



希望

マンスリー 済衆館だより

第126号
2017.9月号

医療法人 済衆館 済衆館病院
〒481-0004 北名古屋市長田西村前111番地
TEL.0568-21-0811(代表)
FAX.0568-22-7494
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp
http://www.saishukan.com

発行/済衆館病院広報委員会

裏面:ご自分のお食事を振り返ってみませんか? その1/おもてなしの心にふれて

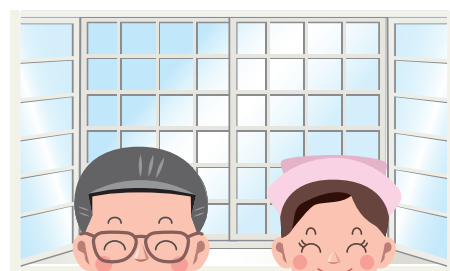
外来診療担当医表(9月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	小池 循環器	清水 消化器	森 糖尿病・膠原病	羽賀 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 呼吸器
		横崎 消化器	橋本 呼吸器	今村(重) 循環器	清水 消化器	大高 循環器	多田 第1・2・3(土) 腎臓
		今村(重) 循環器	小嶋 循環器	吉田(勝) 循環器	伊藤(隆) 神経	伊藤(隆) 神経	担当医
		岡田 消化器	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	小池 循環器	岡田 消化器	担当医
		森 糖尿病・膠原病	伊藤(隆) 神経	栗木 消化器	岡田 消化器	橋本 呼吸器	栗木 第5(土) 消化器
外科	午前	川崎	今村(康)	神谷	今村(達)	今村(康)	川崎
			勝野	河合	川崎	神谷	河合
眼科	午前	五十川	五十川	五十川	五十川	五十川 第1・2・5(金)	五十川
	午後 受付時間	五十川 13:30~15:30		平井 13:30~15:30		五十川 13:30~15:30	
小児科	午前	植 廣田	植 廣田	廣田	植	植 廣田	植 廣田
	午後	植/廣田 15:00~16:00	植/廣田 15:00~16:00			植/廣田 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本	三輪	三宅	中里	松本
		松尾(英)	河原	三宅	松尾(英)	栗本 9:30~	担当医 第1・2・3(土)
歯科・口腔外科	午前		梅村(恵)	梅村(恵)	梅村(恵)	梅村(恵)	

専門外来

	月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分泌 大屋 9:00~12:00 診察時間		糖尿病内分泌 和田 13:00~	禁煙外来 橋本 14:00~ 糖尿病・膠原病 森 14:00~		
	消化器・肝臓 栗木 13:30~15:30 診察時間	循環器 水谷(浩) 13:00~15:00	腎臓 岡本 14:00~15:30 呼吸器 柳澤(第1・3(水)) 14:00~17:00	消化器・肝臓 栗木 14:00~15:30 腎臓 多田 13:30~	糖尿病・膠原病 森 14:00~	
外科	乳腺外科 中西 9:00~10:30 小児外科 勝野 13:00~16:00 診察時間	脳神経外科 飯塚 予約制		泌尿器 遠山 14:00~15:00	乳腺外科 佐藤 14:00~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 第1・3(土) 9:00~11:30
	緩和ケア 秋山 13:00~16:00 内分外科 日比(ハ)(第1(月)) 15:00~16:00 診察時間		泌尿器 住友(第1(水)) 14:00~ 泌尿器 加藤(第2・4(水)) 14:00~	血管外科 今枝 14:00~16:00	脳神経外科 飯塚 14:00~16:00	泌尿器 木村 9:00~12:00

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
 - ★受付時間 午前8:15~11:30
午後の専門外来は診察時間の30分前からとなります。
 - ★診察時間 午前9:00~12:00
 - ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
 - ★急患の場合はお電話ください。
- TEL.0568-21-0811(代表)
時間外・休日にも診察致します。



健診・ドックセンター

- 人間ドック
- 企業健診

- 特定健診
- 特定保健指導

40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

ご自分のお食事を振り返ってみませんか? その1

健康な生活のために、わたしは1日に何をどれだけ食べるのが良いのでしょうか?

からだに必要な栄養量のお話です

近頃テレビや雑誌などのメディアでは、食事についての様々な情報が取り上げられています。どれを参考にしたらよいか悩ましいところですが、厚生労働省から出ている「日本人の食事摂取基準」よりエネルギーについてお話をさせていただきます。

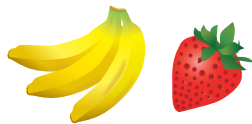
食事の骨子となる栄養計算はどのようにしたら良いのでしょうか?

