



公開医療講座『かわら版』VOL.2

感染対策委員会より

一般発熱外来のご案内

6月1日より発熱・風邪症状の患者様の診療を、病院敷地内の仮設スペースにて再開致しました。診察をご希望される方は、事前に電話でご相談下さいませ。ご理解・ご協力をお願い申し上げます。尚、新型コロナウイルスの検査は現状では行えません。又、入院管理についても、現時点ではお受け入れが困難な状態です。予めご了承下さいませ。お願ひ申し上げます。

診療の流れにつきましては、病院ホームページ、掲示物等をご確認ください。

道南ロイヤル病院

スタッフ紹介

管理栄養士 上田 麻耶(うへだ まや)

この度、栄養情報を担当させていただきます。せたな町出身で、当院で働き始めて10年目になります。他、2名の管理栄養士とともに栄養管理に努めています。栄養の面から、地域住民の皆様へ寄り添った医療をお届けしたいと思います。食事や栄養のご心配やご相談がありましたら、お気軽にお声がけください。

感染症対策～栄養面から出来ること～

今も猛威を振るっている新型コロナウイルス。毎日新しい情報がニュースでも発表され、ご対応に苦勞されていることと思います。今までの住民の皆様への感染対策へのご協力に感謝申し上げます。引き続き、**マスクの着用・手洗い・3密(密閉・密集・密接)を避けること**へのご協力をお願い申し上げます。今回は、**感染症対策として栄養面から出来ること**をご紹介します。新型コロナウイルスのみならず、その他の感染症や健康増進に繋がる内容となっておりますので、ぜひご利用ください。

手を洗おう

ういで過ごそう

マスクをしよう

3 密を避けよう

栄養情報は裏面を
ご参照ください

【健康診断のご案内】

当院では、**企業健診・個人健診**を行っており、企業様のご要望に応じて午前外来診療前の早朝健診も実施しております。健診内容につきましては下記担当者までお気軽にお問い合わせ下さい。***日時は事前予約制となっております。**

<主な健診コース及び料金>

- Aコース (一般的なもの) …… 10,000円 (①身長、②体重、③視力、④聴力、⑤血圧、⑥尿検査、⑦胸部レントゲン、⑧心電図、⑨血液検査)
- Bコース (上記①～⑦) …… 5,000円 (税別)
- 骨塩定量 (骨密度) 検査 …… 2,000円 (税別)

【担当者: 地域医療】

今月のひとさら～オクラで快便に!!～

今月の担当: 管理栄養士 佐々木

6月～8月とこれからの旬のオクラ。オクラのネバネバは整腸作用を促し、便秘や下痢の予防に効果的です。そこで、今月は【無限オクラ】というレシピをご紹介します！

【無限オクラ】
材料(2人分)
オクラ 10本
・焼きのり 1/2枚
・おろししょうが 小さじ1/2
・しょうゆ 小さじ2

1: オクラを茹で、へたを切り落とす
2: ホウレン草に調味料を入れ混ぜ、のりをきり入れ、オクラを加え混ぜるだけ！

「防げ!低栄養!防げ!感染症!」

体内の免疫力は、栄養状態に支えられています。良い栄養状態を保ち、筋肉や骨が丈夫で活動性があることは、新型コロナウイルスはもちろん、その他の感染症も防ぐことができます。

今回は簡単にできる低栄養チェックと、栄養の維持・改善方法をお伝えします。

「今月のひとさら」を担当しました 佐々木 瑠美です。

今月の担当は 管理栄養士 上田 麻耶 です。

①簡単!低栄養チェック

簡単フレイルチェック ～当てはまるものに○を付けてください

フレイルとは・・・老化に伴い、筋肉や活動が低下している状態。要介護へ移行することがあります。フレイルの方は低栄養の可能性がります。フレイルを予防しましょう!

6ヶ月間で2～3kgの体重減少がありましたか?	1点	0点
以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いませんか?	はい	いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?	はい	いいえ
5分前のことが思い出せますか?	はい	いいえ
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがありますか?	はい	いいえ

合計 3点以上・・・フレイル～低栄養を改善しましょう!
1～2点・・・フレイル予備軍～要注意!今からフレイルを予防しましょう!
0点・・・健康!～このまま健康的な食生活を続けてください～

★適度な運動★

★規則正しい食生活★

②お食事のおはなし

「たんぱく質」はしっかり摂りましょう ～手ばかり法の実践～

手ばかり法とは、手を使ってどのくらい食べたらよいか、目安とする方法です。

筋肉の元となるたんぱく質が多く含まれるのは、**肉や魚、豆腐、卵**です。肉、魚、豆腐は1食のうちどれか1つでも入れるようにします。食べる目安量は、手の平のサイズです。卵は1つが目安です。

「乳酸菌やビフィズス菌」も良いかもしれません!

食事をきちんと摂ることが大前提ですが免疫力UPの一つの方法として、**乳酸菌やビフィズス菌**があります。腸管は免疫力の6割を占めているともいわれています。腸管に善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌)が多いほど、免疫力UPに繋がります。市販品にも入っているものが販売されていますので活用してみてください。

「カルシウム・ビタミンD」で骨や筋肉を丈夫に!

カルシウム 骨を作る栄養素です。

ビタミンD 骨や筋肉を強くします。

牛乳はカルシウムNo.1

乳製品、豆腐、小松菜、ひじきも◎

鮭 1切れ、さんま 1尾

ビタミンD 1日以上が摂れます。

ビタミンD 1日の半分 しめじ 1層

たくさん食べて健康に!!

皆様からの意見お待ちしています。「かわら版」で取り扱って欲しい情報などございましたらお電話やFAX等で受付しております。医師、看護師、リハビリ、栄養科など様々な職種で皆様の健康づくりに役立つ情報を提供してまいります。

電話: 84-5011 FAX: 84-6911
担当者: 地域医療連携室 工藤・結城