

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.3

2025.7 July

夏の行楽を安心して楽しむために

～マスクと手指衛生で感染症から身を守ろう～

その腰の痛み、「ドミノ骨折」かもしれません

座ってできる運動&ストレッチ「円背(猫背)・肩こり予防のストレッチ」

栄養だより「夏に食べたい豚しゃぶそうめん」

院内の気になるあの場所「院内学級」

おすすめの一冊「食堂のおばちゃん」



ご自由にお持ち
ください



夏の行楽を安心して楽しむために

～マスクと手指衛生で感染症から身を守ろう～

夏は、花火大会や旅行など、人の集まる場所に行く機会が増える季節です。その一方で、風邪やウイルス性胃腸炎など、夏にも流行する感染症があります。感染症から身を守るためには、「基本的な感染対策」がとても効果的です。

◆マスクの正しい着用◆

人混みや公共交通機関など、密になる場所ではマスクの着用を推奨します。

マスクは、正しく着用することで効果を発揮します。



「鼻出しマスク」「あごマスク」
をしない

Point!

- ①鼻のまわりにすき間を作らない
- ②アゴの下までしっかり覆う
- ③「鼻出しマスク」「あごマスク」はNG

咳やくしゃみをする際は、マスクの着用が最も効果的ですが、マスクがない場合は、ティッシュや袖で口・鼻を覆うようにしましょう。手で押さえた場合は、すぐに手を洗うか手指消毒を行ってください。

咳エチケット



手洗いor
手指消毒

手指衛生を忘れずに

ドアノブやエレベーターのボタン、手すりなど、多くの人々が触れる場所には、目に見えないウイルスや菌が付着していることがあります。手洗いやアルコール消毒で手指を清潔に保つことが、感染症予防につながります。

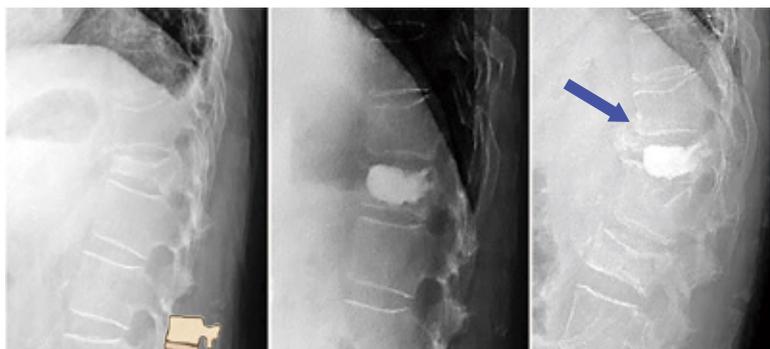
その腰の痛み、「ドミノ骨折」かもしれません

～骨折が骨折を呼ぶ、見逃せないサイン～

整形外科より

年齢とともに、背中や腰の痛みが増えたと感じることはありませんか？それ、実は**骨粗鬆症による椎体骨折(背骨の骨折)**かもしれません。

骨の量の減少や質の低下により、**小さな衝撃でも骨折が起こることがあります**。しかも一度骨折すると、次々と連鎖する「ドミノ骨折」を引き起こすことがあるのです。骨折が1箇所あると4.6%、2箇所あると12.5%の確率で1年以内に新たな骨折が起きる可能性があります。また、骨折すると寿命は短くなります。



背骨の骨折に対してセメントを注入する手術(経皮的バルーン椎体後弯矯正術:BKP)の術後わずか1週間で骨折に隣接した椎体に新しい骨折が認められます。

ドミノ骨折が進むと、背中が丸くなったり、身長が縮んだり、日常生活が不自由になります。**転倒→骨折→寝たきり**という悪循環につながるリスクが高まります。しかし、骨粗鬆症はきちんと治療すれば予防することができます。

- 骨密度や骨代謝マーカーの検査
- 適切な薬物治療
- 栄養(カルシウム・ビタミンD)と運動、日光浴

これが、骨を守る第一歩です。ご自身の健康のために、「今、折れないこと」そして「これ以上、折らせないこと」が大切です。

背中や腰の痛みを感じたら、まずは整形外科医師にご相談ください。早期発見と治療が、あなたの未来を守ります。

円背(猫背)・肩こり予防のストレッチ

肩甲骨の上下運動



胸の前で肘より上を掴んで腕を組みます。



腕を組んだまま上にあげておろします。あげおろしを10回行います。



肩甲骨の内転・外転運動



胸の前で肘より上を掴んで腕を組みます。



腕を組んだまま左右にひねります。左右に10回行います。



※医師より運動制限を受けている場合や痛みがあ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
作業療法士
飯島・野澤



