

しののめ

第47号

発行者 医療法人聖仁会森病院
発行責任者 管理者 森 久恒
発行日 平成 27年 9月 15日



医療法人 聖仁会 森 病院 の理念

良質かつ適切で効率的な医療と介護を提供し、社会に貢献すること

基本方針

- ・ 私たちは、私たち自身がそうして欲しいと思うような、優しく温もりのある介護と質の高い医療を目指します。
- ・ 私たちは、患者様の健康と生命を守ることを第一に考え、患者様のお役に立てるよう努力します。
- ・ 私たちは、命ある限り QOL(生活の質)の向上を迫及するべきと考え、リハビリテーションを重視します。
- ・ 私たちは、行政や地域の医療福祉施設との連携を密にし、患者様の状況に応じたサービスの提供を目指します。
- ・ 私たちは、経営の健全化に努め、地域に望まれる医療機関として活動し続けることを目指します。
- ・ 私たちは、一人一人が社会の人的資源であることを理解し、自らの能力向上のため自己研鑽に努めます。
- ・ 私たちは、患者様の権利を尊重します。

アドバンスケアプランニングのすすめ

早津 栄一 医師

アドバンスケアプランニング (Advance care planning, ACP) という概念が緩和ケア領域で重要だとわかってきました。ACPとは何でしょうか。

インフォームドコンセントという言葉は非常に一般的になってきました。医療者が決めた治療に患者が従うのではなく、患者も説明を聞き、同意をして、治療が行われるという考え方です。これはそれまでの考え、すなわち医療者が治療を選択すること、と比べて非常に画期的だったのですが、問題が皆無ではありませんでした。

といいますのも、患者や医療者が悩むのは治療に関してだけではないのです。そしてその場の治療に関しては簡単に話し合いができて、今後起こりうる事まで事前に一つ一つ具体的に方向性を決める事はできません。

そういった反省からACPは「プロセス」を大事にしています。一つ一つの具体的な事案について細かく結論を出すのではなく、もっと大きな患者の価値観・希望・意向などを共有するという、その話し合いのプロセスを重要視しようという考え方がACPなのです。

一つ一つの治療に関してはむしろ専門的な話になり「おまかせ」という気持ちが患者に生じる事は当然だと思います。ですが、「こういう風に生きていきたい」「こういう風に歳を重ねていきたい」という話し合う事はかえって話しやすいかもしれません。家族と、私達といろいろな事を話し合っておく事で、残念ながら病にかかったとき、その価値観に基づき治療を選択できると思います。

まずは自分の人生を少しイメージしてみましょう。そして周りの方とまず雑談の形でも話してみましょう。そうする中で少しずつあなたの中に考えがまとまるでしょう。もし、まとまらないようなら私達スタッフもお話したいと思っています。





行事の様子

～夏祭り～



平成27年8月20日森病院の夏祭りが行われました。
今回は学生ボランティアさんによるマジックショー
が行われました。



また、各病棟対決の玉入れも行われました。天候にも恵まれ青空の下、皆さん一生懸命頑張っ
ていました。



最後は皆で恒例の竹踊りを踊りました♪
又、露店メニューも好評で皆で美味しく頂きました。
楽しい夏の思い出となりました。



肥満が気になる方の食生活のポイント

肥満症が気になる方の食事は、摂取エネルギーを抑えつつ、栄養バランスを意識した食事が必要となります。また、ゆっくりよく噛んで食べる事や、間食や甘い飲み物の摂りすぎには気を付けるなど、今までの食生活全体を見直してみましょう！

ポイント1 摂取エネルギーをコントロールしましょう

肥満を解消するには、摂取エネルギーを上手にコントロールし、消費エネルギーを増やして体脂肪の減量を目指します。最終目標は標準体重（※標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22ですが、極端に食事を減らして減量するとリバウンドの原因にもなりますので、少しずつ確実な減量を目指して計画を立てます。
※(例) 身長 162 cmの場合 標準体重 = 1.62 × 1.62 × 22 となります。

【エネルギーの食事摂取基準】推定エネルギーの必要量

年齢 (歳)	男性			女性		
	身体活動レベル(※)			身体活動レベル(※)		
	I	II	III	I	II	III
18~29	2300	2650	3050	1650	1950	2200
30~49	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50~69	2100	2450	2800	1650	1900	2200
70以上	1850	2200	2500	1500	1750	2000

※身体活動レベルの目安

- I：軽い労働（デスクワークが主な人、主婦など）
- II：普通の労働（立ち仕事が多い職業）
- III：思い労働（力仕事が多い職業）



ポイント2 栄養バランスの良い食事を心がけましょう

日本には古くから「一汁二菜」あるいは「一汁三菜」という食事の形式があります。これは現代の食事に置き換えて考えると、主食（ごはん）と汁物、主菜（肉・魚・卵・大豆のおかず）、副菜（野菜のおかず）の組み合わせに当てはまります。

