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.7
2026.11 November



冬のお風呂とヒートショック
肥満症は治療できるってご存じですか？
やまなしの小正月

栄養だより「やはたいもと鶏もも肉の豆腐グラタン」

令和8年度山梨大医学部附属病院消防訓練について

院内の気になるあの場所「防災倉庫」

はなみずきラウンジの紹介（入院前オリエンテーション）

おすすめの一冊「旅の絵本」

ご自由にお持ちください



冬のお風呂とヒートショック

温度差と長湯に気をつけて

寒い季節のお風呂は、
入り方によって体に負担をかけることがあります。
毎日の入浴習慣を見直し、安全にお風呂時間を楽しみましょう。

ヒートショックってなに?

急激な温度変化による血圧の変動が、心臓や血管に負担をかけることを「ヒートショック」と呼びます。寒い脱衣所では血圧が上がり、入浴中や浴槽から立ち上がるときには下がるため、めまいや失神につながることがあります。また、心筋梗塞や不整脈などを引き起こすきっかけになることもあります。さらに、熱いお湯への入浴や長湯で体温が上がりすぎると、浴槽内で意識を失い溺れる危険があります。高齢の方や高血圧、心臓病・脳血管疾患のある方は特に注意が必要です。





Point! 今日からできる入浴の工夫



①脱衣所と浴室を、入る前に暖める

居間や浴室、脱衣所の温度差を小さくしましょう。
脱衣所の暖房は、服を脱ぐ前から準備を。

②お湯は41℃以下、10分までが目安



温度計とタイマーで、温度と時間を確認。
「もう少し」と長湯をせず、早めに上がりましょう。



③浴槽からは、ゆっくり立ち上がる

急に立ち上がると、血圧が下がりふらつくことがあります。
無理に立ち上がらず、周りの人を呼びましょう。

④飲酒後・食後すぐ・体調不良時は控える



睡眠薬などの服用後も入浴を避けましょう。
食後なら1、2時間後の入浴、入浴前の飲酒は避けましょう。



⑤ひと声かけて、家族に見守ってもらう

家族は入浴中も声をかけ、様子を確認しましょう。
入浴前後は水分補給を。水分制限は医師の指示で。

胸の強い痛み・急な息苦しさ・意識がもうろうとしているときは119番

高血圧や心臓病・脳血管疾患のある方や入浴時にめまいがする方は、
ご自身に合う入浴方法を、かかりつけ医に相談しましょう。

肥満症は治療できるってご存じですか？



～適切な治療で、健康で、自分らしい生活を取り戻せます～

肥満症とは？

BMI25kg/m²以上の肥満のうち、肥満に起因・関連する健康障害を合併する、またはそのリスクが高い状態をいいます。

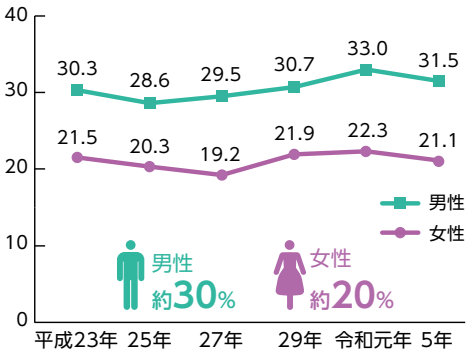
（日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2022）



肥満に関連する主な健康障害

- 2型糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- 脂肪肝（MASLD/MASH）
- 睡眠時無呼吸症候群
- 変形性関節症　など

20歳以上の肥満者（BMI≧25kg/m²）の割合



出典：厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」

BMIを計算してみましょう

BMI＝体重（kg）÷身長（m）²

（例）
体重70kg、
身長1.70mの場合
70÷（1.70×1.70）＝24.2kg/m²



BMI（kg/m²）	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）
35～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

治療の目標

現在の体重から

BMI25以上35未満	BMI35以上
3～6か月で**3%以上の減量**を目指します。	3～6か月で**5～10%の減量**を目指します。

（日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン2022）

肥満症の主な治療方法

① 食事療法



個々の身長に応じた適切なエネルギー量を設定します。栄養素が偏らないようにすることが重要です。

② 運動療法



有酸素運動が中心となり、レジスタンス運動（筋トレなど）を併用します。

③ 行動療法



体重のグラフ化や生活日記により生活リズムを安定させ、減量へのモチベーションを保ちます。

④ 薬物療法



食事・運動療法に加えて、お薬による治療（GIP/GLP-1受容体作動薬、GLP-1/GIP受容体作動薬など）が考慮されます。

⑤ 手術療法



一定の条件を満たす場合、胃を小さくする腹腔鏡下スリーブ状胃切除術を保険診療で受けられます。

一人で悩まず、まずは担当医にご相談ください

やまなしの小正月

小正月は、1月15日を中心に五穀豊穣や無病息災を願う日本の伝統行事です。山梨県各地でも、どんど焼きや道祖神祭りなどの催しが行われ、地域の人々が一年の健康と幸せを祈ります。昔ながらの風習に触れながら、山梨ならではのユニークな冬の文化を感じてみませんか。

