



希望

マンスリー 済衆館だより

第160号
2020.7月号

医療法人 済衆館 済衆館病院

〒481-0004 北名古屋市鹿田西村前111番地
TEL.0568-21-0811(代表)
FAX.0568-22-7494

e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp
https://saishukan.com

発行/済衆館病院広報委員会

裏面: 免疫力を高める食事とは?

外来診療担当医表(7月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	横崎 消化器	渡辺 消化器	森 糖尿病・膠原病	柴田 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 呼吸器
		今村(亜) 循環器	橋本 呼吸器	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	戸部 第1・2・3 循環器	多田 第1・2・3 腎臓・リウマチ・膠原病
		森 糖尿病・膠原病	榎原 循環器	吉田(勝) 循環器	名倉 脳神経機能外科	伊藤(隆) 脳神経	末澤 消化器
		岡城 循環器	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	岡城 循環器	森 糖尿病・膠原病	武田 第1・3・5 脳神経
		平山 脳神経	伊藤(隆) 脳神経	末澤 消化器		橋本 呼吸器	担当医
			吉田(由) 糖尿病内分泌	多田 腎臓・リウマチ・膠原病		吉田(由) 糖尿病内分泌	
外科	午前	川崎	今村(康) 外科・総合診療科	勝野	今村(達)	今村(康) 第2・3・5 外科・総合診療科	川崎 第2・3・4 10:30~
			神谷	河合(純)	川崎	井上	河合(純)
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田	半田
	午後 受付時間	半田 13:30~15:30		担当医 13:30~15:30		半田 13:30~15:30	
小児科	午前	植	植	植	白井	植	植
	午後	植 15:00~16:00	植 15:00~16:00			植 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本	相羽	中里	中里	松本
				岩瀬 第1			佐伯 第1・3
		松尾(英)	岩瀬	鷹羽 第2・3・4・5	松尾(英)	栗本 9:30~	早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村/吉崎	梅村	梅村/長谷川	梅村	梅村/阿曾	

専門外来

	月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分泌 和田 9:00~12:00	循環器 水谷(浩) 13:00~15:00	糖尿病内分泌 上田 13:00~15:00	禁煙外来 橋本 14:00~	老年内科(物忘れ) 遠藤 予約制 14:00~16:00	
	消化器・肝臓 栗木 13:30~15:30		呼吸器 柳澤 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木 14:30~15:30		
	IBD/便秘外来 渡辺 予約制 14:00~16:00		老年内科(物忘れ) 遠藤 予約制 14:00~16:00	腎臓・リウマチ・膠原病 多田 13:30~		
外科	乳腺外科 稲石 予約制 9:00~10:30	脳神経外科 飯塚 予約制 14:30~16:00	乳腺外科 佐藤 予約制 14:00~16:00	泌尿器 遠山 14:00~14:30	脳神経外科 飯塚 (第1・2・5) 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00
	泌尿器 河合(昭) 14:00~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00		脳神経外科 担当医 (第1・5) 14:00~16:00	脳神経外科 担当医 (第3) 14:00~16:00	脊髄外科 西村 (第1・3) 9:00~11:30
	内分泌外科 日比(八) (第1) 予約制 15:00~16:00	緩和ケア 秋山 13:30~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 14:00~16:00	脳神経外科 渡邊 (第2) 14:00~16:00		脊髄外科 担当医 (第2・4) 9:00~11:30
	内分泌外科 酒井(第3) 予約制 15:00~16:00	美容皮膚科 五島 予約制 13:30~16:00		脳神経外科 飯塚 (第3) 予約制 14:30~16:00	泌尿器 担当医 一部予約制 14:00~	泌尿器 鈴木(晶) (第2・4) 9:00~12:00
	脳神経外科 吉田(純) 予約制 15:00~16:00			血管外科 今枝 14:00~16:00		

