



ご存じですか？ ～ 食塩摂取量の目安が変わりました ～

厚生労働省が制定している「日本人の食事摂取基準」というものがあります。これは健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的にエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したもので、5年に1回、内容の改訂が行われています。

今年度に行われた改訂では、生活習慣病の発症の予防だけではなく、重症化の予防も視野に入れて策定が行われました。このうち、生活習慣病の予防を目的とした「目標量」を充実したことも、改定のポイントです。高血圧予防の観点から、食塩の摂取目標量が男性が従来の1日9.0g未満から8.0g未満へ、女性が従来の1日7.5g未満から7.0g未満へと一段と厳しくなりました。



入院中の患者さんより、「自分は普通食なのだから、味付けを普通にしてもらいたい」

「病院食だから薄いのは仕方がない」

というご意見をいただく事があります。

当院では、普通食の方についても、今の健康を維持していただくために、栄養のバランスや味付けを考えた食事を提供しています。病院食がご家庭の味と比べて薄いと感じられる方は、もしかすると普段の食塩摂取量が、基準より多いのかもしれませんが、入院を機に病院食の味がご家庭での「普通の味」になるよう、味付けを見直してみてください。

当院では、簡単にできる減塩方法として、主に次のような事をお勧めしています。

① 付け合せの野菜は、主菜の味、柑橘等の味を使って塩分ゼロで食べる。

② 漬物や汁物からの塩分量を減らす。



今年度、料理の塩分を減らして薄味でも美味しく食べられる「塩分控えめレシピ」をご紹介していく予定です。

これからも患者さんの美味しい減塩生活を応援していけるよう、日々努力していきます。

管理栄養士 福永 麻美

萩市民病院と萩・福祉複合施設かがやきで構成される「萩・健康維新の里」は、市民の誰もがその人らしく、健康に暮らしていけるよう生活を支援するところです。

「萩・健康維新の里」理念

- 変化する社会情勢に進取の気性をもって取り組み、新しい健康の在り方を提案します。
- 現状に妥協せず、創意工夫を惜しまず、暖かく思いやりのあるサービスを実践します。
- 自らの役割を明確にし、地域と連携して、保健・医療・福祉を統合したサービスを目指します。

萩市民病院の目標

- ◇ 私たちは、絶えず自分を磨き、質の高い医療を提供します。
- ◇ 私たちは、提供するサービスを説明した上で、あなたとともに医療を実践します。
- ◇ 私たちは、自分に課せられた仕事を全うし、病院事業を維持・発展させます。



看護の日イベント・さつきイベントを開催

5月13日(水)に「看護の日」のイベントを開催しました。外来エントランスホールでは、午前中に看護の日に関するイベントを開催。看護職員の案内のもと、血圧測定や体脂肪、フットケア、健康相談などを行いました。また午後からは恒例となった演奏会を開催、消化器内科の松本医師や給食委託の職員たちによる演奏に、集まった観客からは大きな拍手や歓声があがりました。



5月20日(水)には、入院患者さんとそのご家族を対象にした※CS委員会主催のさつきイベントを行いました。参加された方は、恒例となった琴混管バンドの演奏に耳を傾けたり、一緒に歌ったりしながら、栄養科職員による手作りの柏餅やコーヒーゼリーに舌つづみを打っておられました。

※CS=Customer Satisfaction (顧客満足) の意。

特定健康診査・各種がん検診等が始まります！

萩市の国民健康保険に加入されている方の特定健診および萩市が実施するがん検診等が、5月中旬から始まりました。年に1回の機会ですので、早めの受診をお願いいたします。

実施期間 平成27年5月中旬(受診券到着後)から平成27年12月まで。

検査項目 日帰り・宿泊人間ドック/特定健診/健康診査/生活機能評価/肝炎ウイルス検査/骨粗しょう症について実施しております。がん検診については、胃がん/肺がん/乳がん/大腸がん検診に対応しております。なお、女性特有のがん検診について、「乳がん検診」のみの実施となりますので、あらかじめご了承ください。

申込み方法 予約制で、事前に予約が必要となります。予約センター(電話 0838-25-1235)にお電話いただくか、院内の健診ドック受付で直接お申込み下さい。

個人負担金 具体的な金額等は萩市の「平成27年度 保健ガイド」をご覧ください。

お食事会のご案内~糖尿病・高血圧・コレステロール値が気になっている方へ~



平成27年6月24日(水)10時30分より、血糖値や血圧、コレステロール値が気になっている方及びそのご家族を対象としたお食事会を、2階患者食堂で行います。

当院の管理栄養士による栄養にまつわる話を聞き、個々の病態に応じたバイキング形式の食事をとっていただくことによって、普段の食生活を見直すきっかけにいただければと思います。参加費用は食材費600円と栄養指導料(3割負担の方で600円程度)となります。参加をご希望の方は、6月12日(金)

までに内科受付にお申し込み下さい。また、ご質問等につきましても内科受付にお願いいたします。

栄養科の 地産地消

豆と緑黄色野菜の栄養をもつ ～ モロッコ豆

たくさん種類のある平さやいんげん

若さやを食べる「さやいんげん」。さやの形から丸さや、平さや、四角豆と分けられ、種類はたくさんあります。モロッコ豆は、平さやいんげんの1つで、平らで皮が厚く食べ応えのある食感が特徴です。豆がでこぼこしているものは育ちすぎでかたいことがあるので、豆の形がくっきり出ておらず、張りがあり、きれいな緑色のものを選びましょう。



