

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.5  
2026.3 March



ひなまつり〈山梨県のひな祭りイベント〉

日本だけじゃない、世界の「5月病」

座ってできる運動&ストレッチ「～筋力アップVer.～」

栄養だより「白身魚と春野菜の甘酢あんかけ」

おすすめの一冊「バニラな毎日」

# ひなまつり

山梨県の  
ひな祭りイベント

一般的にひな祭り(桃の節句)は3月3日に行われますが、山梨県では旧暦に合わせた4月3日に祝う地域が多く、桃の花が咲く時期と重なるため、季節のうつろいを目で楽しめる美しい風習です。今回は、4月まで長く楽しむことができる山梨のひな祭りイベントをご紹介します。

## \* 安藤家住宅ひなまつり

安藤家住宅は、築318年となる国指定重要文化財の歴史的建造物です。期間中は、江戸時代から昭和にかけてのひな人形300体以上が展示され、まるでいくつかの時代を旅しているかのような雰囲気味わえます。湧水の池と黒松がそびえる庭園や、江戸時代の雰囲気を残す建物の魅力とともに、それぞれの時代のひな人形の温かな表情を間近で楽しむことができます。



【開催期間】

2026年2月4日(水)～4月6日(月)

※火曜日休館

【開館時間】9:00～16:30(最終入館16:00)

【場 所】南アルプス市西南湖4302

【入 館 料】一般300円、小中高生100円

## \* 甲州市えんざん桃源郷

### ひな飾りと桃の花まつり『甘草屋敷』

市内10カ所で開催される本イベントの主会場の一つ、旧高野家住宅「甘草屋敷」は、江戸時代に甘草を栽培して幕府に納めていたことからその名で呼ばれ、現在は国指定重要文化財になっています。建物を訪れると、天井から色鮮やかな吊るし飾りが迎えてくれ、座敷いっぱいになぶひな飾りや華やかな御殿飾りが、歴史ある空間と美しく調和し、見ごたえのある展示を楽しめます。

【開催期間】

2026年2月11日(水・祝)～4月18日(土)

※期間中無休

【開館時間】9:00～16:30

【場 所】甲州市塩山上於曾1651-1  
(甘草屋敷)

【観 覧 料】大人310円、小人200円



※各イベントの詳細は、開催する市町村へお問い合わせください。

# 日本だけじゃない、世界の「5月病」

私たちにとって聞き慣れた「5月病」、似たような言葉が世界各国で、様々な月の名前です。

## 世界の「○月病」



その国ごとの長期休暇の後、または年度始まりの時期に起きやすいという共通点があります。

## 「5月病かな?」と思ったら...



睡眠時間をしっかりとる

バランスのよい食事をとる

適度な運動をする

リラックスできる習慣を取り入れる

家族や友人、同僚や上司に相談する



これらが続いても  
改善しなかったり...

- 疲れているのに眠れない
- 食事がとれない
- 楽しいことも楽しめない
- やる気がわからない

等が続く場合は病院に  
ご相談ください。

# 座ってできる運動&ストレッチ ～筋力アップVer.～

## 膝伸ばし運動



### 〈ポイント〉

- ゆっくり行います
  - 体を反らないようにしましょう
- ★ 膝をできるだけまっすぐ伸ばして行いましょう
- ★ 左右各10回ずつ行います
- ★ ぶつからないように注意しましょう

## ももあげ運動



### 〈ポイント〉

- ゆっくり行います
- 体を反らないようにしましょう

- ★ 膝を曲げて太ももを持ち上げます
- ★ 左右各10回ずつ行います

※ 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  
廣川・齊藤



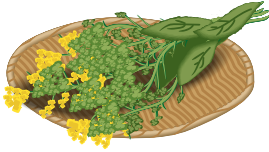
栄養だより

栄養管理部より

# 白身魚と春野菜の

## 甘酢あんかけ

### 旬の春野菜を使った 主菜レシピ



少しずつ寒さが和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。今回は、春の味覚をたっぷり使った「白身魚と春野菜の甘酢あんかけ」をご紹介します。

春野菜には、菜の花、たけのこ、新玉ねぎを使用し、やわらかな白身魚と合わせました。菜の花は、ほろ苦さが春らしさを感じさせる食材で、ビタミンCやβカロテン、葉酸が豊富に含まれています。これらの栄養素には、免疫力の維持や皮膚・



粘膜の健康を保つ働きがあり、この一皿で1日に必要な野菜の約1/4を摂ることができます。

甘酢あんのほど良い酸味が素材の味を引き立て、彩り豊かに春を感じられる一品です。季節の恵みとともに、やさしい味わいをお楽しみください。

#### 【材料(2人前)】

お好きな白身魚

(鱈、鯖、かれいなど)

……………160g(2切れ)

菜の花……………100g

たけのこ水煮缶……………20g

人参……………20g

新玉ねぎ……………20g

ぶなしめじ……………40g

水……………50ml

醤油……………大さじ1

砂糖……………小さじ2

酢……………小さじ1

水溶性片栗粉……………大さじ1

塩(白身魚用)……………適量

ごま油……………大さじ1

サラダ油……………小さじ2

#### 【作り方】

1. 白身魚に塩を振って15分置き、キッチンペーパーで水気を取る。

2. 菜の花を3等分に切り、鍋に水を入れて沸騰させたらさっと下茹でする。

3. たけのこ、人参は短冊切りにする。  
ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。  
新玉ねぎは乱切りにする。

4. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

5. フライパンでごま油を熱し、新玉ねぎ、人参、ぶなしめじを強火で炒める。さらにたけのこを加えて炒め合わせる。

6. 野菜に火が通ったら、4を入れてひと煮たちさせ、火を止める。水溶き片栗粉を加えて中火にし、とろみをつける。

7. 別のフライパンにサラダ油を熱し、白身魚を中火で焼く。両面に焼き色が付き、火が通るまで加熱する。

8. お皿に白身魚を盛り付ける。5のあんかけをかけ、菜の花を上盛り付けて完成。



## おすすめのー冊



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



## 「バニラな毎日」

賀十つばさ著

幻冬舎 2023.4 600円+税(文庫本)

閉店した洋菓子店の厨房から何やら甘い香りが…。ひよんなことから常連客だったマダムと店主がお菓子教室を始めることに。生徒はあなた一人だけ。参加条件は悩みがあること。

心と体にしみる特別なスイーツに出会えるかもしれません。ドラマ化もされているため、映像版との違いを味わう楽しみもあります。

## 証明書・診断書のお申込み方法について

### [お申込み]

窓口または郵送での受付になります。

お電話でのお申込みは行っておりません。

#### ●窓口でのお申込み

【受付】外来ホール6番 証明書・診断書窓口

【時間】月曜日～金曜日 8:30～17:15

(土・日・祝日、12/29～1/3を除く)

#### ●受取りを郵送希望

返信用封筒(レターパック推奨)に

宛名をご記入の上同封いただく

か、診断書窓口へお持ちください。

### [診断書料金のお支払い]

・診断書料金は一部を除き、前払いとなります。

・お申込み後のキャンセルは、返金できませんのでご了承ください。

病院ホームページにて詳細をご確認ください。

証明書・診断書等について

<https://www.hosp.yamanashi.ac.jp/outpatients/196/>



## 「やまなし減塩フェスタ」開催報告

2026年1月24日、本学の腎臓内科が主導する「やまなし減塩プロジェクト」の一環として、小中学生を含む総勢95名のスタッフとともに、「やまなし減塩フェスタ」を開催しました。令和6年国民健康・栄養調査において、山梨県の1日あたりの食塩摂取量は、男性11.7gで全国1位、女性9.7gで全国5位という結果でした。食塩の過剰摂取は、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などの重大な病気のリスクとなります。減塩は個人だけでなく、社会全体で取り組むべき課題です。今後も本プロジェクトを通じて、多くの皆様に減塩の重要性を伝えてまいります。



## 「山梨健康ブレインハートフェスタ」を開催しました

2026年1月25日、当院の脳卒中・心臓病等総合支援センター主催で、「山梨健康ブレインハートフェスタ」をイオンモール甲府昭和にて初開催しました。当日は、医師・コメディカルが連携し、脳卒中・心不全の啓発講演をはじめ、高血圧予防や減塩指導、AED実習、調剤体験、頸動脈エコー・片麻痺体験、体力/血圧測定、スタンプラリーなど、さまざまな企画を実施しました。多くの方がご来場くださり、脳卒中・心臓病について理解を深めていただく大変有意義な機会となりました。



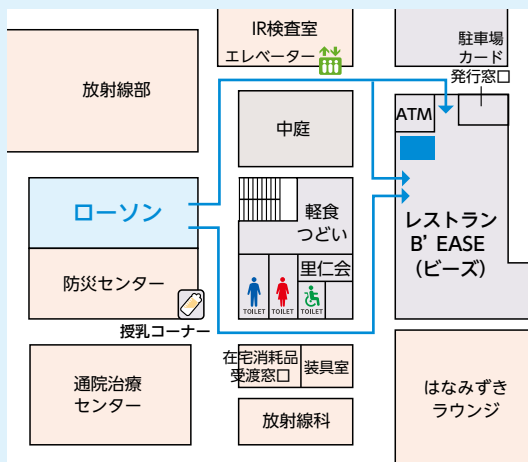
AED実習

# ローソン 「イートイン スペース」設置のご案内

一般財団法人里仁会は、日ごろより患者さんに対する慰安および救援活動を行っております。

このたび、レストランB'EASE(ビーズ)内に「イートイン スペース」を設置いたしました。院内のローソンで購入されたお客様はもちろん、ご持参のお弁当などを食べたい方やちょっと一休みしたい時など、自由にくつろいでいただけます。電子レンジを設置し、車椅子スペースも確保しています。

ローソンからレストランB'EASE(ビーズ)までのご案内は、下記のとおりです。どうぞお気軽にお立寄りください。



## 【ご利用時間】

平日 10:00～17:00

日曜日 11:00～14:00

※土曜日はビーズが休業のため  
ご利用できません

## 【お知らせ】

**初診は、2026年4月1日から紹介状持参のうえ、予約制になります。**

ご意見、ご感想をお寄せください。

Grape Vine へのご意見・ご感想を募集しています。  
お寄せいただいたご意見・ご感想は、今後の情報発信の  
参考にいたします。

ご意見・ご感想  
入力フォーム



【発行】山梨大学医学部附属病院 医療支援課 〒409-3898 山梨県中央市下河東1110 TEL:055-273-9732

※表紙イラストは南アルプス市安藤家住宅(国重要文化財)を参考に作画しています。

(表紙イラスト)医療支援課職員