

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています

# 白 い ま ど

2022年  
9月1日発行  
No.507

September

9

## 特集

# 教えて! 管理栄養士さん 知って納得! みんなの栄養Q&A P-1



未来に向けて共に歩む  
聖隷浜松病院60周年

- インフォメーション P-3
- わが街で健康に暮らす 18  
「少しずつ、いろいろ」が  
オススメです P-5



**病院理念** 私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

教えて! 管理栄養士さん



# 知って納得! みんなの栄養Q&A

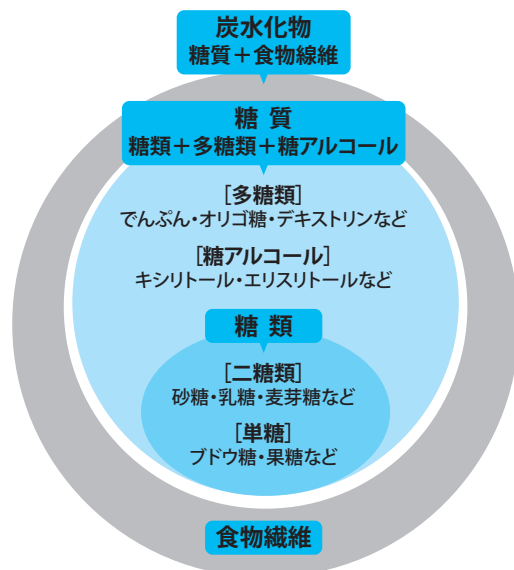
栄養課では調理師・栄養士が協力して、患者さんに喜ばれる食事を提供しています。また、入院・外来患者さんを対象に、個別の栄養指導や集団栄養指導も行っています。今回は、日頃の栄養指導等で患者さんからよくある質問にお答えします。

## Q1 最近よく目にする「糖質オフ」 ローカーボ 「低糖質」「糖類ゼロ」って どういう意味?

**A** 「糖質が少ないと身体に良いのかな」「ダイエットに良い?」など漠然としたイメージはお持ちでも、どのようなものかを知らない方も多いのではないのでしょうか。

糖質とは炭水化物から食物繊維を除いたもので、糖類(ブドウ糖や砂糖など)や多糖類(でんぷん)などに分けられます。「オフ」「低」「控えめ」という表示は、飲料100mlあたり糖質2.5g未滿または食品100gあたり糖質5g未滿の製品に使われ、「ゼロ」「ノン」「レス」「無」などは、100mlま

たは100gあたり糖質0.5g未滿の製品に使用されます。ただし「糖類ゼロ」と書かれているものは糖類に当てはまらない糖質(でんぷん・オリゴ糖・キシリトールなど)であれば制限なく添加できるため、炭水化物の摂りすぎになることもあります。表示を確認して賢く食品を選びましょう。



## Q2 食欲の秋! つい食べ過ぎて体重 が増えてしまった...

**A** 食欲の秋と言われるように、食べ物が美味しく感じられる季節。つつい食べ過ぎてしまうことはありませんか?

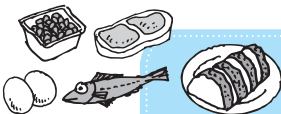
食材の食べ方を工夫し適度な運動も取り入れて、上手に体調・体重のコントロールをしていきたいですね。

主食(ご飯・パン・麺など)の前に主菜や副菜を食べると、消化管からGLP-1というホルモンが分泌されて食欲が抑制されます。同じものでも食べる順番によって変わるので、ぜひ試してみてください。

秋に美味しい、さつまいも・里芋・かぼちゃ・栗などは糖質を多く含む食材です。たくさん食べる時はご飯など主食の量を控えましょう。魚や肉などたんぱく質を多く含む食材、食物繊維が豊富な上に低カロリーであるきのこ類なども組み合わせると良いでしょう。

食物繊維を摂ると満腹感が得られやすく食べ過ぎにならない上に、消化管からの糖や脂質の吸収も抑える働きがあります。バランスのよい食事を心がけながら“食欲の秋”を楽しみましょう。

**[主菜]** 身体を作る材料



**[副菜]** ビタミンやミネラル、食物繊維で体の調子を整える



**[主食]** 身体を動かすエネルギー源



▶参考文献…「糖質早わかり」 女子栄養大学出版社  
窪田創大: 食べる順番に配慮した食事療法の機序と体重管理に期待される効果

文責: 栄養課 寺田 枝美・鈴木 里佳

◆今月の色: 収穫の秋

静かな砂浜 二人の足跡どこまでも  
一互いを信じて力を合わせればきっとどこまでも行けるでしょう



インフォメーション

デザイン  
一新!