- ★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8:30~11:30
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。
時間外・休日も診察致します。
- TEL.0568-21-0811(代表)

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。

健診・ドックセンター
TEL.0568-58-1535(直通)

新任医師紹介



歯科・口腔外科 長谷川 博亮 先生
毎週水曜日に勤務しております。患者さまが安心して通える環境作り、チーム医療を心がけております。地域の皆さまに貢献できるように精進してまいりますので、よろしくお願ひいたします。



歯科・口腔外科 阿曾 光佑 先生
金曜日の歯科・口腔外科を担当させていただきます。皆さまのお力になれるよう努めてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

免疫力を高める食事とは？



自粛生活で毎日の食事作りにご苦労されていることと思いますが、日々の食事は免疫力を高めるために、とても大切です。そもそも「免疫力を高めるためのバランスの良い食事」とは何でしょうか？ただ栄養面が満たされた食事ならどんなものでも良いのでしょうか？
 栄養面が満たされた食事でも食卓の演出によりその効果は変わります。食卓の窓から見える樹木の緑、小川のせせらぎやそよ風を感じながら食べる癒しの空間。食卓を彩る花やテーブルクロス、心地よく香るハーブティーやワインの芳醇な香り。音楽をかけて、ゆっくり食事を楽しむ時間をあなたは過ごされていますか？免疫力を上げるためには、食事の栄養面だけではなく、何物にもかえがたい楽しい食卓こそが、まさに今必要なかもしれません。バランス良く且つ、たんぱく質をしっかりと摂る事が出来る献立を、3世代別にご紹介したいと思います。

※写真の量は **女性** の基準です。 **男性** は、肉や魚の量とご飯量を2割増しにしましょう。材料や作り方については当院ホームページに掲載しています。



20-40代 ご飯150g 酢豚 中華冷奴 わかめと卵のスープ ぶどう



1食あたりのエネルギー 720Kcal
たんぱく質 26g

●一日の必要栄養量

女性 エネルギー 1800kcal
たんぱく質 75g
男性 エネルギー 2200kcal
たんぱく質 85g

バランスの良い食事とは？

人に必要な栄養素は、体を動かすためのエネルギー源となる糖質(ごはん、めん、パンなど)や脂質(油、種実類など)、体を作る元となるたんぱく質(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆など)に分けることができます。これを三大栄養素といいます。そしてこの三大栄養素をしっかりと体の中で活用させるために体の調子を整えるものとして、ビタミン、ミネラル、食物繊維(野菜、きのこ、海藻、果物など)があります。これらの栄養素がそろってバランスの良い食事といえるでしょう。

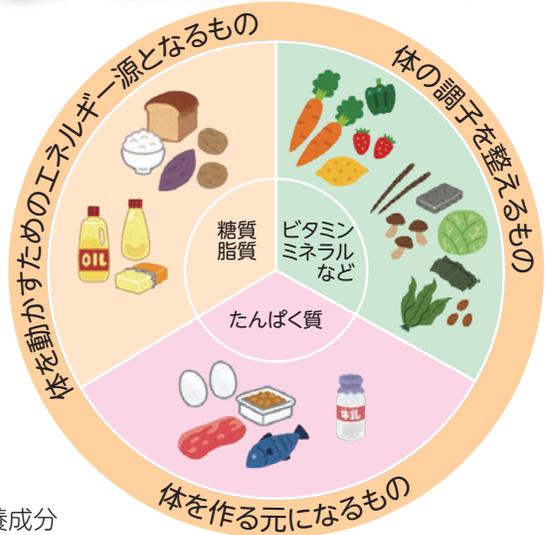
50-60代 ご飯150g さばの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 五味噌汁 パイナップル



