

# 明和病院だより



2018年5月号

## (1) 新任医師のご紹介 (平成30年5月1日付)



おした さちこ  
★ 麻酔科 尾下 幸子

5月より麻酔科で勤務させて頂く尾下(おした)幸子と申します。術中はもちろん術後のストレスや疼痛の緩和に、全力を尽くして参りますのでよろしくお願ひします。

・専門：麻酔一般

## (2) 管理栄養士から皆様へ

〈皆さんは減塩を意識されていますか?〉

血圧は年齢とともに上昇しますが、減塩することで血圧が上がりにくくしたり、現在血圧が高くない方には将来的な高血圧の予防になります。高血圧を予防することは、合併症である脳卒中や心筋梗塞の予防にも繋がります。

H26 国民健康・栄養調査(厚生労働省)では、成人の1日の塩分摂取量の平均値は男性 10.9g・女性 9.2g と報告されています。男女ともにこの10年間で減少傾向にありますが、目標量は成人男性 8g 未満・成人女性 7g 未満・高血圧の治療が必要な方では 6g 未満であり、目標にはまだまだ遠いことが分かります。

では普段の食事ではどのようなことを心がけると良いのでしょうか?美味しく減塩できる5つのポイントを紹介します。



### 【新鮮な食材を使う】

新鮮な食材はそのままでも十分に味を楽しめます。旬の食材は美味しいだけでなく、他の季節に比べ栄養価も抜群です。



### 【調味料を減らす】

塩分摂取の約50%は調味料によるものです。“かける”よりも“つける”を基本とし、使いすぎない工夫をしましょう。また減塩の調味料を利用するのも一つの方法です。普段のメニューや味を変えることなく減塩できるため無理なく続けることができます。

### 【うま味を利用する】

出汁をしっかり効かせましょう。こんぶ・かつお節・いりこ・干しいたけなどの天然だしのうま味は少量の塩でも味を引き立たせてくれる効果があります。

### 【風味を利用する】

レモン・酢・柚子等の柑橘類やトマトの酸味は塩味に変わる味のアクセントに

なります。またにんにく・ねぎ・唐辛子・ハーブ等の香りや辛味は塩の代わりとなり、味を引き締めます。

### 【塩分と一緒に甘味の量も減らす】

塩や醤油の量を控える時は砂糖やみりんの使用量も減らします。そうすることで塩味だけを控えた時の物足りなさが軽減されます。

減塩は継続することが大切です。濃い味付けがお好きな方には難しいと思われるかもしれませんが、根気よく続けてみて下さい。きっと薄味に慣れ、食材そのものの味を楽しめるようになるはずですよ。主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を心掛け、美味しく減塩できるコツを取り入れていきましょう。

栄養科 管理栄養士 古長 真理子

## (3) 健康講座のお知らせ ※無料、参加自由

- ・演題：それって、ほんま?便秘薬をうまく使おう 後編
- ・講師：非常勤医師 谷田 憲俊
- ・日時：5月17日(木) 14:00~14:50
- ・場所：明和病院 南館5階 明和ホール東



## (4) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・演題：嚥下の話
- ・講師：耳鼻咽喉科 医長 奥中 美恵子
- ・日時：5月9日(水) 14:00~15:30
- ・場所：南甲子園公民館(Tel.49-4741) ※無料(参加自由)



## (5) 「トライやる・ウィーク」受け入れ♪



兵庫県独自の取り組みである「トライやる・ウィーク」も19年目を迎えました。「体験的な活動を通して、豊かな人間関係を築き、創造性を高め、生きる力を育む」ことを目標としており、今年も当院では次の6つの中学校からの受け入れを実施します。病院紹介・見学から始まり、実際に看護師や薬剤師、検査技師などの業務体験、また再診機の立会いや案内業務を通して患者様へのサポートも体験しています。普段の学校生活ではできないことを経験して、たくさんの思い出を作り、色々な仕事があって病院や社会は成り立っていることを学んでください。

- ・5/21(月)~25(金) 鳴尾中学校、高須中学校、浜甲子園中学校
- ・5/28(月)~6/1(金) 学文中学校、鳴尾南中学校、
- ・6/7(木)~8(金) 上甲子園中学校

(編集発行人 事務部長 沖田 明弘)