日本赤十字社

日本赤十字社医療センター情報誌
Japanese Red Cross Medical Center

vol. 61
2016年・秋

Tea Time

特集

本気で取り組もう！糖尿病

日赤医療センターの基本理念
赤十字精神『人道・博愛』の実践

『人道・博愛』の赤十字精神を行動の原点として
治療のみならず
健康づくりから
より健やかな生涯生活の維持まで
トータルでの支援サービスを提供します

Series

専門看護師・認定看護師の知恵袋

ママと赤ちゃんの
HAPPY BIRTH ROOM

はい、こちら管理栄養士、
栄養相談室です

なんでも大辞典

提供：0／アフロ

特集

本気で取り組もう！糖尿病

「予備軍」を含む糖尿病患者数は2050万人*といわれ、実に国民の5人に1人が該当します。糖尿病は偏った食生活や運動不足など、生活習慣の見直しで改善も図れますが、長年染み付いた生活スタイルだけに、すぐに変えるのは容易ではありません。そんな中、生活習慣を変えていく最良のきっかけとなり得るのが「血糖調整入院」です。今回は当センターの血糖調整入院をご紹介します。

*平成24年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

Interview

糖尿病内分泌科部長
日吉 徹
ひよし・とおる

糖尿病とは？

ご飯やパン、芋類や果物などの食事を取ると、体内でブドウ糖という成分が作られます。ブドウ糖は体や脳を動かす重要なエネルギー源で、血液中に溶け込み、全身を巡っています。そのブドウ糖が必要以上に増え、血糖値が上がってしまうのが糖尿病です。

血糖値の上昇は、ほとんどの場合、インスリンの作用低下が原因で起こっています。インスリンは、臓器がブドウ糖を取り込んでエネルギーにするのを手伝ったり、肝臓や筋肉がブドウ糖を備蓄しておくのをサポートするホルモンで、分泌量が減ったり、効き目が弱まったりすると、血液中のブドウ糖が過剰になってしまいます。

100ccの血液あたり空腹時で0・126g、もしくは食事の有無は関係なく採血した時点で0・2gのブドウ糖が血液に含まれると糖尿病が疑われます。

知らない間に重症化

糖尿病は比較的、男性の方がなりやすい病気で、加齢とともに発病の危険性が高まります。それは食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の積

み重ねが引き起こす病気だからです。恐ろしいのは、痛みなどの自覚症状が出にくいことです。どこも痛くないため、病気だと感じにくい反面、放っておくと重症化し、予期せぬ合併症を引き起こします（図参照）。

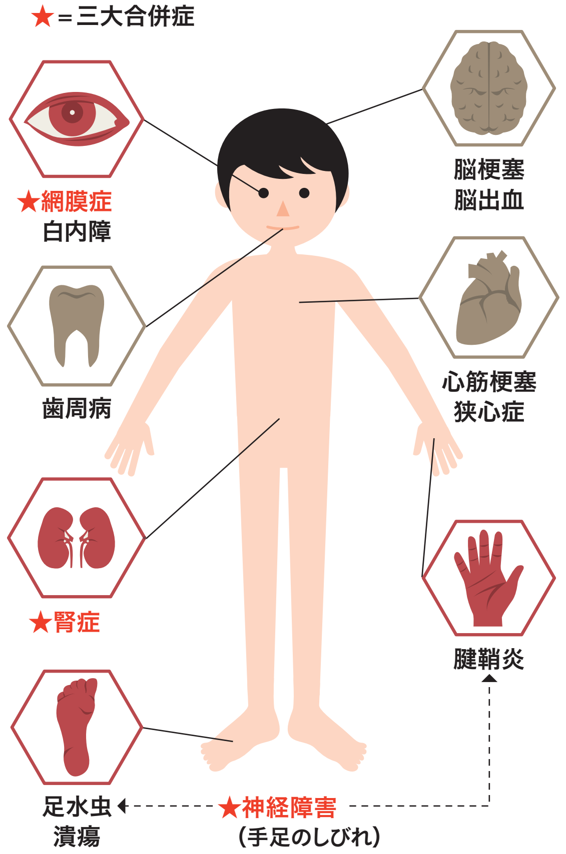
合併症は、血液中のブドウ糖が過剰となって血液がどろどろになり、血管を塞ぐ血栓ができることで引き起こされます。特に細い血管は詰まりやすく、毛細血管が密集する目や腎臓に障害が出ることが多いです。

目の病気で代表的なのは糖尿病網膜症で、網膜に血液が通わなくなり、最悪の場合、失明につながります。同様に腎臓では、老廃物をろ過する血管（糸球体）が障害されて腎不全に陥り、人工透析が必要になるケースも少なくありません。事実、糖尿病が原因で人工透析を始める人は、年間1万5000人もいます。