厚生労働省から「日本人の食事摂取基準」というものが出ていますがご存知ですか?これは国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を示しています。当院の食事もこれに基づいて作成しています。

特に高齢の方で「私はもう年だから、食事は少なくて平気」と思われている方がいらっしゃるようですが、決してそんなことはありません。また、年齢、性別の差も気になるところですが、栄養計算は年齢・性別を問いません。すべて現在の体重に基づき計算するBMI(体格指数)値が基準となります。そこで今回は、エネルギーについてお話をさせていただきます。

エネルギー

一日に必要なエネルギーを知るためには、まず自分の**標準体重**を知ることが重要です。



BMI(body mass index)値22を「標準体重」といい、統計的に最も病気にかかりにくい体重とされています。

計算式 標準体重(kg)=(身長m)²×22

なお、現在の体重(kg)÷(身長m)²で、自分のBMI値を計算することができます。表①を参考にしてください。

表① BMI(体格指数)値基準

状態	BMI
低体重	18.5未満
普通(標準)	18.5~25未満
肥満(1度)	25~30未満
肥満(2度)	30~35未満
肥満(3度)	35~40未満
肥満(4度)	40以上

前述で出した**標準体重から1日の基礎代謝量を算出します。**

基礎代謝量とは、何もせずじっとしていても生命活動を維持するために必要なエネルギー量です。

例えば、自分の意思とは関係なく活動している心臓を動かすエネルギーです。

**計算式 基礎代謝量(kcal/日)=
基礎代謝基準値(kcal)(表2)×標準体重(kg)**

表② 基礎代謝基準値

基礎代謝基準値(kcal/kg/日)	年齢(歳)	男性	女性
12~14	12~14	31.0	29.6
15~17	15~17	27.0	25.3
18~29	18~29	24.0	22.1
30~49	30~49	22.3	21.7
50~69	50~69	21.5	20.7
70以上	70以上	21.5	20.7

この**基礎代謝量にそれぞれの身体活動レベルを乗じると**、1日に必要なエネルギー量が算出できます。

計算式

**1日に必要なエネルギー(kcal)=
基礎代謝量(kcal)×身体活動レベル(表3)**

表③ 身体活動レベル

身体活動レベル	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
	1.50	1.75	2.00
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

では、実際に計算してみましょう。

例) 身長150cm、身体活動レベルふつうの50歳女性(Aさん)の場合
標準体重 (1.5)²×22=49.5(kg) 基礎代謝量 49.5×20.7=1025(kcal)
1日に必要なエネルギー 1025×1.75=1793(kcal)
1日に約1800kcal必要ということになります。



今回は、「日本人の食事摂取基準」を基に、エネルギーについてお話をさせていただきました。入院中の患者様においしく全部召し上がっていただけないのなら、栄養計算は無と同じです。いつでも“おいしかった”と提供いただける食事を提供できるよう、努力して参ります。

次号では、栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)の内訳をお話させていただきます。

※表①~③は厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より引用
栄養科 管理栄養士 上田 典穂

おもてなしの心につれて

父の還暦を老舗の和食料理店にてお祝いしました。

室内に一步足を踏み入れると、菊の花や寿の掛け軸など、お祝いの席に因んだ美しいつらえに目を奪われました。

お料理は、父の好物をはじめ、季節の素材を生かし、お出汁を基調に繊細な味付けで丁寧に作られたものでした。

味はもちろんのこと、様々な演出や一品一品の盛り付けの美しさに、季節の移ろいを感じながら、和食の素晴らしさと日本人として生まれたことへの幸せを感じたひと時でした。

このような幸せな時間が過ごせた背景に、代々日本人が大切にしてきた訪れる人を慈しみお迎えする“おもてなし”の心意気を感じました。料理人をはじめ、颯爽と対応して下さる方々の細やかな心配りには、心打たれました。

ました。

どのような場面でも、想いを持って接する事が大切であることを実感しました。日々の生活の中で、日本人らしい細やかな心配りができる女性に近づけるよう丁寧に暮らしていきたいと感じた一日でした。

このような機会を通して、久しぶりに家族全員が集まり、同じ時間、同じものを食べ喜びを共有できることが何よりも幸せな時間でした。

現代は誰もが忙しい日々ですが、時にはゆったりとした時間を大切な人と過ごすのは如何でしょうか。

あゆみ
薬剤科 鈴木 雅弓



9月号の花木
スイレン



スイレン目スイレン科の水生多年草。お釈迦様の台座等に描かれている蓮とは別系統の植物です。蓮の葉は丸く、その表面は撥水します。睡蓮の葉も円形ですが切れ込みがあり、水ははじきません。花言葉は「清純な心」「信頼」「信仰」。

募集

看護師

常勤
パート

同時募集

言語聴覚士 調理師 調理スタッフ
診療情報管理士 ケアマネ 薬剤助手
総務事務 施設管理

お問い合わせは
TEL 0568-21-1615 総務課へ

◆読者投稿◆ ご意見・投稿の希望の方は、ハガキ又は封書にて当院広報委員会宛までお願いします。

●9月1日(金)~30日(金) 健康増進普及月間

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善について理解を深め、健康づくりの実践を促進

●9月1日(金) 防災の日

災害を防ぐための知識や心構えを広く国民に理解してもらう

●9月9日(金)/9月30日(金) 救急の日/救急医療週間

●9月18日(日) 敬老の日

多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う

●9月23日(日) 秋分の日

祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ

●9月24日(月)~30日(日) 結核予防週間

結核に関する正しい知識の普及啓発を図る

■ 第126号 2017.9月
■ 発行/済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院
TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋鹿田西村前111番地
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp http://www.saishukan.com
FAX.0568-22-7494

当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。