



## 年頭所感

病院長 佐藤 慎一



### あけましておめでとうございます

年が明けたとはいえ、今年ほど不安な気持ちで新年を迎えた事は今まで無かったのではないのでしょうか?新型コロナウイルスが猛威を振るってかれこれ1年が経過しましたが、未だ特效薬は開発されずワクチンも供給されておられません。早く普通の生活がしたい、当たり前に行っていた事を行ないたいという心の声が聞こえてくるようです。

当院では受診される皆さまが安心して来院できるよう徹底した感染対策を行なっています。入館時の検温・手指消毒はもちろんですが、入院する患者さんには全員に新型コロナウイルス抗原定量検査を行なっています。これによりスムーズかつ確実にコロナの選別が出来るようになり、安心して入院生活を送って頂けるようになりました。

感染が蔓延して病院受診を控えたい時であっても、あそこなら信頼できるから行ってみようと思えばよい、患者さんを磁石のように惹きつける魅力ある病院(マグネットホスピタル)を目標としています。こうしたマグネットホスピタルには①理念があって ②変化に敏感で ③スタッフのコミュニケーションが良好、という特徴があるとされています。

1つ目の特徴である理念についてですが、私達は開院以来キリスト教精神に基づく“隣人愛”の精神を貫いております。昨年大ヒットした『鬼滅の刃』でも残酷なシーンはあるものの、根底には家族愛や思いやりが描写されていました。この現代風の隣人愛も大ヒットした一因ではないでしょうか(言い過ぎですか?)そして、言うまでもなく時代の変化には常に敏感でありたいと思っています。40年前から死因の1位に居座る癌に対して、健診センターによる早期発見、内視鏡センターでの低侵襲治療、外来化学療法や放射線治療器の導入、緩和医療科と全ての段階での癌医療に対応しております。また、これからの超高齢化社会に備えて地域包括ケア、摂食嚥下センター、骨粗鬆症リハビリサービス、訪問看護等々で高齢者を全面的に支えていきます。最後の特徴であるスタッフのコミュニケーションが良好なのは当院の持ち味であり、言うに及びません。

この不安定な情勢の中、私たちは皆さまの不安に少しでも寄り添い、信頼されるマグネットホスピタルを目指していく所存です。皆さまにとって本年がコロナから解放され、真の意味で健康的な生活を送れる1年となるよう職員一同頑張りますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 腎臓の健康 vol.4 ~腎臓と食事~

管理栄養士 原園 さと恵

慢性腎臓病の食事療法は、個々の腎臓の状態や年齢、性別、生活状況等によって異なるため、当院では医師の指示のもと個別に栄養相談を行っています。慢性腎臓病の要因のひとつに生活習慣病があげられます。まずは食生活を振り返り生活習慣病を防ぐこと悪化させないことが腎臓を守る第一歩です。

### ■主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう

近年糖質制限が話題となり、主食を控えている方も多ですが、おかず中心の食事は食塩やたんぱく質、脂質の摂り過ぎにつながることもあります。エネルギー制限や糖質制限の指示がない方は主食も食べましょう。

### ■適正体重を維持しましょう

肥満(BMI25以上)は生活習慣病の要因となります。肥満である場合はまず食事量や間食、飲酒量を見直します。極端なエネルギー制限や過度な運動は栄養状態の低下を招く恐れもあるため1ヶ月に1~2kgを目安にゆるやかに適正体重へ近づけましょう。

### ■適塩を心がけましょう

食塩の過剰摂取は高血圧につながります。減塩の方法は様々ですが、一番大切なのは「継続すること」です。まずは、調味料を使いすぎず素材本来の味を味わうこと、高塩分食品(漬物や汁物、麺類、加工食品等)の摂取頻度を減らしていくことを意識しましょう。ただ食塩は体に必要な成分でもあるため極端な制限には注意が必要です。

\*すでに治療中の方やその他疾患のある方は自己判断せず医師や栄養士へご相談ください。  
\*栄養相談をご希望される場合はまず受診していただき、その際主治医へご相談ください。