※詳細は、各自治体のホームページ等をご確認ください。

一之瀬高橋の春駒（甲州市）



甲州市塩山一之瀬高橋地区に伝わる「春駒」は、小正月の道祖神祭で披露される伝統芸能です。馬を蚕の守護神とする信仰に由来し、養蚕や織物の繁栄、そして一年の幸せを願い、受け継がれてきました。華やかな駒踊りとにぎやかなお囃子が特徴で、国選択無形民俗文化財・山梨県指定無形民俗文化財に選ばれています。過疎化や高齢化の影響により一度は途絶えたものの、地域の人々の熱意によって復活し、今も大切に守られ伝えられています。地域の絆と歴史が息づく、山梨の貴重な郷土文化です。

※2027年1月9日（土）開催予定





下市之瀬の獅子舞（南アルプス市）

南アルプス市下市之瀬に伝わり、約300年の歴史を持つ伝統的な民俗芸能です。火伏せや厄除け、家内安全を願って受け継がれ、山梨県の無形民俗文化財に指定されています。最大の特徴は、男性が女獅子を演じる点で、女性らしい優雅な所作を表現するために厳しい稽古を重ねます。現在も保存会によって継承され、小正月には地域を巡りながら舞を披露し、人々の無病息災や地域の安寧を祈願します。　※2027年1月9日（土）開催予定

藤木道祖神祭太鼓乗り（甲州市）

甲州市塩山藤木地区に伝わる江戸時代から続く行事で、甲州市の無形民俗文化財に指定されています。上藤木・下藤木・西藤木の3地区から集まった大太鼓の上で、地元の若者たちが歌舞伎の名場面を演じる全国的にも珍しい伝統芸能です。燃え上がるどんど焼きの炎を背景に、太鼓や鐘の音に合わせて披露される掛け合いは迫力満点です。もともとは地域の祝い事や出来事を芝居にした「チャリ狂言」が起源とされ、現在も無病息災や豊作を願う行事として大切に受け継がれています。

※2027年は開催見合わせ



栄養だより

栄養管理部より

山梨の旬を味わうあったかレシピ

朝夕の冷え込みが増し、温かい料理が恋しい季節となりました。今回は、山梨県の特産品である「やはたいも」を使ったグラタンをご紹介します。

やはたいもは、甲斐市八幡地区を中心に栽培されてきた里芋で、ねっとりとした食感となめらかな口あたりが特徴です。里芋特有のぬめりにはガラクタンやグルコマンナンという水に溶けやすい「水溶性食物繊維」が含まれ、整腸作用があります。また、里芋はカリウムを多く含むため、むくみ解消や血圧上昇を抑える効果も期待できます。

今回ご紹介するレシピは、豆腐や味噌を使ったホワイトソースで仕上げた、クリーミーな味わいの中に和の風味が感じられるグラタンです。季節にうれしい栄養をひと皿に詰め込んだ、体も心も温まる一品をぜひお楽しみください。

やはたいもと鶏もも肉の豆腐グラタン



◎栄養表示（1人分）
エネルギー：416kcal
食塩相当量：1.1g

【材料（2人分）】
やはたいも（里芋）‥3個（150g）
鶏もも皮つき肉……150g
玉ねぎ……1/2（80g）
しめじ……60g
ミニトマト……5個
料理酒……大さじ1
味噌……小さじ1
塩……小さじ1/8
胡椒……少々
サラダ油……小さじ1
ピザ用チーズ（ナチュラルチーズ）……50g
パセリ……適量

【豆腐クリーム風ソース】
絹ごし豆腐……200g
牛乳……大さじ3
胡椒……少々

【作り方】
1. やはたいもは皮をむき、一口大に切る。切ったらすぐに水にさらしておく。鍋にたっぷりの水とやはたいもを入れて、中火で茹でる。
2. 玉ねぎを薄切りにする。しめじは石づきを取り除いて小房に分ける。ミニトマトは半分に切る。鶏肉は一口大に切る。
3. 耐熱ボウルにキッチンペーパーを敷き、豆腐を乗せて包む。電子レンジ600Wで3分加熱する。水気を十分に切る。泡立て器で豆腐を潰しながら滑らかになるまで混ぜる。
4. **3**に牛乳と胡椒を加えて混ぜる。
5. フライパンにサラダ油を入れて熱する。鶏もも肉を入れて火が通るまで中火で炒める。やはたいも、玉ねぎ、しめじを加えてしんなりとするまで炒め、料理酒、味噌、塩、胡椒で味を付ける。
6. 耐熱容器に**5**を入れる。**4**の豆腐クリーム風ソースをかけて、ミニトマトとピザ用チーズを乗せる。トースターで焼き色がつくまで10分程度焼く。
7. パセリを散らして完成。

POINT
豆腐は泡立て器でよく混ぜることで、ホワイトソースのようなめらかな味わいに仕上がります。豆腐は水切りしすぎず、小ぶりの泡立て器を使用するとよりなめらかになります。

令和8年度

山梨大医学部附属病院消防訓練について

令和8年9月7日、はなみずきラウンジ付近での火災発生を想定した消防訓練を実施しました。訓練では、暫定災害対策本部を設置し、関係部署が連携して火災発見時の通報・連絡および非常放送、初期消火、外来患者さんの避難誘導等の訓練を行いました。

