

第61号 やはた病院 ニュース

2021年5月20日発行 発行・編集：八幡病院広報委員会

新任医師の紹介



皮膚科
鶴田 紀子
つるた のりこ



小児科
佐藤 哲司
さとう てつじ



小児科
沖 剛
おき たけし



小児科
中野 慎也
なかの しんや



麻酔科
中光 範之
なかみつ のりゆき



内科
二階堂 靖彦
にかいどう やすひこ



外科
又吉 信貴
またよし のぶたか



外科
大坪 一浩
おおつぼ かずひろ



整形外科
栗之丸 直朗
くりのまる なおあき



整形外科
藤池 彰
ふじいけ あきら



形成外科
井町 賢三
いまち けんぞう



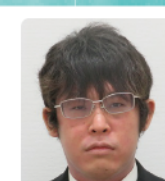
泌尿器科
大野 大地
おおの だいち



脳神経外科
酒井 恭平
さかい きょうへい



脳神経外科
岡野 琳太郎
おかの りんたろう



外科
朝岡 元氣
あさおか げんき

带状疱疹は予防できます！ワクチン接種のお知らせ

带状疱疹は、加齢や疲れ、ストレスなどが原因で免疫力が低下すると発症し、発症率は50歳以上で増加します。症状は皮膚の違和感や痛みから始まり、発疹や水ぶくれができ、これらがかさぶたになるころまで強い痛みが続きます。中には、かさぶたが取れた後も痛みが続く後遺症が残ることもあります。ワクチン接種をすることで、免疫力を高め、带状疱疹の発症や重症化を抑えることができます。当院では、**50歳以上**の方を対象に**皮膚科**で接種を行っています。**事前予約**が必要です。詳しくは、医事係 (tel 662-6565) までお問い合わせください。

できていますか？正しい手指消毒

手指消毒の手順



引用: Y's Square ヨシダ製薬 <http://www.yoshida-pharm.com/h1n1flu/20090521.html> (一部改編)



とくに帰宅直後、
食事前や調理前、
トイレ使用後には
手洗いや消毒を！

画像出典：政府インターネットTV
(<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>)

編集後記

そろそろ夏の兆しの暑さを感じるようになりましたね。
今年度もコロナと付き合いながらの毎日ですが、
穏やかに過ごしていけるように感染予防に努めていきましょう。

救急病棟 山本 優子

実践！健康づくりのための食習慣

栄養管理課 日浅 実千代

過ごしやすい5月の気候から湿度の高い梅雨へと季節が移ります。
季節の変わり目は、体が気温に慣れないため体調を崩しやすい時期ですね。
梅雨入りの6月は、「食育月間」の月でもありますので、ご自分の食習慣について
今一度、考えてみましょう。



食育というと、子どもが対象では・・・と思う方もいることでしょう。
確かに、まだ経験の少ない子ども達が、様々な食に関する知識、体験をすることで、正しい食習慣の基礎づくりとなり、将来の健康づくりや食文化の継承が行われていきます。
しかし、食育は、子ども限定ではなく、全ての年代が対象となります。なぜなら、どの年代からでも、自分の食と健康状態について考え行動することで、生活習慣予防や改善、健康づくりにつながり、生き生きとした生活ができるようになるからです。

健康づくりのために、次の食習慣を実践しましょう。

○朝食を食べる

朝食は、からだを目覚めさせる活動源です。
寝ている間に低下した体温を上げ、脳やからだを活動させるためのウォーミングアップの役割があります。
朝食を抜くと、体は次に入ってきた食事(栄養素)を蓄えようと働き「太りやすい体質」になってしまいます。朝食を食べる時間がない方は、早寝早起きを心がけ時間をつくりましょう。そのためには夜早く寝ることから始めましょう。
朝は食欲が無いという方は、おいしく食べられるように夕食の食べ過ぎや飲みすぎに気をつける、夜の遅い食事を避けるなど空腹で朝を迎えられるようにしましょう。



○野菜をしっかり食べる

毎食、3回の食事に野菜を使った料理を1～2品そろえて、1日合計5皿以上を目標に食べましょう。
成人の1日野菜摂取目標量は350gですので、1食では約120gが目標量となります。計るのは面倒だ、と思われる方もいることでしょう。そこで誰でも簡単に測れる方法の「手ばかり」をご紹介しますので是非参考にしてください。

生野菜…両手いっぱい約120g
加熱した野菜…片手にのる量で約120g



○買い物のときに「栄養成分表示」を見る

一般加工食品には、栄養成分表示がされています。エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目が義務付けられています。
このことで、食品の栄養的な特徴を知り、健康づくりに役立てることができます。
例えば、食品に含まれているエネルギー量を知ること、肥満ややせの予防につなげることができますし、食塩相当量をチェックすることで、高血圧の予防や管理に効果があります。

○1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して、バランスよく栄養素や食品が摂れていることが報告されています。



最後に、暑くて食欲がないときのご参考にレシピの紹介です。

鶏和風ドレッシングかけ(主菜)

【材料 2人分】

鶏もも皮なし … 160g
しょうが …… 4g
塩 …… 少々(小さじ1/12)
だいこん …… 40g
きゅうり …… 40g
にんじん …… 10g
A ポン酢 …… 大さじ1+1/3
しょう油 …… 小さじ1+1/3
だし …… 大さじ2+2/3
さとう …… 小さじ1+1/3
かつお節 …… 少々
青じそ …… 1枚
トマト …… 20g

【作り方】

- ①だいこん、きゅうり、にんじんはせん切りにする。しょうがは、すり下ろす。
- ②鶏肉にしょうがをかけ、冷蔵庫に入れ1時間以上おく。その後、塩を振りかけ15分蒸して火をとおす。冷めたら幅1cm程度に切る。(電子レンジ500W 5分でも可)
- ③Aを合わせ、ひと煮立ちさせてザルで濾す。みじん切りにした青じそを加える。
- ④②を器に盛りつけ、その上にだいこん・きゅうり・にんじんを合わせてのせ、③をかける。1cm角に切ったトマトを飾る。



1人当たり
栄養価

エネルギー：126kcal
たんぱく質：16.0g
脂 質：4.1g
炭水化物：5.1g
食塩相当量：0.9g

食育とは『生きる上での基本であって、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること』
(食育基本法より)