このほか、脳の血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞など、命の危険を伴う重篤な合併症を引き起こすこともあります。

●主な合併症の例

★＝三大合併症



血糖調整入院とは？

糖尿病治療の三本柱とされるのが薬物・食事・運動療法です。薬物療法では、不足しがちなインスリンを注射で補ったり、インスリンの効き目を良くする飲み薬を服用したりします。

ただ糖尿病は、長年の生活習慣の積み重ねが関係することが多いだけに、薬に頼るだけでなく、生活習慣を見直し、改善することが非常に重要です。

具体的には、生活習慣や身長・体重などを考慮した適正カロリーに抑えたバランスの良い食事を取る、1日1万歩を目安にウオーキングをするといった例が挙げられますが、言うは易く行うは難しで、長続きしない方が少なくありません。また、自己流のウオーキングで、なかなか血糖値が下がらないという方もいます。

そうした方たちにこそ参加してほしいのが「血糖調整入院」です。当センターでは、週末に入院する2泊3日のコースと、じっくり時間をかけて本格的に取り組む7泊8日の二つのコースがあります。

入院は治療そのものが目的ではありません。糖尿病について体験的に知り、理解を深めることで、患者さんが本気で生活習慣を見直すきっかけをつかむ場だといえます。

成功体験を闘病の原動力に

入院中は、7時30分までに起床、22時に消灯という生活リズムを徹底し、その間、医師や薬剤師による講義、管理栄養士や健康運動指導士による実践指導、患者さん同士で話し合うディスカッションなど、さまざまなプログラムに取り組みます（4～5ページ参照）。また、プログラムの合間に、外出も可能な自由時間が設けられています。

日々の仕事や家事に追われていると、健康管理はおろそかになりがちですが、そうした忙しい日常から離れ、糖尿病や自分の体と向き合う時間を持てるのも、入院生活のメリットの一つといえるでしょう。

また入院期間中は、食前などに血糖測定を行いますが、適切な食事や運動療法などによって、多くの患者さんに血糖値低下や体重減少といった一定の効果が見られます。この成功体験こそ、患者さんの気持ちを変え行動を起こしていく、大きな原動力となります。

実際の取り組みを通して血糖値が下がる様子を目の当たりにすれば、これをやればよいという目安になりますし、退院後に続けていくモチベーションにもなることでしょう。

糖尿病は長く付き合っていく病気であり、患者さん自身によるセルフコントロールが欠かせないのです。

「血糖調整入院」の流れ

―7泊8日コースの場合―

治療そのものより生活習慣の見直しを目指す「血糖調整入院」。
では実際、どんなことを毎日やるのでしょうか。
具体的な入院生活のイメージをつかんでもらうため、
7泊8日のプログラムの一部をご紹介します。

★は血糖測定を表します

START

1日目

諸検査

身長・体重測定、レントゲンや心電図など、基本的な検査により、悪いところがないか体の状態をチェックします。

★昼食前

看護師との面談

普段の起床時間や食事を取る時間、就寝時間、また間食の頻度などについて聞き取りを行い、患者さんの生活習慣を把握します。

講義（医師）

糖尿病とはそもそもどんな病気なのか、何が原因なのか、さらには改善方法といった糖尿病についての講義。

★夕食前

★就寝前

2日目

★朝食前

★朝食後

★昼食前

ビデオ学習・ディスカッション

患者さん同士のディスカッションでは「カロリーや食べ方を改めた1日3回の食事で、血糖値にこんな変化があった」といった体験的な情報が飛び交います。

★昼食後

★夕食前

★夕食後

3日目

★朝食前

蓄尿

1日に出る全ての尿を専用の容器にため、腎臓の状態を検査。

★昼食前

腹部・頸部エコー

主に、肝臓の脂肪や腹部の状態、動脈硬化の程度を診るための検査。

★夕食前

★就寝前

4日目

★朝食前

★昼食前

眼科外来

糖尿病網膜症などの合併症が出ていないかチェック。

★夕食前

★就寝前

費用はいくら？

血糖調整入院の費用は健康保険が適用されます。自己負担の額は、検査の内容、退院時に処方される薬の種類や量などによって変わりますが、保険が3割負担の場合、2泊3日コースは4～5万円、7泊8日コースは11～12万円ほどです。食事代は含まれていますが、個室の場合などは別途お部屋代が掛かります。

血糖測定の様子。指先に軽く針を刺し（左）、簡易計測器で自己測定します（右）

血糖調整入院だから、ここまでできる。

入院するメリットの一つに、複数の検査をまとめて受けられるため、自分の病気の状態を把握しやすいことがあります。例えば蓄尿検査は、専用の容器に24時間、尿をためるため、外来では受けられません。