外 来 診 療 割

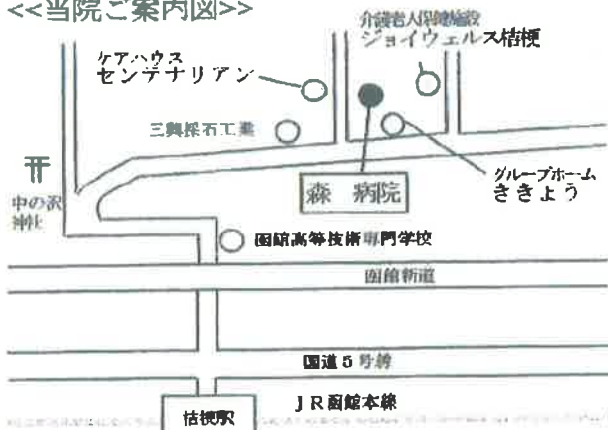
	内科・循環器科・消化器科	
	午 前	午 後
月	三宅 医師	森・三宅 医師
火	小野寺 医師	三宅 医師
水	三宅 医師	森 医師
木	小野寺 医師	
金	森 医師	小野寺 医師
土	三宅・小野寺・森 医師	

診 療 時 間

月～金曜日	午前 9:00～12:00
	午後 1:00～ 5:00
木・土曜日	午前 9:00～12:00
	午 後 休 診
日曜・祝祭日	休 診



<<当院ご案内図>>



編 集 後 記

残暑もやわらぎ、さわやかな秋風が吹く頃となりました。

「しのめ」では、これからも、皆様のお役に立てるような紙面作りを考えておりますので、お気軽にご意見やご感想をお寄せください。お待ちしております。

TEL 0138-47-2222(代)
FAX 0138-47-2200

今回のテーマ

脂質異常症について



☆脂質異常症予防のための食事のポイント☆

①肉類のおかずより魚介類や大豆製品を選ぶ

青魚の脂肪に含まれるDHAやEPAが血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させる働きがあります。また、肉類を選らぶ時は脂肪の少ない鶏ささみやムネ肉を選びましょ

②食物繊維を積極的に摂る

食物繊維はコレステロールの吸収を抑え、体外に排泄する働きがあります。野菜、きのこ類、海藻類、豆類、こんにやくなどに含まれます。

③脂肪は植物性脂肪を選ぶ

動物性脂肪(肉・バターなど)はコレステロールを上げ、植物性脂肪(オリーブ油・ごま油など)と魚の油はコレステロールを下げる働きがあります。

④アルコールやお菓子は量を決めて食べる

アルコールやお菓子、ジュース類を多くとり過ぎることで、血液中の中性脂肪が上昇します。

おすすめレシピ①

<イワシのパン粉焼き(磯風味)>

1人分 カロリー 270kcal
コレステロール 65mg



材料 (2人分)

いわし 200g (4尾)
塩 0.5g
こしょう 少々
パン粉 15g
A 青のり 0.5g
おろしにんにく 0.3g
オリーブ油 5g

<付け合せ>

ブロッコリー 20g

作り方

- ①いわしの開きに塩・コショウをする。
- ②A混ぜいわしにまぶす。
- ③オーブントースターの鉄板に魚を並べる。
- ④焦げないように注意しながら、色づくまで焼く。
- ⑤ブロッコリーを茹で、ミニトマトと盛り合わせる。

☆揚げた時に比べ、エネルギーは1/2にカットする事ができます!!

☆ 生活習慣でみる脂質異常症危険度チェック

下記の項目で、チェックがついた項目は、脂質異常症を招きやすい状況であると考えられます。アドバイスを参考に、脂質異常症の予防に取り組みましょう！！

① 太り気味、または肥満である
はい の方 →

① 肥満は生活習慣病を招きます。
ゆっくり食べる事を心がけ、
標準体重を目指しましょう！
※身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重
例：160cmの方の場合
1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg
となり、56.3kgが標準体重となります

② お酒は毎日飲む
はい の方 →

② 毎晩の飲酒は中性脂肪の増加に
つながりやすい生活習慣です。
1日の量を決め、週に2回は休肝日をつくりましょう！
※1日の適正量：ビール中瓶1本
日本酒1合 など

③ 間食の習慣があり
和菓子より洋菓子の方が好き
はいの方 →

③ ケーキ等の洋菓子は卵やバターが材料
に入っているため、悪玉コレステロールの
上昇につながりやすい生活習慣です。

おすすめレシピ②

＜ほうれん草と糸こんにゃくの白和え＞

1人分 カロリー 70kcal
コレステロール 0mg



材料 (2人分)

ほうれん草	70g
糸こんにゃく	20g
人参	20g
ひじき	3g
木綿豆腐	40g
みそ	10g
醤油	2g
砂糖	2g
すりごま	5g

作り方

- ① 豆腐は水気を切っておく。
- ② 糸こんにゃくは適当な大きさに切り茹でておく。
- ③ 水で戻したひじき、干切りにした人参も軽く茹でておく。
- ④ ほうれん草は茹でてしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ Aをよく混ぜ、野菜、糸こんにゃく、ひじきと和える。

☆いつもの白和えに海藻とこんにゃくを入れるだけで食物繊維たっぷりになります！！