

広報 第七十四号 さくら前線

ご挨拶

管理栄養士 針塚 美恵

初めまして、2月より管理栄養士として入職致しました。針塚美恵と申します。

患者様の症例や各疾患の治療に応じて栄養状態を把握し、適切な栄養管理を行うことで、全身状態の改善ができればと思っております。まだまだ栄養士として未熟な私ですが、精一杯頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

栄養課だより

ひじきの鉄分が激減??

皆さんは、ひじきの鉄含有量が減ったという事をご存知でしょうか。

ひじきといえは鉄の補給源として重宝されている食材です。健康を意識してとられている方も多いのではないのでしょうか？

そのひじきに何が起ったのか・・・。答えは「日本食品標準成分表」にあります。1950年に初版が作られて以来7回目15年ぶりの改訂です。これによるとひじきに含まれる鉄が改訂前の9分の1に減っているというのです。(改訂前100gあたり55mg 改訂後100gあたり6.2mg)

調理器具の主流が鉄製からステンレス製に変わったことで、ひじきに含まれる鉄が減ったというのです。つまりひじきの鉄含有量が多かったのは鉄釜のおかげだったというわけです。

そんなひじきも食物繊維やカルシウムが多く含まれているので、煮物やサラダなどにして食べて下さいね。

日本人の食事摂取基準(2015年版)によると鉄の1日の摂取量は、30代〜60代男性が7.5mg女性6.5mg(月経ありの場合10.5mg) 70歳以上は男女とも6.0mgとなっております。

鉄は不足しやすい栄養素といわれております。摂りやすくするには、ビタミンCの多いピーマン、ブロッコリーなどの野菜やたんぱく質の多い食品(肉・魚・大豆製品)と一緒にとることで吸収率がアップするため、組み合わせをとることをお勧め致します。

鉄分が多い食品

食品名	一食分の使用量(目安)	鉄(mg)
鶏レバー	40g	3.6g
かつお	70g	1.3mg
あさり (缶詰水煮)	20g	5.9mg
がんもどき	80g(中1個)	1.7mg
納豆	40g(1パック)	1.3mg
小松菜	70g(小鉢1皿)	2.0mg
ほうれん草	70g(小鉢1皿)	1.4mg

日本食品標準成分表2015年版(7訂)参照

部署紹介

今回は、薬局の紹介をさせていただきます。薬局では主に入院患者様の薬を調剤しています。患者様が安心して薬を服用できるよう医師、看護師と連携して、日頃の業務をセーフティーに行っています。

● 薬の種類について

薬には大きく内服薬と外用薬があります。内服薬は錠剤・散剤・顆粒剤・カプセル剤・液剤(シロップ剤)に分けられ、外用薬は軟膏・クリーム・液剤・点眼剤・坐剤・シップ薬など多くの種類があります。

● 薬(内服薬)の飲む時間について

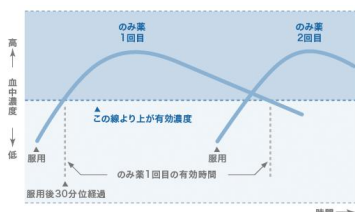
- 食前・・・食事前の30分以内
- 食後・・・食後の30分以内
- 食間・・・食事と食事の間で食後の約2時間後
- 寝る前・・・就寝の30分前
- 頓服・・・症状が出たとき

※ 薬は間隔をあけて飲みましょう。1日3回服用の場合

は約4時間以上あけて飲むと良いでしょう。もし薬を飲み忘れてしまったときは、次のときにまとめて飲むことのないよう注意しましょう。

また薬によって飲み忘れたときの対応が違う場合があります。

薬を受け取るときに、あらかじめ薬剤師さんに確認しておくとういでしょう。



コラム

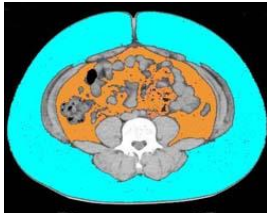
内臓脂肪測定について

最近では、特定健診の実施に伴い、従来の健康診断に加え、腹囲測定の判定が必須となりました。

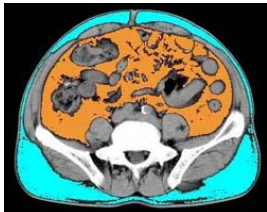
ですが、実際には腹囲測定では皮下脂肪と内臓脂肪（消化管の間の脂肪組織）のどちらが多いのか判別がつかないのが事実です。

医学的に診ると、皮下脂肪と内臓脂肪は全く別のもので、代謝を比較すると、内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、より機能的に活発（脂肪を溜めやすく、減らし易い）な細胞なのです。どちらもが多いのかによって、運動方法や生活習慣改善方法が変わってきます。ただ内臓脂肪はつきすぎると高血圧や糖尿病、肥満、高脂血症などの生活習慣病を引き起こすと言われていまして、注意する必要があります。

当院では内臓脂肪測定ソフトを用いたCTスキャン検査が可能です。脂肪面積（皮下SFA・内臓VFA）を数値化し、肥満度を判定することができます。もし興味をお持ちになられた方は、気軽にご相談ください。



皮下脂肪多く、内臓脂肪が少ないタイプ（主に女性に多い）



皮下脂肪少なく、内臓脂肪が多いタイプ（主に男性に多い）

※青色が皮下脂肪領域・黄色が内臓脂肪領域

病院だより

- 透析室設備のリニューアル電動ベッド（1/25実施済）・透析装置の入替が3月11日より実施されます。

- 当院では、医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談は医療相談窓口にて対応させていただきます。

- 入院患者様の照会について

患者様の個人情報保護のため、電話による入院の有無や病棟・病室番号の照会は原則としてお答えできませんので、ご理解をお願いいたします。

※急募・看護助手（応募必須条件なし）

※当院HPはこちら ↓↓↓↓



訪問診療・訪問看護
ご相談承ります

吾妻さくら病院では通院が難しい方や、自宅での療養を希望する方に対して、医師・看護師がご自宅に定期的に訪問して診療や健康状態の観察、療養上の相談、指導を行う「訪問診療・訪問看護」を実施しています。

在宅療養でお困りの際はぜひ一度ご相談ください。ご自宅へお伺いしての面談もいたします。

担当：唐澤

診療案内(3月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤※2	中澤	中澤	於川	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	村主 (群大)	高野 (群大)	休診	東 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
心療内科	午後	休診※3	休診	休診	休診	休診	休診

- ※1 第1月曜(6日)は内科休診となります。
- ※2 火曜午前は訪問診療で不在(外科による代診)となる場合がございます。
- ※3 第2月曜日(13日)午後の診療になります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。
- ◆ 3月休日当番医は 12日(外科)・26日(外科)となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで
午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※ 3月13日(月)は内科医代診となります。
- ※ 於川医師の診療は毎週金・土曜日となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL: 0279-75-3011

FAX: 0279-75-3299

URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>