また、他の患者さんと入院生活を送ることで、同じ病気と向き合う「仲間」ができるのも大きな特長でしょう。実際、空き時間に誘い合って渋谷駅や有栖川公園までウオーキングをする方も多く、情報交換をし、励まし合う中で、治療への意欲も高まるようです。

さらに当センターの場合、入院期間中同じ看護師が専任で担当します。患者さんと信頼関係を築いた上で、個々の悩みに沿った的確なアドバイスができ、退院後のセルフケアにも有効に働いています。これも外来だけでは得られない、入院ならではの良さといえるでしょう。

適切なカロリーかつ1日の塩分摂取量を6ｇ以下に抑えた塩分制限食です。唐揚げやマーボー豆腐といったメニューも並びます

健康運動指導士が効果的な運動のポイント、タイミングなどを指導し、実際に外でウオーキングを行ったりもします

5日目

★朝食前　★昼食前

個人栄養指導

退院後も無理なく、着実に食事療法を続けられるよう、患者さんの生活スタイルに合わせた食事の時間や取り方などについて管理栄養士が指導します。

講義（薬剤師）

糖尿病治療における薬の役割や、それぞれの薬剤の特徴、続けるためのコツなどを紹介。インスリンの自己注射についても、具体的にレクチャーします。

★夕食前　★就寝前

6日目

★朝食前　★昼食前

講義・実技（運動療法）

カロリー消費を伴う、心拍を上げる効果的なウオーキングの方法、運動を行う適切なタイミングなどについて学習。

★夕食前　★就寝前

7日目

★朝食前　★朝食後

ディスカッション

入院生活の締めくくりに、1週間を振り返っての感想や、退院後に「これだけは守る」という具体的な目標を発表。人前で話すことで、決意が固くなるという効果が望めます。

★昼食前

看護師との面談

短期の入院生活で自信をつけた結果、高すぎる目標を掲げる患者さんもおり、個人面談を通して、わかりやすく、毎日実行できるレベルに落とし込んでいきます。

★昼食後　★夕食前　★夕食後

8日目

★朝食前

FINISH

修了式

入院生活を最後まで乗り切った記念に、修了証書を授与され、終了となります。

専門のスタッフがサポートします

入院中は、初日から最終日まで専任の看護師が担当するほか、管理栄養士・健康運動指導士・薬剤師などの専門職が連携して、患者さんをサポートいたします。

食事療法

「これならできる」を一緒に見つけましょう

管理栄養士
松原 抄苗
まつばら・さなえ

糖尿病治療の中でも重要な、正しい食習慣を身に付けてもらうため、入院中に2回の栄養指導（集団・個人）を行っています。集団栄養指導では、糖尿病の食事療法の進め方の基本についてお話しし、入院中に提供される食事の適正量やバランスについての理解を深め、入院前の食生活を振り返るきっかけにしてもらっています。

その後の個人栄養指導では、個々の食習慣や生活スタイルに合わせて、無理なく食事療法が続けられるよう相談を行います。食事の時間や食べる順番などを見直すことが改善につながる場合もあるため、「これならできるかもしれない」と感じられることを一つでも見つけて実行していけるよう、一緒に考えていきます。

大切なことは、日常生活に戻ってからも適切な食事療法を継続することです。入院中に明らかになった食事の改善点や目標を忘れずに、いつでも振り返りができるよう、プリントを作成するなど、退院後のサポートにも努めています。

運動療法

日常生活の中で継続可能な運動を

健康運動指導士
渡邊 久美
わたなべ・くみ

運動療法のプログラムでは、糖尿病と運動に関する講義と実技を1時間半かけて行います。まず講義では、血糖コントロールになぜ運動が必要なのかといったメカニズムや、運動の頻度・強さ・時間・種類に関する知識を習得し、それをもとにストレッチ、筋肉トレーニング、効果的なウオーキングなどの実技を行います。健康レベルや身体の状態は人によって違うため、可能な範囲で運動しながら、患者さんに身体を動かす心地よさを体感してもらうことを大切にしています。

現代社会では、エスカレーターやリモコンのように、自動化・機械化が進み、人間が身体を動かさずに済む生活環境となっているため、運動に取り組んだり、継続したりすることが難しいという現実があります。そこで運動療法では、講義・実技とも、各々の日常生活の振り返りを丁寧に行うことで、日々のちょっとした行動でも、運動を意識し、継続していけるような支援をしています。

薬物療法

ディスカッションで薬への理解を深めましょう

薬剤師
小林 綾子
こばやし・あやこ

糖尿病は薬だけで治療することはできません。むしろ、食事や運動と上手に組み合わせることで、治療成果がぐんと上がるケースが少なくありません。

薬物療法の講義では、医師による講義の後に再度、治療の意義や目標について強調してお話ししています。血糖値を下げる薬に関する解説のほかに、普段患者さんが疑問に思っていること――なぜ血圧の薬を処方されるのか、飲み忘れたときはどうしたらよいかなど――への情報提供なども行っています。

