



希望

第215号
2025.2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
https://saishukan.com

マンスリー 済衆館だより 2月号

裏面:ほんの少しの工夫からフレイルの予防ができるかもしれません

外来診療担当医表(2月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	森 糖尿病・膠原病	橋本 呼吸器	森 糖尿病・膠原病	名倉 脳神経機能外科	橋本 呼吸器	多田 第1・3 腎臓・透析科
		今村(亜) 循環器	伊藤 脳神経	今村(亜) 循環器	渡辺(修) 消化器	白井 循環器	柳澤 第2・3・4 呼吸器
		横崎 消化器	鈴木 消化器	横崎 第1・2・3 消化器	岡城 循環器	伊藤 脳神経	加藤(新) 糖尿病
		岡城 循環器	渡辺(修) 消化器	多田 腎臓・透析科	近藤 第1・3・4 循環器	吉田(勝) 循環器	伊藤 第1・3 脳神経 新患のみ 10:30~
		西野 糖尿病内分泌	下條 循環器	中島 循環器	吉田(由) 糖尿病内分泌	大塚 消化器	
		舌津 脳神経		大塚 消化器		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	安藤 外科・乳腺外科	今村(康) 外科・総合診療科	佐藤(榮) 外科・肛門外科	勝野 11:00~
			佐藤(榮) 外科・肛門外科	河合	川崎	安藤 外科・乳腺外科	河合
眼科	午前	祖父江	半田	半田 祖父江	半田	半田	半田 第1・3 祖父江
	午後 受付時間	半田 13:30~15:00	祖父江 13:30~15:00	半田 第1・2・4/祖父江 13:30~15:00	祖父江 13:30~15:00	祖父江 第1・2・4 13:30~15:00	
小児科	午前	植	植	植		植	植
	午後 受付時間	植 15:00~16:00	植 15:00~16:00			植 15:00~16:00	
整形外科	午前	中里	松本	新海	中里	新海	南谷
		松尾	村山	相羽	松尾	岩瀬	佐伯 第1・3 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村	梅村	梅村	梅村	梅村 担当医	
皮膚科	午前				休診		

専門外来

	月	火	水	木	金	土
内科	消化器・肝臓 栗木 予約制 14:30~15:30	心不全 弁膜症外来 吉田(勝) 予約制 13:30~15:30	糖尿病内分泌 宮田 13:00~15:00	消化器・肝臓 栗木 予約制 13:30~14:30	心不全・ ペースメーカー 中島 予約制 13:30~15:30	
	IBD/便秘外来 渡辺(修) 第2・3 予約制 14:00~16:00	腎臓 加藤(朋) 13:30~15:00	呼吸器 柳澤 予約制 14:30~15:30	腎臓・透析科 多田 13:30~15:00	老年内科 梅垣 第2・4 予約制 14:00~16:30	
	腎臓・透析科 多田 14:00~15:00					
外科	乳腺外科 担当医 予約制 9:00~10:30	脳神経外科 飯塚 14:00~15:30	手の外科 平田 予約制 13:30~15:30 第3 15:00~15:30	泌尿器 遠山 受付時間 ~13:45	脳神経外科 飯塚 第1・2・4 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00
	緩和ケア 秋山 13:30~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00	乳腺外科 佐藤(成) 第1 予約制 14:00~16:00	脳神経外科 渡辺(督) 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 第2 予約制 15:00~16:00	内分泌外科 横井 第4 14:00~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 14:00~16:00	脳神経外科 担当医 第1・2・4 14:00~16:00		脊髄外科 担当医 第2・4 9:00~11:30
	内分泌外科 越間 第3 予約制 14:00~16:00				脳神経外科 担当医 第3 14:00~16:00	
	脳神経外科 担当医 第2・3 14:00~15:30	手の外科 新海 第1・3 予約制 13:30~15:00 第4 14:00~15:00	泌尿器科 担当医 14:00~15:30 第4 14:00~15:00	血管外科 今枝 14:00~16:00		泌尿器 担当医 9:00~12:00
脳神経外科 水頭症外来 飯塚 第1 予約制 14:00~16:00						

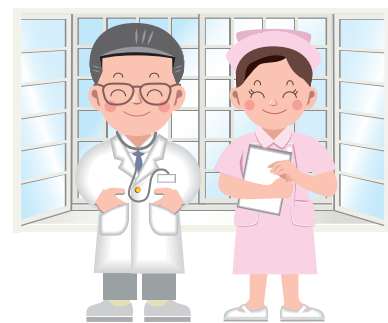
健診・ドックセンター

●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)



★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。★日曜、祝日、時間外は救急外来での診察となります。
★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)

