

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています

2026年
7月1日発行
No.553

July

7

白 い ま ど

特集

わが街で健康に暮らす 28

超加工食品って何ですか？ P-1

- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 小児科 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

超加工食品って 何ですか？

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。

「超加工食品」って？

最近、たばこ・アルコール・砂糖が、健康を害することが一般に認識されるようになってきており、このコラムでも幾度となく取り上げてきました。実際に健康志向の高まりから、たばこやアルコールの消費量は日本でも減少傾向にあります。

では、「超加工食品」はどうでしょう。そもそも「超加工食品」なんて、聞いたこともない人も多いのではないのでしょうか。でも、「超加工食品」がたばこと同じくらい健康を害するとしたら…。

たばこ、アルコール、砂糖、そして超加工食品

食品は工業的プロセスの程度に基づき4つのグループ（NOVA分類）に分けられます（Lancet 2025）（図）。問題となる超加工食品は第4グループで、工業的に加工された食

品にあたります。例を挙げると、インスタント食品、清涼飲料水、スナック菓子、菓子パンなどです。

米国ではこの30年で超加工食品が総摂取カロリーの60%以上を占めるようになりました。日本でも若年者や単身者を中心に、超加工食品の比率は高くなってきています。しかし、超加工食品の食事に対する割合が多いほど、心筋梗塞、脳梗塞、肥満、糖尿病、腎疾患、うつ病、全死亡までのすべてのリスクが上がるがわかっています（Lancet 2025）。そのため、WHOも超加工食品に対して「たばこ並み」の規制を行おうと試みていますが、十分な結果が得られていないのが実情です。

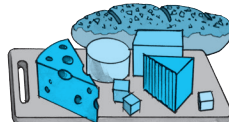
Group 1

未加工または最小限の加工食品（野菜、果物、生肉、魚、卵、牛乳など）



Group 3

加工食品（グループ1に2を加えて保存性を高めたもの。瓶詰め、チーズ、焼きたてのパンなど）



Group 2

加工された料理素材（植物油、バター、砂糖、塩など、グループ1の調理に使うもの）



Group 4

工業的に製造され、添加物が多く含まれるもの。スナック菓子、即席麺、炭酸飲料、冷凍食品など



インスタント食品をやめられないのは個人の問題か？

超加工食品は他の食品に比べて利益率が非常に高いのが特徴です。そのため、収益性の高い超加工食品を作ることにお金が集出し、その結果、超加工食品を作る企業は、ここ数十年で成長・グローバル化を遂げました。特に低・中所得国では超加工食品の市場が拡大し、強力なマーケティング手法を用いて消費者に訴えかけています。その結果、消費者は「分かっているけど、やめられない」状況となり、超加工食品を思わず口にしてしまいます。こう考えてみると、超加工食品を摂取してしまうのは個人の意志ではなく、環境の問題と言えるかもしれません。

少しでも、超加工食品を少なくするために

現代のようにすぐ近くにコンビニなどがある環境で、超加工食品をゼロにするのは現実的ではありませんが、割合を下げることは可能ではないでしょうか。

食品を選ぶ際に、超加工食品を避けるように意識してみてもどうでしょうか？これだけでも、超加工食品の割合を下げることは可能です。

文責：総合診療内科 主任医長 本間 陽一郎

インフォメーション

イベント情報

参加無料 お気軽にお越しください

申込必要

夏休みこども探検隊！



対象

聖隷浜松病院を受診している
がん患者さんとそのお子さん

※患者さんが参加できない場合は保護者の付き添いで参加できます
※お子さんは小学1年～6年生で、親ががんであることを知っており、イベントへの参加を希望していることが条件となります

- ▶ 日 時 …… 8月22日(土) 14:00～15:30(受付開始13:30)
- ▶ 申込受付 … 8月15日(土)まで
- ▶ 場 所 …… 聖隷浜松病院
- ▶ 内 容 …… 病気のお話を聞いたり、動画で病院を探検しよう！
- ▶ 問い合わせ … がん診療支援センター

TEL 053-474-2614 (平日 8:30～17:00)

お申込など詳しくはこちら →



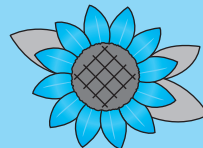
“強烈な日差し!暑さ!”夏の対策

当院の屋外スタッフも紫外線対策でサングラス、暑さ対策でネッククーラーを着用しております。ご理解のほどお願いいたします。

今月のことば

色：ひまわり

青空目指してグーンと伸びたひまわり。
負けずに背筋を伸ばして今日も一日フィット!