患者さん同士、ディスカッションなどを通して情報交換ができるのは、血糖調整入院の大きなメリットです。例えば、インスリン注射について、「怖い」「痛い」というイメージを強く持つ方でも、実際に自己注射している方の体験談を聞いたり、実物を見たりすることで感じ方が変わることもあります。せっかくの機会ですので、いま使っている薬にはどんな特徴があるのか、続けるにはどんな工夫が可能かなど、話し合ってみましょう。

designed by freepik.com

地域で支える医療ネットワーク

日赤医療センターの糖尿病内分泌科と連携している医療機関をご紹介します。

大橋眼科クリニック

眼科

院長
島﨑 美奈子
しまざき・みなこ

確かな診断と きめ細やかな医療を

当院は池尻大橋駅前にある開院15年目の眼科クリニックです。画像ファイリングシステムやOCTなど高度医療機器をいち早く導入、乳幼児の視覚発達相談から、白内障・緑内障・糖尿病性網膜症・黄斑変性などの加齢による眼疾患まで、幅広い年齢の方に「かかりつけの眼科医」として対応しています。熟練した看護師や視能訓練士が常勤し、大学病院の医師も診療に参加しています。開業以来お世話になっております日赤医療センターの先生方と、今後もさらに強い医療連携を築き、きめ細やかで安心な医療を提供してまいります。どうぞお気軽に何でもご相談ください。

Data

診療時間 9:00～12:00／15:00～18:00
休診日 木・土午後・日・祝日
〒153-0043 東京都目黒区東山3-15-4-1F
TEL. 03-5768-2215
http://www.ohashieyeclinic.com/

公立学校共済組合 関東中央病院

代謝内分泌内科　循環器内科
消化器内科　心臓血管外科　など全32科

代謝内分泌内科
部長
水野 有三
みずの・ゆうぞう

院内外連携の下、一体的なサポートを提供

糖尿病や脂質異常症、高尿酸血症、痛風などの代謝性疾患、ホルモン異常などの内分泌疾患を幅広く手掛ける当院の代謝内分泌内科では、とりわけ糖尿病の診療と入院による生活改善指導に力を注いでいます。世田谷区でも有数の糖尿病専門外来を擁するほか、入院患者さんに対しては、糖尿病専門医と糖尿病療養指導士（CDEJ）によるチーム医療を実践しています。

糖尿病の合併症治療においても、眼科、腎臓内科、神経内科、循環器内科、皮膚科、心臓血管外科などと院内で迅速に連携が取れる態勢が大きな強みです。さらに身近な診療所のホームドクターや専門医療機関などとの病診連携を重視し、一体的に患者さんの生活をサポートいたします。

Data

受付時間 8:30～11:30
※診療科により異なります。
休診日 土・日・祝日
〒158-8531 東京都世田谷区上用賀6-25-1
TEL. 03-3429-1171
http://www.kanto-ctr-hsp.com/

医療法人社団 糖祐会 ゆうてんじ内科

内科　糖尿病内科
甲状腺・内分泌内科　循環器内科

院長
下川 耕太郎
しもかわ・こうたろう

糖尿病・甲状腺の 専門医として最適な医療を

当院は東急東横線の祐天寺駅より徒歩2分のところにある、糖尿病・甲状腺・内分泌疾患を専門とするクリニックです。日赤医療センターの先生方には、糖尿病内分泌科部長の日吉徹先生や、各科の先生方に大変お世話になり、ご指導いただいております。日常の診療においては、患者さんのことを常に念頭に、「大切な人や家族が病気になったらどうしてもらいたいか」を考え、診療しております。皆さんのかかりつけ医として何でもご相談いただければ幸いです。

Data

診療時間 9:00～12:30／15:00～18:30
※土曜は13：30まで
休診日 木午後・土午後・日・祝日
〒153-0053 東京都目黒区五本木1-13-12
TEL. 03-5724-5222
http://www.yutenji-cl.com/

当センターには、日本看護協会が認定している専門看護師7名、認定看護師23名が勤務し（2016年8月1日現在）、それぞれの分野に特化した看護ケアを患者さんに提供しています。
本連載では、私たち「専門看護師」「認定看護師」を皆さんによりいっそう知っていただくため、耳寄りな情報をリレー形式でお伝えします。