1食あたりのエネルギー 620Kcal
たんぱく質 29g

●一日の必要栄養量

女性 エネルギー 1700kcal
たんぱく質 75g
男性 エネルギー 2000kcal
たんぱく質 85g



70代以降 ご飯150g ハンバーグ(てりやき) 具沢山野菜スープ 大豆の煮物 オレンジ



1食あたりのエネルギー 600Kcal
たんぱく質 27g

●一日の必要栄養量

女性 エネルギー 1500kcal
たんぱく質 70g
男性 エネルギー 1800kcal
たんぱく質 80g

- 肉の赤身やレバーは、鉄を多く含みます。鉄が不足すると貧血になりやすく、体に取り込んだ栄養成分が全身に送られにくくなります。赤身の肉を使用して緑黄色野菜を沢山使用した酢豚メニューはいかがですか。ピーマンはビタミンCが多く、油を使用すると鉄の吸収が良くなります。卵はたんぱく質が豊富で、アミノ酸バランスが大変良い食材です。
- 青魚に含まれる脂質のDHA(ドコサヘキサエン酸)は血液をサラサラにしてくれる働きがあります。焼き魚にして大根おろしを添えたメニューはいかがですか。大根おろしは食べる直前におろすことでビタミンCの損失が少なく済みます。
- ハンバーグで使用する挽肉は出来るだけ赤身の多い物を選びましょう。具沢山の野菜スープは食物繊維やビタミンが摂れます。大豆には免疫機能を調節したり筋肉を強くしたりする働きがあります。

ビタミンC

ビタミンCは皮膚や骨、血管を丈夫に保ってくれる働きがあります。また、免疫力を高めて体内に侵入したウイルスを攻撃する白血球を助けてみずからも戦ってくれます。ピーマンやブロッコリー、キャベツ、果物に多く含まれています。果物はビタミンCや食物繊維が豊富に含まれます。加熱せず生で摂ることが多く、ビタミンCが壊れにくいので本来の力を発揮しやすいでしょう。

ビタミンA

ビタミンAは口の中、肺、消化器官などの粘膜や皮膚を正常に保つ働きがあります。特に人参や小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれています。油と一緒に摂ると体内での吸収が良くなります。

ビタミンD

ビタミンDは皮膚に多く存在し紫外線に当たると骨を強くするので、日光浴もいいですね。成長期に十分摂っておくと良い栄養素ですが、どの年代でも必要です。鮭やきのこ類に多く含まれます。

ビタミンE

ビタミンEは細胞の老化を防ぐ働きがあります。動脈硬化、脳梗塞などの生活習慣病を予防する効果があり、ビタミンCと一緒に摂る事で相乗効果が期待できます。南瓜やほうれん草、種実類などに多く含まれています。ビタミンAと同じく、油との相性が良い栄養素です。

その他、気にしておくと良い栄養素



食物繊維

食物繊維は腸内環境を整えます。腸内には免疫力を高める善玉菌を低下させる悪玉菌があります。食物繊維は悪玉菌など有害物質の排泄を促す事で、腸内環境のバランスを整えます。野菜、きのこ、海藻、果物などに豊富に含まれます。

ある特定の食品だけを摂れば良いのではなく、様々な食品を選ぶことで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。そして、食品の持っている作用を生かした料理をすることで、免疫力を高める食事につなげましょう。

ただし、糖尿病や腎臓病をはじめとする食事療法が必要な疾患をお持ちの方はこの限りではありませんので、医師にご相談ください。管理栄養士 戸田 絢子

➡ 次号は「その時その場でできる運動」です

- 7月1日(水)~7月31日(金)「愛の血液助け合い運動」月間
 - 7月12日(日) 人間ドックの日
 - 7月14日(火) 内視鏡の日
 - 7月17日(金) 理学療法の日
 - 7月23日(木) 海の日
 - 7月24日(金) スポーツの日(旧体育の日)
 - 7月21日(火) 土用の丑の日
- ※東京オリンピックのため、2020年に限り特例で海の日・スポーツの日(及び8月の山の日)が変更となりました



中村汀女作

朝顔を
蒔きて人待つ
心あり