

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.6

2026.7 July

ご自由にお持ち
ください

**知っていますか？歯周病と「全身の病気」の深い関係
夏こそ要注意！お口の渇きとトラブル対策**

山梨・夏の風物詩

栄養だより「冷製豚肉の夏野菜ソース添え」

座ってできる運動&ストレッチ「～呼吸筋ストレッチ体操Ver.～」

山梨から、病気を防ぐ未来へ 山梨マルチオミックスコホート研究(YMoC研究)

おすすめの一冊「お探し物は図書室まで」

院内の気になる「あれ」を調査！—酸素ボンベ—

知っていますか？

歯周病と「全身の病気」の深い関係

「たかが歯ぐきの腫れ」と、お口のトラブルを後回しにしていませんか？

実は、お口の健康は全身の健康と密接につながっています。近年、歯周病がさまざまな全身疾患を悪化させることが科学的に明らかになってきました。

【歯周病が引き起こすリスク】

歯周病の原因菌や、炎症によって作られた物質は、歯ぐきの血管から血液に乗って全身へと運ばれます。

糖尿病

歯周病の炎症物質がインスリンの働きを妨げ、血糖値をコントロールしにくくします。

心血管疾患

血管を傷つけ、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞のリスクを高めます。

誤嚥性肺炎

高齢の方や体力が落ちている方が、お口の細菌を誤って肺に吸い込むことで発症します。

【当院の歯科口腔外科としての取り組み】



山梨大学医学部附属病院では、お口の治療だけでなく、他科の先生方と深く連携しています。

例えば、手術や化学療法を控えた患者さんに対し、術後の感染症を防ぐための「周術期口腔機能管理」に力を入れています。お口を清潔に保つことが、手術の成功やスムーズな回復を支えるのです。

毎日の丁寧な歯磨きと定期的な歯科検診は、お口だけでなく「命」を守るケアです。外来での待ち時間やご自宅での生活の中で、ぜひ一度ご自身の歯ぐきの状態をチェックしてみてください。

気になる症状があれば、かかりつけ医やお近くの歯科医院にご相談ください。



夏こそ要注意！ お口の渇きとトラブル対策

汗をたくさんかく夏は、体だけでなく「お口の中」も水分不足になりがちです。唾液の量が減って口が渇くと、細菌が繁殖しやすくなり、様々なトラブルを引き起こします。夏の快適な生活のために、お口の健康管理を始めましょう！

【夏の3大お口リスク】

①口臭が強くなる



唾液にはお口を洗い流す「自浄作用」があります。水分不足で唾液が減ると細菌が増え、口臭の原因になります。

②虫歯・歯周病の悪化



熱中症対策のスポーツドリンクや、炭酸飲料・アイスを頻繁に口にする事で、お口の中が酸性に傾き、虫歯リスクが急増します。

③夏バテによる免疫低下



暑さによる睡眠不足や食欲不振で体の免疫が落ちると、歯ぐきが腫れたり、口内炎がでやすくなったりします。



チェックしてみましょう！

【日常生活の注意点】



こまめな水分補給(水やお茶がベスト)

スポーツドリンクやジュースのダラダラ飲みは避けましょう。



しっかり噛んで唾液を出す

食事の際によく噛むことで、天然のバリアである「唾液」の分泌を促します。



寝る前の丁寧な歯磨き

就寝中は最も唾液が減り、細菌が増えます。1日の終わりのケアを念入りに。

風物詩 山梨夏の

夏の山梨には、夜空をそっと照らす光や、ゆらめく火が静かに季節の移ろいを知らせてくれる、あたたかな行事があります。どれも昔から大切に受け継がれてきたもので、その名前を聞くだけで「またこの季節が来たんだな」と心がやわらぐような風景ばかりです。この小さな紹介が、皆さまの心にふわりと夏の光を届けるひとときになりますように。

神明の花火(市川三郷町)

昔から受け継がれてきた市川の花火は、人々の想いとともにより育まれてきた夏の祭りです。一度途絶えながらも復活し、今では夜空に大輪の花を咲かせる山梨の誇りとなっています。

開催日：2026年**8月7日(金)** 会場：三郡橋下流笛吹川河畔
花火打上数/約20,000発



吉田の大祭り(富士吉田市)



富士山の「山じまい」を告げる伝統行事。街道沿いに並ぶ巨大な松明に一齐に火が灯されると、あたりは幻想的な雰囲気になります。日本三奇祭の一つとも称され、国の重要無形民俗文化財にも指定されています。