リニューアルした  
病院ホームページをご紹介します



NEW病院  
ホームページへGO!

パソコン



スマートフォン



メニューを  
クリック

ポイント 1

パソコンからもスマートフォンからも見やすい

- 外来受診、入院・面会について知りたい  
➔「ご利用案内」
- どんな診療科があるの?  
➔「診療科・センター・部門」

ポイント 2

治療や最新鋭の機器導入など診療に関する取り組みをタイムリーにお届け! ➔「診療最前線」

ポイント 3

知りたい情報にすぐにたどりつけるように、訪問者ごとの入り口を新設 ➔「訪問者別」  
(「初診の方」「再診の方」「入院・面会の方」「医療機関の方」など)

ポイント 4 (トップページの画面をスクロール)

お知らせやイベント情報、病院ブログなど随時更新



新任  
医師紹介

産婦人科  
ハマダ ユリ  
濱田 友里  
徳島大学  
(2016年卒)



産婦人科  
マツザキ ヨシヒコ  
松崎 敬彦  
東京慈恵会医科大学  
(2017年卒)



# 「少しずつ、いろいろ」が オススメです

超高齢社会になった今では、地域で暮らす一人一人が健康意識を持つ必要があります。このシリーズでは、毎回健康に関するキーワードを取り上げ、住んでいるこの場所で健康に暮らすための方法を、一緒に考えていきます。

**特** 集のテーマである食事と健康は関心の高いトピックです。実際、私も診療中に「何を食べたら良いですか」と質問されることがあります。その答えは「少しずつ、いろいろ」です。その理由を科学的に考えてみましょう。

**こ** こで「特定の食物Aが寿命を延ばす」と仮定して、試験管の中で食物Aを細胞に与えたら細胞の寿命が延びたことは、根拠となり得るでしょうか。試験管の研究も間違いなく科学的ですが、生体に投与しないと効果は分かりません。では、「マウスに投与したら寿命が延びた」はどうでしょうか。これも科学的ですが、ヒトへの根拠にはなりません。

**次** に「ヒトに食物Aを与えて寿命を延ばす研究」は可能でしょうか。まず比較のために、食物Aを食べないヒトも研究に参加してもらう必要があります。研究のハードルが上がってしまいます。また研究に時間がかかりヒトの

寿命が延びたかどうか分かるのが随分先になるのも問題です。そのため代替りの指標として、たとえば食物Aで採血結果が改善したことを証明することになります。採血結果は改善したが副作用で寿命が短くなることも考えられます。実際このような副作用はしばしば報告されます。

**こ** のようなことから実験的に根拠を得ることは難しく、そうなので、既知の事実から考えていきます。実際、日本人の長寿は事実です。さらに、世界と比べると日本食が多様であり低カロリーであることも事実です。つまり

「何を食べたら良いですか」の科学的根拠は「長寿集団の食生活の実践」＝「少しずつ、いろいろ」が一つの根拠になるのではないのでしょうか。



文責：総合診療内科 主任医長  
本間 陽一郎



# 聖隷浜松病院からのお知らせ

## 初診の方へ 紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として5,500円(税込)を別途負担いただいています。原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ 地域医療連絡室(JUNC) ☎053-474-8801  
(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00/祝日を除く)

## 再診の方へ 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡ください。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ 外来受付センター ☎053-474-0100 (月～金曜 9:00～16:45)

## 産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、紹介状は不要です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

▶ 産科外来(直通) ☎053-474-3067  
(月～金曜 14:00～16:45/祝日を除く)

## 面会の方へ 現在、面会に制限があります。詳しくはホームページをご確認ください。

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会を遠慮いただいています。  
発熱/咳・痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢

## ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

## 医師との面談時間について(ご協力のお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



Organization Accredited by Joint Commission International



日本医療機能評価機構認定



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

# 総合病院 聖隷浜松病院

ジョイント・コミッション・インターナショナル認証  
日本医療機能評価機構認定  
地域医療支援病院

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎053-474-2222

発行責任者 院長 岡 俊明