

相生山病院外来担当医師表

外来診療責任者 副院長 松浦 昭

診療時間	診察室		月	火	水	木	金	土
9:00 ∩ 12:00	外 来	1診	越 川	呼吸器科 加 藤	神 谷	神 谷	奥 田	前田・鈴木
		2診	【予約診療】 佐 藤(貴)	佐 藤(徹)	【予約診療】 佐 藤(貴)	松 浦	鈴 木	殿 村
		リハビリ科	奥 田	奥 田	倉 上	奥 田	倉 上	倉 上
		内視鏡		松 浦			松 浦	
17:00 ∩ 19:00	夜外来		鈴 木	殿 村	鈴 木	松 浦	【予約診療】 佐 藤(貴)	

急患の方はいつでも診察いたします。

地域教育講座

「健康になってちょ！」
レポート

相生山病院では、地域の方々の健康に少しでもお役に立ちたいと考え、健康な生活を送るための知識や病気の予防などについての講座を設けています。今回は下記の2講座を実施いたしました。

1月14日(土)
15:00～

「～老化は
血管から～」

佐藤 貴久 院長



3月11日(土)
15:00～

「自宅でできる
リハビリのすすめ
～腰痛を軽くする方法～」

リハビリテーション科
三次 園子



ボランティア
レポート

当院では長期療養患者様に、治療以外の生活の楽しみを感じていただき、療養生活に活気を持っていただくことを目的にボランティア活動を行っていただける方を受け入れています。

2月と4月に演奏会を実施いたしました。



2月18日(土)
14:00～

「琴の演奏」
ハーフ琴の会



4月15日(土)
14:00～

「三線演奏会」

ご自由
にお取
り
くだ
さい

相生山病院

ニュース

2017
夏号
第46号

●編集／医療法人 清水会 相生山病院広報委員会●名古屋市緑区藤塚三丁目2704番地 TEL (052) 878-3711●http://www.aioiyama.or.jp/

コラム

減塩について

現在、生活習慣病を防ぎ、健康を維持するための塩分摂取量としてWHO(世界保健機関)は1日5.0g未満、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準2015年版」で男性8.0g未満・女性7.0g未満を目標としています。食塩感受性の有無もあり、塩分の摂取量の数値については議論が続いています。しかし、要介護の原因の半数は脳卒中です(平成22年国民生活基礎調査)。脳卒中の原因の一つが高血圧による動脈硬化です。塩分の摂りすぎは、高血圧をまねくおそれがあります。また、塩分の摂り過ぎによって症状が悪化する骨粗鬆症、がんの予防などに減塩が有効であると考える専門家も多いです。食事の際は塩分の取りすぎに注意が必要です。

各項目で当てはまる部分にチェックをして、合計点数を出してみましょう。その点数によって日頃の塩分摂取の傾向がわかります。

塩分摂取の傾向がわかる塩分チェック表

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	味噌汁、スープなど	1日 2杯以上	1日 1杯以上	2～3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日 2回以上	1日 1回以上	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか?		すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?		ひとり多め		普通	ひとり少なめ
合計		点			

合計点数が

- 8点以下..... 少なめ
- 9～13点..... 普通
- 14～19点..... 多め
- 20点以上..... かなり多め

合計点数が8点以下の人は、塩分摂取量は少な目で、日頃からしっかり意識しているといえます。9～13点の人は塩分摂取量は普通なので、今以上に増やさないようにしましょう。14～19点の人は塩分摂取量が多め、点数が高かった項目について、減らす努力をしましょう。20点以上の人はかなり多め、強く意識して、減塩に取り組むことが重要です。