開催日：2026年**8月26日(水)・27日(木)**
主会場：富士吉田市上吉田本町通り
写真提供：(一財)ふじよしだ観光振興サービス

南部の大祭り(南部町)



盆の送り火や川供養、稲を病害虫から守る虫送りの意味を持つ伝統行事。投げ松明や灯籠流しが行われ、クライマックスには一齐に点火された百八たい(ひゃくはったい)が富士川の兩岸を赤々と照らし出し、祭りは最高潮を迎えます。

開催日：2026年**8月15日(土)**
会場：富士川河川敷南部橋上下流
花火打上数/約3,000発

その他
イベント

河口湖湖上祭(富士河口湖町)

開催日：2026年**8月5日(水)**
会場：河口湖畔船津浜
花火打上数/約10,000発

石和温泉花火大会(笛吹市)

開催日：2026年**8月22日(土)**
会場：笛吹市役所前 笛吹川河川敷
花火打上数/10,000発以上

※今回紹介した花火大会や夏祭りの詳細は、各自治体のホームページ等をご確認ください。



栄養だより

栄養管理部より

旬を味わう 夏野菜たっぷり レシピ



夏空が広がり、暑さが厳しい季節となりました。食欲が湧かない…そんな疲れがたまりがちな夏にぴったり!疲労回復に効果的な減塩レシピ「冷製豚肉の夏野菜ソース添え」をご紹介します。

今回使用しているオクラのネバネバ成分は、ペクチンという水溶性食物繊維です。ペクチンは腸内の善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える働きがあります。また、豚肉は、たんぱく質やビタミンB1が豊富で、疲労回復におすすめです。

豚肉に添えるラビゴットソースの「ラビゴット」

冷製豚肉の夏野菜ソース添え



とは、フランス語で「元気にさせる」という意味があります。お酢の酸味や胡椒、にんにくの風味を活かして、塩分を抑えても食欲をそそる味付けとなっています。魚やサラダにかけても相性抜群です。

お好みの夏野菜を添えて、旬の恵みを味わいながら、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

■栄養表示(1人分)

エネルギー：325kcal 食塩相当量：0.8g 野菜の重量：135g

【材料(2人前)】

豚肉しゃぶしゃぶ用……200g
添え野菜(お好みで)
……………100g程度

トマト……小1個(100g)
玉ねぎ……1/3個(60g)
きゅうり……1/2本(50g)
オクラ……3本(30g)
とうもろこし(コーン缶)
……………大さじ3(30g)
オリーブオイル…大さじ1
お酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/4
すりおろしにんにく…半片
胡椒……………少々

【作り方】

- 鍋に水を入れて中火にかけ、鍋肌に小さな気泡が出てきたら豚肉を2～3枚ずつ茹でる。火が通ったらざるにあげて冷水で冷まし、水気を切る。
- オクラは包丁でへたの先端を切り落とし、がくの縁をむく。
- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら小さじ1杯程度の塩(分量外)とオクラを入れて1分半茹でる。ざるにあげて冷水で冷まし、冷めたらキッチンペーパーで水気を取る。
- トマトはへたを取り、反対側に浅く十字の切り込みを入れる。熱湯に10～20秒くぐらせて冷水に取り、皮をむく。
- ポウルまたは小鉢にお酢、砂糖、塩、すりおろしにんにく、胡椒を加えてよく混ぜる。
- 5にオリーブオイルを少しずつ加えながらよく混ぜる。
- トマト、玉ねぎ、きゅうりを5mm角に切り、茹でたオクラは5mm幅の小口切りにする。
- 7で切った野菜と、とうもろこしを6に加えて和える。
- 器に1の豚肉を盛り、8のラビゴットソース、お好みで生野菜を添えて完成。

～呼吸筋ストレッチ体操Ver.～

呼吸筋ストレッチ体操の効果

- ・呼吸困難感の改善
- ・呼吸機能の改善
- ・精神の安定

体操のポイント

- ・ゆっくり呼吸する
- ・筋肉を伸ばすことを意識して行う
- ・力を入れすぎない



〈背中ストレッチ〉

①胸の前で両手を組み、肩の力を抜きます。

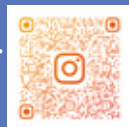


②息を吸いながら腕を前に伸ばします。十分に背中を丸めたら、ゆっくりと息を吐きながら①番の姿勢に戻します。



※医師より運動制限を受けている場合はお控えください。

山梨大学医学部附属病院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。



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



お探し物は図書室まで

青山美智子著 ポプラ社 2020.11 1,600円+税

行き詰まったとき、ふと立ち寄った小さな図書室。

「何をお探し?」——そこには、不愛想だけど聞き上手な司書の小町さんが。思わず誰にも言えなかった本音まで話してしまうと、1冊の本を手渡されました。それも、かわいい付録付きで。