また、訓練終了後は消火栓を使用した消火訓練を実施しました。実際に機器を操作することで、各自の防災意識をより一層高めることができました。

今後も毎年訓練を実施し、防火・防災対策の強化および災害発生時における安全確保に取り組んでまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。





院内の気になるあの場所

防災倉庫



当院では、災害発生時においても継続的に医療を提供できるよう、防災倉庫を整備しています。

倉庫内には、非常食や飲料水をはじめ、衛生用品、毛布、発電機、防災資機材などを備蓄しており、緊急時に速やかに活用できるよう体制を整えています。

また、備蓄品の使用期限確認や資機材の点検を定期的に実施し、災害発生時に確実に活用できるよう維持管理に努めています。

大規模災害時には、患者さん、地域の皆様、そして職員の安全確保と医療提供体制の維持が重要となります。

防災倉庫は、そのための備えを支える重要な施設の一つです。

当院では今後も、災害時における医療提供体制の維持と安全確保に努めてまいります。



はなみずきラウンジの紹介

～安心して入院生活を始めていただくために～

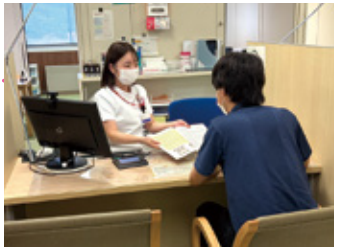
はなみずきラウンジでは、患者さんが安心して入院生活を送れるよう、入院前オリエンテーションを行っています。入院が決まると「どんな治療をするの?」「入院中はどう過ごすの?」「お薬はどうしたらいい?」など、さまざまな不安や疑問を感じることがあります。

オリエンテーションでは、入院に必要な準備や入院生活の流れ、注意事項などをご説明するとともに、患者さん、ご家族のお話を伺い、一人ひとりに合わせた支援につなげています。

オリエンテーションの内容

①生活状況の確認
②入院に必要な持ち物や準備について
③入院当日の流れや入院生活について
④お薬手帳とお薬の確認
⑤食事のアレルギーや栄養状態の確認
⑥治療や検査に関するご案内
⑦入院生活や退院後の生活に関するご相談 など

多職種でサポートします



看護師・薬剤師・管理栄養士・事務職員が連携し、それぞれの専門的な視点から患者さんの情報を確認します。気になること・心配なことがありましたらご遠慮なくご相談ください。

入院前オリエンテーションの際にご準備いただくもの



お薬手帳、現在服用中のお薬（1日分）をご持参ください。また、緊急時の連絡先（ご家族など）も確認します。

患者さんとご家族が安心して入院生活を始められるよう、私たちが一緒に準備をお手伝いします。

補聴器講演会

医師と専門家が語る 認知症予防と補聴器のはなし

【日時】**2026年12月6日（日） 14:00～15:15**
【場所】**大月市民会館 3階 講堂**

入場無料

講演1: **補聴器をつけると一石何鳥?**～知らないと損する補聴器のはなし～
講演2: **補聴器の適切な購入・使用方法**

共催 / 山梨大学医学部耳鼻咽喉科頭頸部外科・山梨県・日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会山梨県地方部会
お問い合わせ / 山梨大学医学部耳鼻咽喉科頭頸部外科医局　TEL.055-273-6769

外科医育成のためのクラウドファンディングを実施しました。

2026年6月1日から8月28日まで、山梨大学医学部外科系は「必要な時に手術が受けられる山梨を守る。外科医研修環境の強化・拡充へ」のためのクラウドファンディングを実施しました。本プロジェクトは、外科医不足や医療技術の高度化に対応し、若手外科医がより高度な知識・技術を習得できる研修環境の整備を目的とした取り組みです。皆さまの温かいご支援により目標額を大きく上回り、220%を達成しました。今後、支援金は教育・研修、高度手術トレーニング、国内外での研修や学術活動に活用し、県内外科医療の質向上と地域医療の発展に努めてまいります。



おすすめの一冊

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



旅の絵本

安野光雅作　福音館書店　1977.4　1,600円+税

中部ヨーロッパを舞台に、美しい風景やそこで暮らす人々の生活などが繊細な筆致で描かれた、文字のない絵本です。

絵を眺めているだけで、旅する楽しみを味わうことができます。また、名画や童話のオマージュが隠されていて、宝探しをするような気持ちでページをめくり、見つけたときのうれしさも楽しめる一冊です。

診断書等のレターパック発送サービス開始のお知らせ

2026年10月1日より、各種診断書等を郵送する際に、レターパックを利用した発送サービスを開始しました。詳しくは、6番診断書窓口までお問い合わせください。

病院の理念
すべての患者さんに「安心」を

基本方針
当院は、高度医療の中核として、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貢献します。

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

※表紙イラストは甲州市「一之瀬高橋の春駒」(国選択無形民俗文化財・山梨県指定無形民俗文化財)を参考に作画しています。

〈表紙イラスト〉医療支援課職員