美味しくて豊富な栄養

茹でただけでも甘みがあり、美味しく食べられますが、ごま和えや煮物にもよく合います。栄養も高く、βカロチン、ビタミン B1、B2、C、カルシウム、アスパラギン酸等を多く含んでいます。アスパラギン酸は、エネルギー産生効率を高めたり、体中に溜まったアンモニアを体外に排出させるのに利用されるので、疲労回復やスタミナをつける目的で栄養ドリンクなどにも入っています。熱に弱い性質があるので、調理の際は加熱しすぎないように注意しましょう。



秋のあれこれ

指月公園の西側にある「石彫公園」。ここには昭和 56 年に開催された萩国際彫刻シンポジウムに参加した彫刻家たちによって出展されたモニュメントや遊



具があります。石で出来た滑り台、お弁当箱やバッグ、傘などがいかにも置いてあるように彫られたベンチなどもあり、観るものを楽しませてくれます。中央には広い芝生があり、休日には子供連れで遊んだり、お弁当を食べたりと憩いの場としても親しまれており、春には指月公園側には桜も咲き、花見客でも賑わいます。またツツジの季節には、公園中が赤い花で彩られます。

事務局 中村 健治

減塩でもう一品!

新玉ねぎの木の芽酢味噌和え
(塩分 0.6g)



<材料> (1人分)

- ・新玉ねぎ 65g
- ・わかめ(乾燥) 0.5g

(調味料)

- ・白みそ(小さじ1)・酢(小さじ1)・砂糖(小さじ2/3)・木の芽(少々)

<作り方>

- ① 新玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ② わかめは水に戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ 木の芽をすりつぶし、調味料を加えてよく混ぜる。
- ④ ①と②の水気をよく絞り、③と和えて盛付ける。

萩市民病院 外来診療担当医師一覧

平成27年6月1日現在

受付時間
午前8:30~11:30/午後13:00~16:30
診療時間
午前8:45~12:00/午後13:30~17:00

外来診療は基本的に「予約制」です。
なお小児科専門外来は、既に診断がついて他院の紹介状をお持ちの方を除いては、まず午前中の一般外来を受診していただき、必要な検査等を行った上で専門外来へ院内紹介をいたします。
いずれの場合も救急・急患はこの限りではありません。

診療科	時間帯	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
総合診療科	午前		齊藤 裕之	齊藤 裕之	齊藤 裕之		
内科	循環器内科 呼吸器内科	午前	米澤 文雄	米澤 文雄	安藤 みゆき	米澤 文雄	内田 耕資
			安藤 みゆき	刀禰 尚	中村 武史	刀禰 尚	中村 武史
			中村 武史	内田 耕資		安藤 みゆき	
						内田 耕資	
	午後						
	神経内科	午前					佐野 泰照(大学)
	消化器内科	午前	松本 賢治	松本 賢治	中村 宗剛	松本 賢治	藤原 真一
		藤原 真一				中村 宗剛	
糖尿病外来	午前/午後			幡中 雅行(大学)			
小児科	一般外来	午前	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行	真方 浩行
			兼安 秀信	兼安 秀信	兼安 秀信	兼安 秀信	兼安 秀信
	※専門外来	午後	腎臓(第3) (白石)	神経(第1・3・4) 午前・午後(伊住)		心臓 (偶数月第2・藤原) (奇数月第3・鈴木)	アレルギー (第2・4) (真方)
外科 (午後は手術)	午前初診	中村 丘	坂野 尚	中村 丘	坂野 尚	工藤 淳一	
	午前再診			工藤 淳一	中村 丘	坂野 尚	
整形外科 (午後は手術)	午前初診	瀬戸 隆之(大学)	手術のため休診	岡崎 朋也(大学)		桑原 嘉一	
	午前再診	桑原 嘉一		桑原 嘉一	桑原 嘉一		
放射線科検査	終日	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	米城 秀	
麻酔科 (ペインクリニック)	午前		原田 英宜(大学)				
内視鏡検査	午前/午後	中村 宗剛 川野 道隆(大学)	藤原 真一 中村 宗剛	松本 賢治 藤原 真一	中村 宗剛 佐伯 一成(大学)	松本 賢治 西村 達郎(大学)	

※ 午後からの内科外来は、専門外来のみとなっています。初診の方は電話予約のうえ、午前中の総合診療科・内科外来を受診されますようお願いいたします。なお、救急・急患についてはこの限りではありません。

※ 膠原病外来、糖尿病外来、麻酔科、及び大学の内科非常勤医師の診察は院内紹介のみです。初診あるいは他院からの直接の紹介は受けつけておりませんので、予めご了承下さい。

萩市民病院 予約センター 電話(0838)25-1235 ※土・日・祝日を除く月～金 8:30～17:00受付

朝は電話が混みます。つながりにくい場合は、お手数ですが時間をおいておかけ直し下さい。
また、おかけ間違いのないよう十分にご注意願います。

他の医療機関からの受診の際は、紹介状をお持ちいただきますよう、よろしくお願いいたします。



さっちゃん通信ばきコーナー
(編集後記)

今回のあれこれにも登場した石彫公園。うちも休みの日に子供を連れて指月公園や石彫公園へ行きます。
指月公園では入口のお土産屋さんで鯉のえさを購入。しばらく鳩に食べられないように鯉へえさをあげて、半分くらい残して次は西側の堀へ。ここでも鳩に取られないようにあげて、次はもう少し奥の方へ。奥の方には鯉

はあまりおらず亀がいるので、今度は亀にえさを。
それからまた奥へ入り東園へ。東園の池にはまたたくさん亀がいるので、ここで残りのえさを。という感じの事をしています。
ちなみに指月公園や石彫公園には、たまに亀が歩いています。先日も石彫公園の芝生を亀が歩いていたので、しばらく見ていると、歩みが意外と早い。「うさぎとかめ」ではうさぎがサボっている間に亀に抜かれましたが、これは確かに抜かれるなど、妙に納得してしまいました。
【藤村】