専門看護師・認定看護師の知恵袋 1

糖尿病看護認定看護師

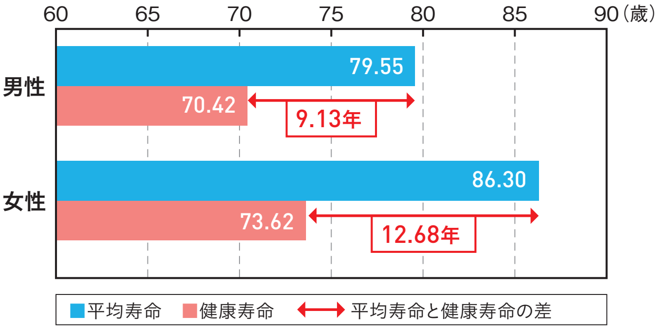
糖尿病（重症化）予防は認知症予防

「平均寿命」と「健康寿命」

私たちがよく耳にする「平均寿命」とは、〈すべての0歳児の平均余命〉を意味します。日本人の平均寿命は戦後に30年以上延び、1947年に男性50・06歳、女性53・96歳だったのが、2015年は男性80・79歳、女性87・05歳となっています。

一方、〈健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間〉のことを「健康寿命」といい、平均寿命と健康寿命の差である「介護が必要な年数」は、男性9・13年、女性12・68年となっています（図参照）。

図●「平均寿命」と「健康寿命」の差（2010年）



出典：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」

健康寿命を延ばすことを目的に厚生労働省が2011年に始めた「スマート・ライフ・プロジェクト」では、目標実現のための工夫として、食生活の改善（野菜を多く取る）、運動、禁煙、健診や検診で健康チェックをすることを挙げています。実はこの工夫、そのまま「糖尿病（重症化）予防」に通じるものでした。

「糖尿病の（重症化）予防」は認知症予防？

糖尿病は戦後、爆発的に増加しました。日本人は欧米人に比べ、膵臓から出るインスリンの分泌能力が約半分程度であることに加え、生活習慣の変化や運動不足が要因にあるといわれています。

糖尿病は動脈硬化も促進し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中だけでなく認知症の要因の一つでもあります。また、インスリン抵抗性（肥満と運動不足などでインスリンの効きが悪くなること）は、**アルツハイマー型認知症**と強い結び付きがあることが最近分かってきました。

（重症化）予防の工夫

1 食事

- 朝・昼・晩の食事をきちんと取る（間食は控える）。
- 油の摂取に注意し、食物繊維を積極的に取る。
- 外食では和定食を選ぶ。

2 運動

- なるべく毎日できる運動を選ぶ（楽しむことが大切）。
- 準備体操と整理体操をしっかり行う。

3 その他（認知症も予防）

- ストレスをためないようにする（よい睡眠を取ることも大切）。

「認知症予防」は「糖尿病予防」にプラス3

①趣味を持つ！（いろいろなことに興味・関心を持つ）。
②外に出掛ける！（テレビとお友達にならないように）。
③友人や知人とよく遊ぶ！（お互い、刺激し合うことが大切）。

＊担当は今野康子（中央処置室）でした。次回は感染管理認定看護師にバトンを渡します！

■**専門看護師**（CNS: Certified Nursing Specialist）
各専門分野において、把握・判断し、実践・相談・調整・倫理調整・教育・研究の6側面から看護の質向上に努めます。

■**認定看護師**（CN: Certified Nurse）
各認定分野の専門性を発揮しながら、実践・始動・相談の3つの側面から看護の質向上に努めます。

赤ちゃんを一緒に育んでいきましょう

新生児集中治療室（NICU）の母乳育児支援について紹介します。

ＮＩＣＵ（Neonatal Intensive Care Unit）は、赤ちゃんのための集中治療室です。ここには、予定よりも早く生まれた赤ちゃんや、さまざまな病気を抱えた赤ちゃんが入院しています。

ＮＩＣＵの赤ちゃんにとって、母乳は何よりの「ごちそう」であり「お薬」です。母乳は消化吸収に優れ、腸の動きを良くする効果があります。また、早く生まれた赤ちゃんのお母さんから出る母乳は、少ない量でも効率よく栄養が取れるようになっています。まさに、それぞれの赤ちゃんに合ったオーダーメードの母乳が作られるのです。女性の身体ってすごいですよね。

スキンシップを大切に

母乳分泌を促す上で、赤ちゃんとのスキンシップはとても効果的です。写真はカンガルーマザーケアの様子です。お母さんと赤ちゃんが直接肌と肌を合わせ、お互いの温もりや息づかいを感じたり、赤ちゃんの重みを感じながらゆったりと過ごす中で、幸せホルモンであるオキシトシンが分泌され、自然と母乳分泌が促されます。他にも、赤ちゃんの様子を感じられるように赤ちゃんのそばでおっぱいケアを行ったり、ご家族と一緒に赤ちゃんをお風呂に入れたり、赤ちゃんとのスキンシップの時間を大切にしています。

お母さんにも栄養を

赤ちゃんがＮＩＣＵに入院している間、お母さんは数時間ごとの搾乳、病院と家の行き来など忙しい時間を過ごされることでしょう。産後の身体なのに食事を取りそびれたり、コンビニ弁当で済ませることもあるかもしれません。

