



- 目次 ◆ 新年のご挨拶 ◆ 介護予防は毎日の食事から
◆ 登録医紹介



新年のご挨拶 地域の皆様に愛される病院を目指して



院長 別府 慎太郎

みなさん、明けましておめでとうございます。穏やかで良いお正月を迎えられたこととお慶び申し上げます。

大阪船員保険病院も、去年は大過なく比較的落ち着いた一年を過ごしました。今年も、近隣の皆さまの健康を守るべく、診療を進めたいと思っています。日進月歩の医学の発展に遅れないように、この病院も改革と進歩をすすめ、治療機器・診断機器の整備、治療法の習得に努めています。例えば治療法では、整形外科にナビゲーションシステムを導入しました。股関節の具合が悪いために人工関節を挿入する場合、患者さんの一人一人に合うように人工関節を入れる必要があります。

従来経験と勘に頼っていた手術が、この方法ではベストな位置に挿入置換できる画期的な装置です。大阪府下でもこの装置を導入されている病院は少ないのです。手術を受けられた患者さんからも好評です。また、下肢静脈瘤はご高齢の特に女性に多い病気ですが、従来の治療法はその静脈を抜去する手術が行われていましたが、本院ではレーザーを用いて30分程度で治療が出来ます。手術跡も残りませんので、美容的にも好評です。消化器外科の腹腔鏡手術も軌道に乗っています。本来は開腹が避けられなかったような疾患でも大きな傷を付けることなく治療が出来、患者さんに優しい治療法となっています。勿論万が一のことも考慮していつでもバックアップ出来る体制は整えていますので安心です。早期胃ガンであれば、内視鏡的に治療することもできます。これも近年発達してきた技術です。ガンに冒された表面だけをはぎ取る技術です。開腹もしないし胃も切らないで済むという画期的な治療です。心筋梗塞や狭心症は命に関わる病気です。これは殆どカテーテルで治療が出来るようになりました。冠動脈の狭い所を拡げる治療法です。治療は1, 2時間で終了します。冠動脈に狭い所があるかどうかは、MDC T (テレビでもよく紹介されていますので、ご存じの方も多いでしょう) を用いて外来で検査出来ます。当院で稼働して間もなく2年になりますが、多くの患者さんがその恩恵に浴し、適切な治療を選ばれ、致命的な状況を回避されています。このMDC Tは肺の病気の診断にも有効で、通常のレントゲンでは殆ど見逃してしまいそうな病変も、正確に早期に検出できるので患者さんにとっても嬉しい検査法です。これ以外にも全ての診療科で新しい診療技術の習得が日々行われています。詳細はインターネットで当院のHPをご覧ください。

今年も、昨年同様、皆さんに愛される病院を目指しています。この病院があるから安心といわれるように、今年もがんばります。

大阪船員保険病院は、地域の皆さんの病院です。

食事は楽しく・おいしく・バランスよく ～介護予防は毎日の食事から～

栄養管理室主任 染谷 久子

低栄養の危険信号！！

☆6か月間で体重が2～3kg減っている？ はい・いいえ

☆BMIが18.5未満である？ はい・いいえ

[BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)]

BMIが18.5未満・・・身長150cmなら体重41kg以下

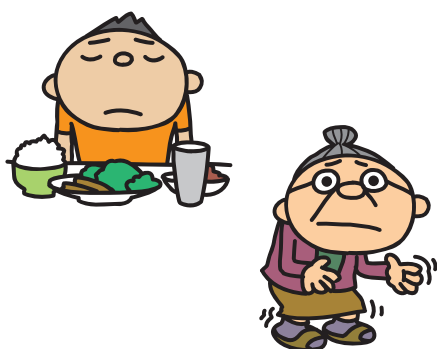
身長155cmなら体重44kg以下

身長160cmなら体重47kg以下など

どちらか一つでも「はい」と答えられた方は、**低栄養状態になる危険性**があります。

低栄養状態になると、筋肉や内臓の働きが衰え、毎日が活動的に過ごせなくなり、免疫力が低下して感染症などにかかりやすく、万一、病気になると回復が遅く、薬も効きにくくなります。また、骨粗鬆症の原因にもなり骨折などすると、寝たきりの原因になってしまいます。

生活習慣病やメタボリック症候群、肥満も予防しなければいけません。高齢期では低栄養状態にならないよう注意しましょう。



低栄養状態になりやすい理由

- ・かむ力や、飲み込む力が弱くなる
- ・無理な減塩食や、活動が少なくなる事などにより食欲が低下する
- ・身体機能の衰えで、買い物や調理が困難になる
- ・一人暮らしで、調理をしない
- ・病気やけがなど