## 冬の hypertension に要注意

健診センター 保健師 山脇 麻美

冬は特に高血圧に注意が必要です。人の体は体温を一定に保つために、暑いときは血管を拡張して体温を放出し、寒いときは血管を収縮して体温を逃がさないようにしています。血管が収縮すると、心臓は強い力で血液を送る必要があるため冬は血圧が高くなりやすくなります。また、冬は鍋料理など塩分量が多い食事が多くなったり、汗をかきにくくなったりすることも血圧が高くなりやすい要因です。さらに、冬は急激な血圧上昇にも注意が必要です。以下のような対策をとり、これからの寒い時期も健康に気を付けて過ごしましょう。

### ■持続的な高血圧のリスクと対策

高血圧の状態が続くと、血管の壁に負担がかかり動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を発症するリスクが高くなります。高血圧を防ぐには日々の生活習慣が大切です。以下のことに注意しましょう。

- 塩分の取りすぎに注意し、栄養バランスのよい食事を摂取する。
- 定期的な運動(週に1回、30分以上を目安)を習慣にする。
- ストレスをためないようにする。
- 十分な睡眠と休息をとる。

### ■急激な血圧上昇のリスクと対策

冬に特に注意が必要なのは急激な血圧上昇です。急激な温度変化により血圧が上下し、心疾患や脳血管疾患が引き起こされやすくなります。また、血圧の変動などで意識を失い、お風呂での死亡事故も起こっています。いわゆる“ヒートショック”による死者数は年間17,000人(2011年)※1と推定されており、交通事故の死者数よりも多くなっています。ヒートショックを防ぐため以下のことに注意しましょう。

- トイレや脱衣所も温め、室内や浴室内との温度差を小さくする
- 布団から出る際は布団の中で軽い運動をして体を温めてからにする。
- 屋外に出かけるときは室内で防寒対策をしてからにする。
- 散歩や運動は気温の低い時間帯は避けて、なるべく暖かい日中に行う。

参考資料:一般財団法人京浜保健衛生協会HP

※1:地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所HP

## 栄養科通信

### 意外と知らない? 栄養たっぷり水菜

あけましておめでとうございます。本年も栄養科通信を宜しくお願いいたします。

今回は鍋やサラダに使いやすい水菜をご紹介します。水菜は江戸時代から京都で食され、代表的な京野菜でしたが、今や全国各地で栽培され親しみのある食材となっています。「水菜って栄養あるの?」、「栄養が入っていても少ないのでは?」と思われるかもしれませんが、水菜にはカルシウムや鉄、ビタミン、食物繊維とたくさんの栄養素が含まれています。中でも、骨や歯を作る働きのあるカルシウムは牛乳のおよそ2倍、貧血予防に効果のある鉄分は、ほうれん草を上回る量が含まれています。風邪を引きやすいこの時期に皮膚や粘膜を守るビタミンB1、B2は人参のおよそ1.2倍も入っています。水菜にはこんなにもたくさんの栄養素がギュッと入っているのです。

今回は、水に溶けやすい栄養素を損なわずにシャキシャキとした食感をお楽しみ頂ける、「栄養たくさん!簡単水菜のお浸し」の作り方を紹介します。

### 水菜のお浸し

(2人分)

材料	水菜……………1束	調味料	鰹だし…1/2カップ
	鰹節…1パック		水……………大さじ1
			ごま油……………小さじ1
			醤油……………小さじ1

- ①調味料をよく混ぜ合わせます。
- ②水菜を5cmに切り、湯通しします。
- ③十分に水気を切って器に盛り、①をかけ、鰹節を散らして完成です。

お好みにより冷蔵庫で冷やしても美味しく召し上がれます。

\*湯通し-ザルに乗せた食材の上から沸騰した湯をかけ水気を切る調理法。

### 【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 64kcal ◎たんぱく質: 5.6g ◎脂質: 3.2g  
◎炭水化物: 5.6g ◎食塩相当量: 0.5g

管理栄養士 飯塚 光

聖 隷

1 月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Jan.1.2021  
発行者/ 佐藤 慎一

vol.  
198



発熱者等の診療体制強化のため、新たにCTを導入しました。安心してご利用いただけますよう取り組んでまいります。

- \*年頭所感/ 腎臓の健康 vol.4
- \*冬の hypertension に要注意
- \*各科外来担当および診療内容
- \*冬の養生2021
- \*栄養科通信 意外と知らない? 栄養たっぷり水菜

愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/