新任
医師紹介



産婦人科
サトウ レイ
佐藤 玲
名古屋市立大学
(2017年卒)

小児科

地域と共に子どもたちを支える医療チームへ



今、小児医療は大きな転換期を迎えています。現在の小児科は、目の前の症状を治すことだけにとどまらず、「**健やかな成長を長期的に見守り、支え続けること**」へと、その役割が進化しています。

ひとりひとりの成長を大人になるまで見据えて支えるには効率や数字だけでは測れない、丁寧な対話ときめ細やかな対応が欠かせません。しかし、いろいろな課題を持つ子どもたちを、小児科だけで支えるには限界もあります。

そこで何よりの力となるのが「**診療科の枠を超えた多くの医師による連携**」です。日々の診療で専門的な知恵を貸してくれる他科の先生方、また、子どもから大人へと診療を引き継ぐ「移行期医療」において快くバトンを受け取ってくれる成人診療科の先生方。こうした「**当院ならではの切れ目のないチーム支援**」こそが当院の小児医療の強みであり、子どもたちの未来を支える最大の柱となっています。

子どもたちの健やかな一生を守ることは地域の未来そのものを守ること。社会がどんなに変わっても、私たちは

これからも多くの専門家と一丸となって、子どもたちの「今」からその先の「未来」までを誠実に支え続けてまいります。

文責：小児科 部長 大呂 陽一郎 (写真前列右から2番目)

お子さんについて「大丈夫かな?」「こんなときはどうしたらいいのかな?」と心配なことはありませんか。7月に開催する市民公開講座では、小児医療に携わるそれぞれの専門の医師が、子育て中のお父さんやお母さん、ご家族、そして子どもに関わるすべての皆さんへ、やさしく、あたたかなヒントをお届けします。お子さんはもちろん、ご家族やお友達と一緒に乗り越えてください。

イベント情報

参加無料・申込不要

会場と
オンライン開催

2026年度 市民公開講座 第15回 みんなで健康ゼミ

テーマ：子どものびょうきのおはなし

プログラム

- ① **子どもと医療** ～少子化でもますます必要になる小児科～
小児科 部長 大呂 陽一郎
- ② **子どもの耳のお話** ～耳掃除って必要?中耳炎って何?耳鼻科に受診した方がいいの?～
耳鼻咽喉科 松下 安理華
- ③ **生まれつきの子どものあざ**
形成外科 部長 雑賀 厚臣
- ④ **これって大丈夫?子どもの頭を守るために 知っておきたいこと**
小児脳神経外科 部長 中戸川 裕一
- ⑤ **子どもの眼を守ろう**
眼科 医長 中澤 理紗

▶ 日 時 …… **7月25日(土) 10:30～11:45(開場10:00)**
オンライン見逃し配信:7月25日(土)～8月2日(日)

▶ 場 所 …… 医局管理棟 大会議室

詳しくはこちら →

▶ 問い合わせ… 学術広報室

TEL 053-474-2753 (平日9:00～17:00)



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

当院は紹介受診重点医療機関です。症状がある場合は、**まずかかりつけ医に受診・相談**をしてください。当院では診療の状況により、当日受診など受け入れできない場合があります。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7,700円(税込)**を別途負担いただいています。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。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(初診)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(産科初診専用ダイヤル)** ☎053-474-3067
(月～金曜 14:00～16:45/祝日を除く)

面会の方へ

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(ご協力をお願い)

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。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 浜松市中央区住吉2-12-12 ☎053-474-2222
発行責任者 院長 岡 俊明

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