定難病」



●小児慢性特定疾病

https://www.shouman.jp/disease/search/disease_list

出典：小児慢性特定疾病情報センターホームページ「小児慢性特定疾病の対象疾病リスト」



※対象疾病と診断され、厚生労働大臣が定める要件に該当した方が医療費助成の対象となります。

助成内容

対象疾病の治療費やお薬代等、医療費の自己負担額が軽減されます。

- 自己負担割合が3割の場合、2割に引き下げ
- 世帯の所得に応じてひと月の自己負担上限額を設定
- 入院・外来（入院外）の区別の設定なし

厚生労働大臣が定める要件を満たした疾患が医療費助成の対象となりますので、まずは医師にご相談ください。

なお、申請には都道府県が指定する専用の診断書が必要となります。
申請や助成内容に関する詳細は、お住まいの都道府県にお問合せください。

はなみずきラウンジの紹介

「自分に合った食事内容を相談できるのかな?」「健康食品やサプリメントは飲み続けても良いか?」「退院後の自宅での生活が心配」など、入院や退院後の生活に不安を感じる患者さんは少なくありません。その不安を少しでも和らげていただけるように、「はなみずきラウンジ」では、入院を予定している患者さんを対象とした入院オリエンテーションを行っています。



入院オリエンテーションでは、患者さん一人ひとりに合った治療と看護を提供するため、看護師、薬剤師、管理栄養士、事務職員などが事前に患者さんの状態や意向、飲んでいるお薬やアレルギー情報、栄養状態などを確認し、入院の目的に沿った説明を行っています。また、患者さんやご家族が入院から退院後まで安心して生活が送れるよう、入院前から関連する職種が連携し、療養生活を支えていきます。療養生活で不安や心配なことがありましたら、お気軽にお声かけください。



病院運営基金に対するご支援のお願い

当院では、令和5年の開院40周年を機に、寄附事業として「医学部附属病院運営基金」を設立しました。皆様からお寄せいただいた寄附金は、患者さんに安全で最適な医療を提供するとともに、人間性豊かな医療人の育成と、臨床医学の発展に活用いたします。今後も山梨県における医療・医学の中核となる県内唯一の大学病院として、地域の皆様の健康を守ることに全力を尽くしてまいりますので、何卒、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

山梨大学医学部附属病院

運営基金特設ページ

<https://kifu.med.yamanashi.ac.jp/page/unei1/>



【お問い合わせ先】

管理課 総務・予算・資産グループ

TEL: 055-273-9614

E-mail: kanrika-kifu@yamanashi.ac.jp