しかし、お母さんが倒れては一大事です。より長く母乳育児を続けていけるよう、「あれもこれもダメ」ではなく、少しの工夫で手軽に、身体に優しい食事を取れるのが理想です。ＮＩＣＵでは、食事を用意する際にこれを一品付け足すとバランスが良くなるなど、気軽に取り入れられるアイデアを管理栄養士と共に紹介しています。

お父さんの力が必要です

お父さんも、さまざまな環境の変化に戸惑う中、赤ちゃんのこと、お母さんのことを心配し、できるだけのことをしたいと考えている方も多いと思います。そんなとき、例えばお二人で家事をリストアップしてみてはいかがでしょうか。お休みの日はご飯を作る、ゴミ出しをする、お風呂掃除をするなど、無理なく継続できることを行いましょう。赤ちゃんがそばにいない中で搾乳を続けるのはとても大変なことです。お父さんが支えてくれていると感じることで、お母さんは安心できます。

赤ちゃんを迎え入れる中で、初めてのことや嬉しいこと、不安なことなど、これまで以上に多くの場面に出会うでしょう。当センターでは、ご両親が安心して赤ちゃんを見守れるよう、看護師、助産師、医師、保育士、臨床心理士、医療ソーシャルワーカーなど、さまざまな専門職がサポートいたします。

NICU 副看護師長
小野 恵美
おの・えみ

お母さんと赤ちゃんがじかに触れ合う中で、親子の絆を生み出す「カンガルーマザーケア」

今回のそうだん

食品成分表とはどんなものですか？

はい、こちら管理栄養士、栄養相談室です

食事や健康にまつわる悩み・相談に管理栄養士がお答えします。今回は「食品成分表」についてです。

Answer

主な食品100gあたりの栄養成分を分析し、一覧表にした資料です。

昨年12月ごろにニュースとなり、ご存じの方も多いかもしれませんが、食品成分表が5年ぶりに改訂され、今年2月に発表となりました。今回は、60年以上に及ぶ同表の歴史においても屈指の大改訂となりました。ここでは特に注目された内容について説明します。

15年ぶりの大幅改訂

食品成分表は、正式名称を「日本食品標準成分表」といい、「日本で消費される主な食品の栄養成分を分析し、一覧表にしたもの」（大辞林）です。食品の可食部（食べられる部分）100gあたりのエネルギー量やたんぱく質などの栄養素、ビタミン・ミネラル類など、食品成分の含量が示されており、学校や病院で提供される食事の献立の栄養量計算や栄養指導などで使用されています。

今回の改訂では、掲載される食品数が大きく増え、15年ぶりに313食品が追加されました。食生活の変化に伴い、健康志向で利用が広がっている食品やアレルギーに対応した食品、日常的に食べる機会が増えた食品などが掲載されています（表1）。表示も「生」だけでなく「ゆで」や「揚げ」、「油いため」など、調理後食品の数が増えました（表2）。

社会のニーズに対応

また、製造工程で使用する器具によって栄養成分に違いがあることがわかった「ひじき」は、鉄製とステンレス製の2種類の釜で区別して掲載されたほか（表3）、社会のニーズに対応し、家庭や給食でよく食べられている総菜41食品も掲載されました。これらの改訂は、2015年4月に施行された「食品表示制度」で定められた、栄養成分表示の義務化により求められた改訂といえるでしょう。

食品成分表そのものは、皆さんが日常生活で直接目にすることはないかもしれませんが、加工品やレストランのメニューなどの栄養成分表示は、多くの場合、食品成分表を基に計算されています。興味のある方は、ぜひ一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。そして、食事療法が必要な疾患をお持ちの方はもちろん、日々の健康維持にもお役立てください。

表1●新たに追加された食品（一例）

健康志向を反映	えごま油、青汁、減塩しょうゆ
アレルギーに対応	米粉、米粉パン、米粉めん
日常的に食べる機会が増加	ベーグル、モッツァレラチーズ、ビール風味炭酸飲料など

表2●「調理後食品」の例（*＝追加された品目）

100g あたり		エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
あじ	皮付き・生	126	19.7	4.5	0.1	0.3
	皮なし・刺身*	123	19.7	4.1	0.2	0.3
	皮付き・水煮	151	22.4	5.9	0.1	0.3
	皮付き・焼き	170	25.9	6.4	0.1	0.4
	皮付き・フライ*	276	20.1	18.2	7.9	0.4
にんじん	皮むき・生*	36	0.8	0.1	8.7	0.1
	皮むき・ゆで	36	0.7	0.1	8.5	0.1
	皮むき・油いため*	109	1.1	6.4	12.4	0.1
	皮むき・素揚げ*	89	1.0	3.5	13.9	0.1
	グラッセ*	66	0.7	1.4	12.7	1.0