自分が本当に探しているものに気付いていく5人の物語に、心が温まる1冊です。

山梨から、病気を防ぐ未来へ

山梨マルチオミックスコHORT研究(YMoC研究)

社会医学講座
准教授 大岡 忠生

毎日の生活習慣と、
からだの中で起きている
小さな変化をつなげて見える化し、
一人ひとりに合った
予防医療へつなげる研究です。



山梨大学・山梨県・中央市・企業・地域住民の皆さまと一緒に、生活習慣病の予防につながる手がかりを探るため「山梨マルチオミックスコHORT研究(YMoC研究)」を進めています。

生活習慣病は、毎日の過ごし方と深く関わっていますが、通常健康診断だけでは体の中で起きている小さな変化まで調べることができません。そこで、血液中のタンパク質や代謝物などを詳しく調べる「オミックス検査」と、健康トラッカーや健康記録アプリ(IoT)による生活データを組み合わせてAIで分析することで、一人ひとりに合った健康づくりの手がかりを見つけることを目指しています。

2024年には約200名で行いましたが、今年は約1000名の方にご協力いただき研究を開始しています。まだ開始して間もないですが、参加者からは「参加を通して日々の生活習慣を良くしていきたい」や「夫婦で参加して家族の会話が賑やかになりました」など嬉しい声をいただいています。



慣を良くしていきたい」や「夫婦で参加して家族の会話が賑やかになりました」など嬉しい声をいただいています。

写真：実際の研究参加者が検査や採血を行う会場

この研究の先にある未来

山梨から、病気を防ぐための新しい健康づくりを発信します。オミックス・IoT・AIを活用し、住民一人ひとりの健康状態をより深く理解することで「病気になってから治す医療」だけでなく、「病気になる前に防ぐ医療」の実現を目指しています。



院内の
気になる
「あれ」を調査!

酸素
ボンベ

流量計



私たちが安心して病院で治療を受けられるのは、医療
を見えないところで支える方々がいるからです。

酸素ボンベは、呼吸がづらい患者さんの体をそっと支える
大切な存在です。当院でそのボンベを日々整えているの
が、医療ガスの専門家である株式会社千代田さんです。

千代田さんは、毎日重いボンベを運びながら、院内にあ
るすべてのボンベを一つひとつ丁寧に点検し、補充・交
換・メンテナンスを行っています。さらに、緊急時にもすぐ
に使用できるように、ボンベの配置にも細やかな配慮をし
てくださいます。

患者さんの目に触れる機会は少ない仕事ですが、こう
した日々の確かな支えがあるからこそ、患者さんに安心で
安全な医療環境を届けることができます。まるで病院の
「呼吸」を守るように、千代田さんは当院の医療を支え続
けてくださっています。

▶ 流量計で酸素の供給量
の調整と残量をチェックし
ます。

▶ 1本あたり約500リットル
の酸素が入っています。
1分間に1リットル使用し
た場合、約7.5時間使用
可能です。

▶ ボンベ全体の重量は約6
～7kg。酸素500リットル
の重さは約0.7kg。酸素
が減っても重さはほとん
ど変わりません。

写真提供：株式会社千代田



山梨大学附属病院 がん相談支援センター

がんサロン「あんきサロン」のごあんない

がん治療中の思いや日常のことを患者さん同士で自由に語り合える交流の場です。

〈開催日〉

2026年7月28日(火)・9月29日(火)・11月24日(火)

2027年1月26日(火)

時間◎13:00～14:00

【対象】

場所◎敷地内薬局2階

がん治療を受けている方、

定員◎5名程度

がん治療を受けたことがある方



お申込み / お問い合わせ

電話

055-273-8093

(がん相談支援センター)

お申込み受付時間 9:00～17:00



病院の理念 すべての患者さんに「安心」を

ご意見、ご感想をお寄せください

ご意見・ご感想入力フォーム

<https://forms.office.com/r/cEt2VRbflg>



【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

※表紙イラストは富士吉田市の「吉田の火祭り」(重要無形民俗文化財)を参考に作画しています。〈表紙イラスト〉医療支援課職員