ほんの少しの工夫からフレイルの予防ができるかもしれません

フレイル予防のための食事について



希望12月号



2024年12月号で「社会とのつながりを失うことがフレイルの入口です」をテーマにお伝えいたしました。

フレイル(虚弱)を予防して健康的に元気に暮らしていくためには、どのような食事をするとよいのでしょうか。フレイルに陥りやすい要因の1つとして、食事のバランスが崩れていることがあります。その中でも体を動かすために必要な筋肉量が減ってしまう事が原因であると言われています。

では、筋肉量を減らさないためにはどうしたらよいのでしょうか？ 筋肉に必要な栄養素は主にたんぱく質です。たんぱく質を多く含む食物とは「卵・肉・魚・大豆や大豆製品・牛乳や乳製品」です。

皆さんは、このような食物を毎日3食とも召し上がっていますか？ 私たち管理栄養士が栄養指導で食生活をお聞きすると、「歯が悪くなって硬い物が苦手になった」「買い物に行くのが大変」「お腹があまり空かない」と言われ、「朝はパンとコーヒーだけ」「お昼はごはんと漬物、味噌汁で簡単に…」など栄養不足の方が見受けられます。食べている栄養素を計算してみると、たんぱく質を摂取する量が少ないことが判明します。では、どのようにたんぱく質を摂るとよいのでしょうか。

その1

普段の食事で毎食たんぱく質を意識して足しましょう

朝食

菓子パンとコーヒー



エネルギー 285kcal
たんぱく質 7.7g

昼食

ごはん、漬物、みそ汁



エネルギー 290kcal
たんぱく質 7.4g

夕食

ごはん、煮魚、みそ汁



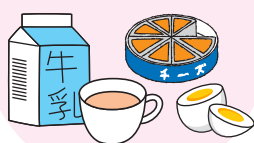
エネルギー 398kcal
たんぱく質 21.1g

足すだけでOK



コーヒーに牛乳をプラス

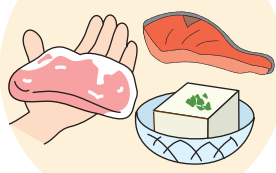
ゆで卵1個と
チーズ1個をプラス



総たんぱく質量 18.9g



肉、魚、豆腐など
手のひら1枚分プラス



総たんぱく質量 25.3g



小鉢1品プラス



魚は
手のひら
1枚分は
摂りましょう

総たんぱく質量 33.9g

その2

間食をうまく利用しましょう

3食の食事だけでは不足する場合におやつで摂る方法もあります

間食に含まれるたんぱく質の量を
チェックしてみましょう



牛乳
1杯200ml
たんぱく質 6.6g
エネルギー 134kcal



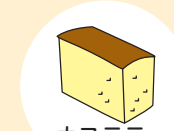
プロセスチーズ
1個15g
たんぱく質 3.4g
エネルギー 51kcal



ヨーグルト
1個70g
たんぱく質 3.0g
エネルギー 47kcal



カスタードプリン
1個80g
たんぱく質 4.4g
エネルギー 101kcal



カステラ
1切35g
たんぱく質 2.2g
エネルギー 112kcal



どら焼き
1個70g
たんぱく質 4.6g
エネルギー 199kcal

参照：日本食品標準成分表

この他にも、お弁当はおかずの種類が多いものを選ぶことや肉や魚などの缶詰・冷凍食品など、あともう1品足すのに便利なものを常備しておく方法もあります。

多種類の食べ物を選び、ゆっくりとよく噛んで好きな物を取り入れながら楽しい気分で食べられると良いですね。フレイル予防は日々の積み重ねですので、出来る事から取り組んでみてはいかがでしょうか。

なお、食事制限のある方はこの限りではありませんので、主治医へ栄養指導などについてご相談下さい。

栄養科 管理栄養士 戸田絢子

➡次号は「肥満症とメタボリック症候群について」です

四字熟語

春寒料峭(しゅんかんりょうしょう)

春が訪れた後でも、寒さが戻ってきて肌寒い気候のこと

- 2月2日(日)節分 ●2月3日(月)立春 ●2月4日(火)風しんの日/世界対がんデー
- 2月10日(月)世界てんかんの日 ●2月11日(火)建国記念日 ●2月14日(金)バレンタインデー
- 2月20日(木)アレルギーの日 ●2月17日(月)～2月23日(日)アレルギー週間
- 2月22日(土)猫の日 ●2月23日(日)天皇誕生日
- 2月28日(金)Rare Disease Day (世界希少・難治性疾患の日)

■ 第215号 2025.2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 北名古屋市長久西村前111番地

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