栄養だより

栄養管理部より

夏野菜を使った さっぱり料理



響き渡る蝉の声や風鈴の涼やかな音色が心地よい季節になりました。暑さが厳しいこの時期は、食欲の低下や疲労感が強く表れやすくなります。

そんな夏を乗り切るために、日々の食卓に夏野菜を積極的に取り入れてみませんか。代表的な夏野菜には、トマトやオクラ、なす、きゅうりなどがあります。夏野菜は、水分やビタミン、ミネラル

夏に食べたい豚しゃぶそうめん



などの栄養素が豊富に含まれ、体の熱を冷まして水分を補ったり、胃腸の働きを整える効果があります。

また、疲労回復に役立つビタミンB1が多い豚肉や大豆製品なども取り入れ、夏バテで食欲が落ちている時でも食べやすい、さっぱりとした味付けの料理を作ってみてはいかがでしょうか。

【材料(4人分)】

そうめん……………4束
豚肉しゃぶしゃぶ用…200g
オクラ……………10本
トマト……………2個
みょうが……………2本
梅干し……………2個
めんつゆ(ストレート)・200ml
ごま油……………小さじ4
白ごま……………少々
黒こしょう……………少々

【作り方】

1. トマトのヘタをくり抜き、横半分に切る。種の部分を取り除き、1センチ角に切る。
2. みょうがは縦半分に切り、斜めに薄切りにする。
3. 梅干しは種を除き、細かく刻む。
4. そうめんを袋の表示通りに茹でて冷水にとり、水気をよく切る。
5. オクラはヘタとガクを切り取ってから塩で板ずりをし、1分間茹でる。ザルにあげ、粗熱が取れたら小口切りにする。
6. 豚肉を鍋底から小さな泡が出る程度の軽く沸いた湯でさっと茹でて水気を切り、粗熱を取る。
7. 器にそうめん、オクラ、豚しゃぶ、トマトを盛り付け、めんつゆをかける。ごま油をまわしかけ、白ごまと黒こしょうをふる。最後にみょうがと梅干しを乗せる。

※2倍濃縮のめんつゆは「つゆ：水＝1：1」、3倍濃縮は「つゆ：水＝1：2」、4倍濃縮は「つゆ：水＝1：3」で希釈するとストレートと同じ濃さになります。



院内の気になるあの場所

院内学級 Hospital School



4階西病棟には、中央市立玉穂南小学校下河東分校・玉穂中学校下河東分校(院内学級)があります。長期入院の児童生徒はもちろん、1週間程度の短期入院でも院内学級で学習することができます。治療計画やその日の体調に合わせて、教室だけでなくベッド

サイドで教員が授業を行うこともあります。各教科の学習に加えて、お楽しみ会や音楽会などの楽しい行事も実施しています。

子どもたちは、院内学級で友達と談笑したり勉強したりすることで、治療に向かうエネルギーを培っています。



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



『食堂のおばちゃん』

山口恵以子著

角川春樹事務所 2015.8 1,300円+税(単行本)

昼は食堂、夜は居酒屋。

嫁の二と姑の一子が東京の下町で営む「はじめ食堂」を舞台に繰り広げられる、日々の小さな事件とおいしいごはんの物語です。

人情食堂の心も満たすごはん。

こんなお店が近くにあったらきっと通いたくなる。

巻末には、登場した料理のレシピが掲載されていて、読めばお腹の空いてくる物語です。

山梨大学医学部附属病院

あんきサロン

がんの治療のことや
日常生活のことを
参加者の皆さんで語り合い
交流できる場にしたいと思います。
ふるってご参加ください。

「あんき」とは
「ホッとする」を
「安心する」を
意味する
甲州弁です

がんサロン

対象

がん治療を受けている方
がん治療を受けたことがある方

開催場所

敷地内薬局2階
フリースペース

Welcome
ANKI SALON

開催日

2025年 6月17日(火)
9月16日(火)
11月18日(火)
2026年 2月17日(火)

開催時間

10:00~11:00

定員

10名程度

参加方法

事前申込制
※詳細は申し込み時にお伝えします

申込先

山梨大学医学部附属病院
がん相談支援センター



055-273-8093 (直通)

