



# 明和病院だより



2019年7月号

## ★ 今年度の外来診療日について ★

次の日程を通常診療日とします。

- ・ 9/23(月)【秋分の日】
- ・ 10/22(火)【天皇即位礼正殿の儀】
- ・ 1/4(土)、ただし年末の 12/28(土)は休診

### (1) 新任医師のご紹介 (令和元年7月1日付)

#### ★内科 竹内 康雄(内科部長 兼 糖尿病センター長)

内科(糖尿病代謝内分泌)の竹内康雄です。糖尿病関連のマンパワーに、この度加えて頂くことになりました。患者様によりそったチーム医療の一員としてお役に立てればと思っています。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

・専門:糖尿病内分泌

#### ★内科 / 総合健診センター 鈴木 智子(医長)

7月1日付けで着任いたしました、鈴木智子と申します。専門分野は糖尿病です。明和病院には10年前(2008年)に、専門医研修のために1年足らずの期間でしたが、お世話になりました。以降、JCHO 大阪病院(大阪厚生年金病院)、第二大阪警察病院(NTT 西日本大阪病院)で一般内科、糖尿病内科、そして健診業務に携わり、戻って参りました。どうぞよろしくお願い申し上げます。

・専門:糖尿病内分泌

#### ★麻酔科 寺内 美紗

この度、麻酔科で勤務させて頂きます寺内美紗と申します。地元が西宮市で、明和病院で働けることを嬉しく思います。地元の医療に少しでも貢献できるよう精進して参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

・専門:麻酔一般

### (2) 管理栄養士から皆様へ〈減塩しながらおいしく食べるコツ〉

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を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。

H29 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 10.8g・女性 9.1g 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未滿・成人女性 7g未滿・高血圧の治療が必要な方では 6g未滿であり、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しょう。



#### 『①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。旬の食材は美しいだけでなく他の季節にくらべ栄養価も抜群です。

#### 『②調味量を減らす』

塩分摂取の約50%は調味量によるものです。“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。また減塩の調味量を利用するのもひとつの方法です。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。

#### 『③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。

#### 『④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。

#### 『⑤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。まずはスーパーで手に取った食品の塩分量を確認してみてください。夏は、しそやみょうが等の香味野菜が豊富で減塩にはありがたい季節です。うす味をカバーしながら季節感を楽しめると思います。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 完山 美里

### (3) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・ 演 題 : 骨粗鬆症について
- ・ 講 師 : 整形外科 一般整形担当部長 下奥 靖
- ・ 日 時 : 7月18日(木) 14:00~15:30
- ・ 場 所 : 鳴尾東公民館(Tel. 49-1300) ※無料(参加自由)



(編集発行人 事務部長 沖田 明弘)