表3●製法による栄養成分の違い

干しひじき 鉄分 55.0mg → 干しひじき **鉄釜**・乾 鉄分 **58.2mg** ／ 干しひじき **ステンレス釜**・乾 鉄分 **6.2mg**

日赤医療センター

なんでも大辞典

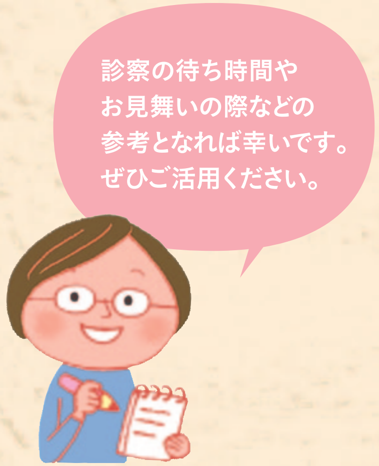
医事業務課

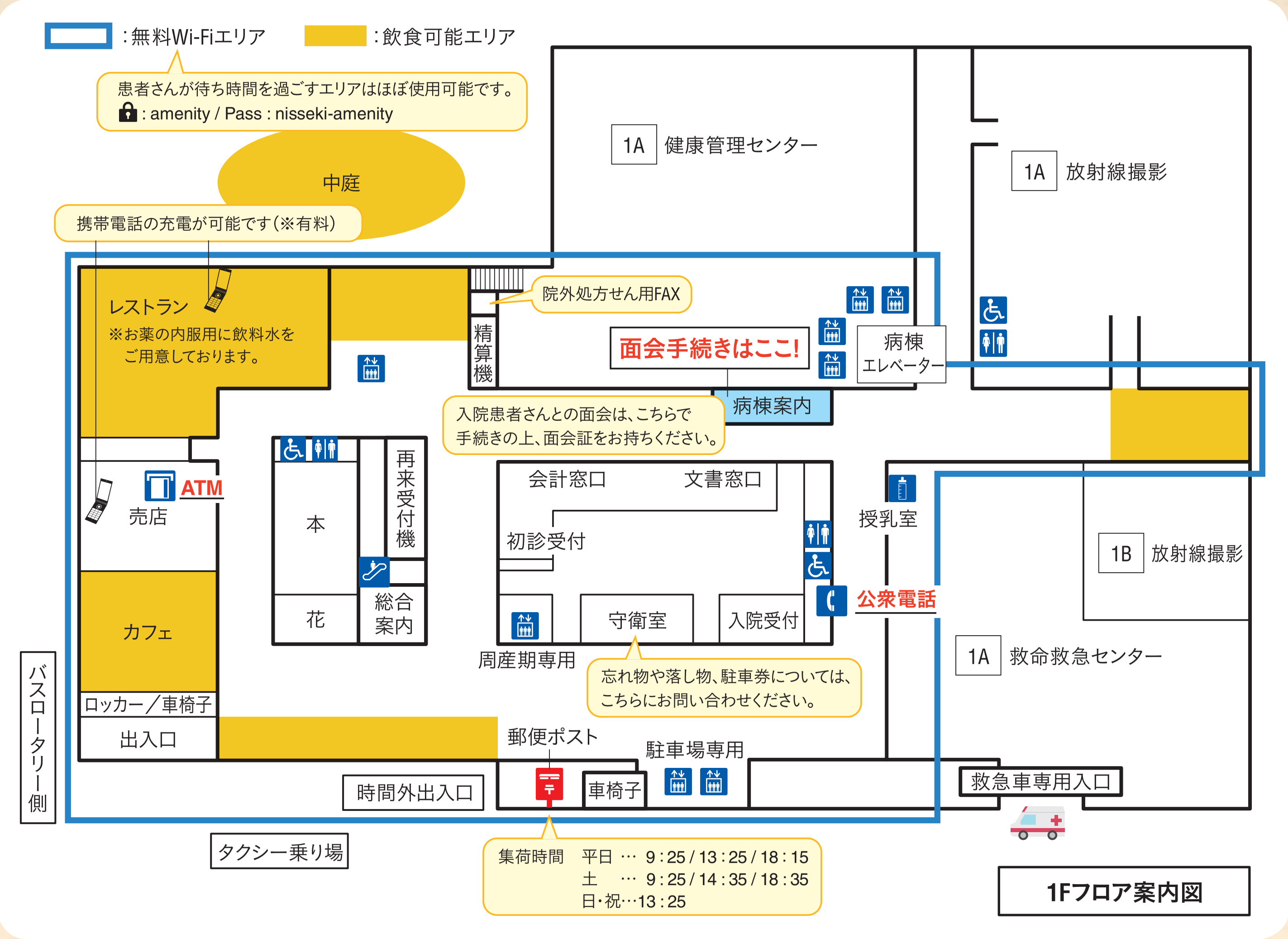
知っておきたい日赤医療センターのあれこれ。
今回は院内設備（1階）に関して。
特にお問い合わせの多い内容をピックアップしました。