予定 『健康になってちょ!』講演会のお知らせ

相生山病院では、皆様方のご健康を願い「健康になってちょ!」と題して健康教育講座を設けております。どうぞお気軽にご参加ください。

6月10日(土)15:00～ 「病とともに」 地域医療連携室長 神谷保廣医師

7月8日(土)15:00～ 「訪問看護ってなに?」 沓掛訪問看護ステーション所長 神野しのぶ

9月9日(土)15:00～ 「 未定 」 相生山病院副院長 鈴木満医師

10月14日(土)15:00～ 「在宅サービスについて」 相生山病院看護部・地域医療連携室

講演会やボランティア参加のお問い合わせはTEL (052) 878-3711へお電話ください。

豆腐とわかめの味噌汁

●材料（4人分）

水	3カップ
煮干し	10g
乾燥ワカメ	5g
豆腐	1/2丁
合わせ味噌	大さじ2

1人分
1.2g
塩分

汁物は
1日1回にしましょう。

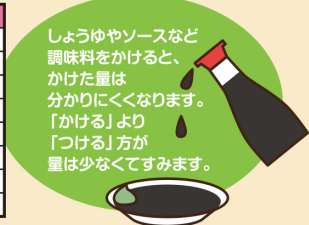


加工食品

加工食品の多くには塩分が含まれています。もともと含まれる塩分を活用して塩分を足さないようにしましょう。

食品名	塩分量
かまぼこ1切れ（15g）	0.4g
ちくわ1本（25g）	0.5g
沢庵漬け3枚（25g）	1.1g
梅干し1個（13g）	2.2g
甘塩鮭1切れ（80g）	1.4g
あじの開き1枚（80g）	1.4g
ハム1枚（15g）	0.4g
ウインナー1本（20g）	0.5g

しょうゆやソースなど調味料をかけると、かけた量は分かりにくくなります。「かける」より「つける」方が量は少なくてすみます。



減塩の一番近道は薄味に慣れることです。

均一に味を付けてしまうと、物足りなさを感じてしまうもの。1品は味付けを通常通りにして、ほかを薄味にするなど、味付けにメリハリをつけて少しずつ慣れていきましょう。減塩の効果はすぐに現れるものではありません。

週単位、月単位で続けることで徐々に効果が現れてきます。降圧薬の効き目を高めることにもなります。そして、食べ過ぎは塩分の摂り過ぎに直結します。適量を守って栄養バランスよく食べることが大切です。適度な薄味の食事が習慣になれば、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。減塩の習慣を身につけましょう。

麺類

麺類には多くの塩分が含まれています。ラーメンの場合スープだけで約3g含まれています。汁は残す食習慣にしましょう。また、時間がたつほど、麺につゆが浸透していきます。できたてを食べることも重要です。



しょうゆラーメン
1杯
塩分6.4g



きつねうどん
1杯
塩分9.1g

お菓子類

お菓子にも以外と多く含まれています。栄養成分表示を確認する習慣にしましょう。塩分と一緒にエネルギー量も確認して、食べ過ぎを防止しましょう。



せんべい
2枚（46g）
塩分1.0g

ポテトチップス
1袋（200g）
塩分1.2g

ごあいさつ

【医師】神谷 保廣



初めまして、この4月より入職にあたり、ご挨拶申し上げます。

もともと緑区とは縁のなかったわたくしですが、5年半前に当地に参りました。それまでは静岡県の掛川市立総合病院に10年間勤務していました。緑区は名古屋市16区の中で人口の増える唯一の区で、高齢者も子供も増加するという発展性豊かな町です。その中の市民病院に勤務していたおかげで、緑区医師会の先生方、区役所や保健所など行政の皆さんとも懇意にさせていただきました。また、介護福祉に関する携わる多くの他職種の皆さんとも交流ができました。こうした人たちとの絆を今後とも生かしていきたいという思いで「清水会」の門をたたきました。幸い快くお受けいただき診療を継続することができましたことは大変感謝しています。

2025年問題という団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者になり医療費が高騰するということは非常に深刻です。高齢化社会に向けた「地域包括ケアシステム」の整備、推進が現在進行しています。とくに2018年度の諸制度の改正に関して、国がどのような締め付けをしてくるのか医療機関を初めてとして皆が戦々恐々としています。「清水会」はこうした時代の流れをすでに素早く判断し、まさにこれからの医療介護福祉に関する先進的取り組みが実行されていますことに敬服いたします。

これまで病院勤めで個人で働くことはありませんでしたので、1年に1－2回は旅をすることができました。未知の地を旅する、その道程を調べ、計画し、実行すること、そして成就できたときの喜びが楽しみでした。ボケ防止にもいいかと聞きますので今後も続けていきたいと考えています。

医師として40年を経過します。先端的な医療を提供する力はもはや無理ではありますが、地域の医療環境の整備、調整に貢献することはこれまでの経験によりいっくらかはできるのではないかと思います。地域医療連携室の責任者を拝命いたしましたので、しばらく病院に慣れてきたら、地域に出ていきたいと思います。当地域の皆さんが安心して居住できる環境づくりをしていきたいと思います。ご指導のほどお願い申し上げます。