健康作りのための食生活

1：欠食をしない

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質をとることが難しくなります。食が進まないときは1回の食事量を減らし、1日4～5回に分けて食べましょう。



2：食事の時間を規則正しく

食事を規則正しくとすることは、睡眠と覚醒のリズムなど、体と心の1日のリズムをつくるうえで大切です。リズムが胃腸の働きを整え、食欲を高めることにもつながります。

3：主食を忘れずに

ごはん、パン、めん類などの主食は1日を活動的に過ごすためのエネルギー源です。

主食を抜いてしまったときは、おやつ甘いものや果物で糖質を補いましょう。



4：主菜をしっかり

肉、魚、たまご、大豆製品などのたんぱく質を多く含むおかずをいろいろ組み合わせて毎食、食べましょう。



5：牛乳・乳製品を毎日

骨折などによる、寝たきりにならないためにも、毎日、牛乳1本かヨーグルト1個など食べましょう。

6：咀嚼・嚥下機能にあった食べ方を

咀嚼（噛む）や嚥下（飲み込む）の機能低下がある場合は、主食をおかゆにしたり、主菜を一口で食べられる大きさに切ったりなど、食べやすくする工夫をしましょう。

お茶や汁物がむせるときは、市販のとろみ調整食品を利用するのも方法です。また、義歯や噛み合わせの調整など、よく噛める状態を維持する口腔ケアも大切です。

7：こまめに水分補給を

高齢期はのどの渇きが薄れ、脱水傾向に伴う身体機能の低下や、脳血管疾患の危険が高まります。運動や入浴の前後、飲酒後、寝る前などにコップ1杯の水分をとりましょう。

8：バランスよい食事とは

毎食、主食（ごはんなど）、主菜（肉・魚・たまご・大豆製品）・副菜（やさい）をそろえることです。牛乳や果物は毎日1回忘れずに食べましょう。



低栄養を予防することは、介護予防の第一歩です。

食事を楽しく・おいしく・バランスよく食べる事により、介護予防を始めましょう！！

登録医紹介

医療法人 喜馬外科

当地で開業して28年になります。地域医療に専念し、開業当初より当院での治療範囲を守り病診連携に心掛けております。

入院、外来を通じて地元の基幹病院である船員保険病院様には大変お世話になっております。当院は19床の有床診療所にて、一般病床とともに12床の医療療養型病床を持ち、長期療養患者様に対応しております。

一般外来では外科、整形外科、内科、リハビリの総合診療を行い、事故・労災等の外傷とともに高血圧、糖尿病、認知症等の高齢者医療が多くなってきております。リハビリは各種機械を用いた消炎療法及び筋トレマシンによる筋力維持強化を行っております。また、患者様の高齢化に伴い、介護についての御相談のためのケアプランセンター、通所リハビリ・生活介助のためのデイケアセンターを併設しておりますのでご利用下さい。

院長 喜馬 秀樹

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後	14:00~15:00	○	○	○	○	○	/
夕方	16:30~19:30	○	○	○	○	○	/

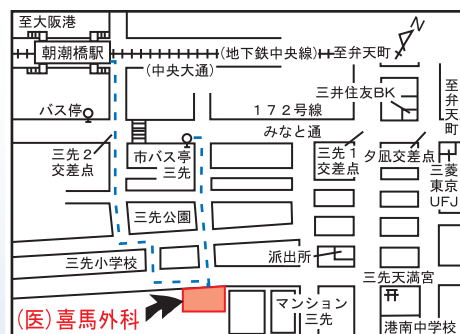
労災指定・入院随時(療養病床含む)

診療科：整形外科・内科・外科
・胃腸内科・リハビリテーション科

TEL：06-6576-2323

FAX：06-6576-2328

住所：大阪市港区三先1-17-43



- ・市バス「三先」下車徒歩1分
- ・地下鉄「朝潮橋」7号出口から徒歩7分

デイケア、ケアプランセンター
 デイケアセンター TEL：06-6576-2336
ケアプランセンター TEL：06-6576-2324



発行

大阪船員保険病院／地域医療連絡室

〒552-0021 大阪市港区築港1-8-30

TEL 06-6572-5721(代表) FAX 06-6572-6713

http://www.sempos.or.jp/ohsaka/renkei/renkei_tayori.html