い

院内設備
【いんないせつび】

「面会受付はどこですか？」
「郵便ポストはありますか？」
1階の総合案内ではさまざまなご質問にお答えしていますが、中でもよくいただく院内設備や場所に関する質問をもとに、1階フロアをご案内します。





Tea Time Vol. 61 Autumn 2016

ここからのおと

健康管理センター
健康運動指導士
渡邊 久美
わたなべ・くみ

このコラムは、「こころ」と「からだ」の健康を保つために、
皆さんにお勧めしたいことを記した「ノート」です。

心

休日の休息法

休みの日の過ごし方は、例えばアクティブに活動して心身をリフレッシュする方法と、睡眠をじっくり取ってエネルギーを充電させる方法と、2通りの過ごし方があると思います。

さらに、日ごろ夕食が遅めの方は、休みの日は早めに取り、食べる量を少なくして、胃腸を休めてみるのも一つです。

そして、毎日使用するパソコンや携帯は21時までとし、あえて見ない時間をつくってみてはいかがでしょうか。

身体

ダイナミックフラミンゴ体操

片手を壁や椅子に添え、同じ側の足を軽く前方に上げます。

- 効果：1分間行うことで、53分間の歩行に相当する負荷を得られるといわれ、筋力低下のある方に、比較的簡単で、継続しやすい運動として取り入れられています。
- ポイント：背すじを伸ばし、手は体の横に。

※軸足の筋肉トレーニングとなり、片足ずつ1回1分間、できれば1日3回行うことが望ましいです。

脳

長寿祝いの名称

長寿の節目のお祝いにはたくさんの種類があります。名称を手書きしてみましょう。

①61歳……還暦 かんれき
②66歳……緑寿 ろくじゅ
③70歳……古希 こき
④77歳……喜寿 きじゅ
⑤80歳……傘寿 さんじゅ
⑥88歳……米寿 べいじゅ
⑦90歳……卒寿 そつじゅ
⑧99歳……白寿 はくじゅ
⑨100歳……百寿 ももじゅ・ひゃくじゅ
⑩108歳……茶寿 ちゃじゅ
⑪110歳……珍寿 ちんじゅ
⑫111歳……皇寿 こうじゅ
⑬120歳……大還暦 だいかんれき

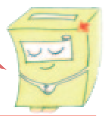
※全て数え年で表記。地域によっても数え年か満年齢か違いがあるようです。

いつも貴重なご意見をありがとうございます

当センターには、患者さんやご家族の皆さんから日々、多くのご意見・ご質問が寄せられています。特に多く頂くご意見については、ホワイトボードを設置してお答えしています。少々奥まったところにありますが、皆さん、ぜひ一度ご覧ください!!

ホワイトボードは、1階放射線科奥のスペースにあります

こんなご質問をいただきました



入院したとき、掛け布団がとても重かったです。羽根布団など軽いものになりませんか？

お返事

感染症対策として、病院で使用する布団は「80度のお湯で10分以上洗浄する」という規則があります。この条件を満たせるのが、いま使用しているものになります。交換回数を増やすなどして対応しておりますが、今後も引き続き努力してまいります。

診療のご案内

受付時間

- **初診の方**：午前8時30分～午後3時
- **再診の方**：午前7時50分～午後3時

※初診の受付時間については、診療科により異なりますので、診療科受付窓口へお問い合わせください。また、診療科が異なる場合や最終来院日から1カ月以上経過した場合は、初診扱いとなりますのでご注意ください。

急病の場合：曜日・時間に関係なく救急外来で診療します。ご来院の前にお問い合わせください。

診察カード：全科共通で永久に使用します。ご来院時には必ずお持ちください。

健康保険証：ご来院時に確認させていただいております。特に、更新・変更の際は必ずご提出ください。

院外処方せん：すべての診療科で発行しております。全国の保険薬局でお使いいただけます。

外来休診日

- 土曜日 ●日曜日 ●祝日 ●12月29日～1月3日
- 5月1日（日本赤十字社創立記念日）

お問い合わせ

☎03-3400-1311

ホームページアドレスのご案内

日赤医療センターに関すること http://www.med.jrc.or.jp/
赤十字全般に関すること http://www.jrc.or.jp/

●外来診療の最新スケジュールは、当センターのホームページでご確認ください。『Tea Time』のバックナンバー（PDF版）もご覧いただけます。

←モバイルサイトはこちらから。
（docomo/au/SoftBank対応）

編集・発行 日本赤十字社医療センター 医療連携室 〒150-8935 東京都渋谷区広尾4-1-22
編集協力・印刷 富士フイルムビジネスエキスパート株式会社
©Japanese Red Cross Medical Center 2016