



目次 ◆ 新年のご挨拶 ◆ 糖尿病の食事について
◆ クリスマスイベント



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。

今年も、大阪船員保険病院は、大阪ベイエリアにお住まいの方々の健康を守り、病気の早期発見や疾病の適切な治療のために、全ての診療科が一致協力して診療を進めてまいります。診療科間の協力体制は大変重要なことです。病気は一つだけという患者さんはむしろ珍しく、二つ三つの病気を同時に抱えておられる方が多いようです。このことは昨今の高齢化に伴い、より顕著になっています。そのような複数の病気を抱える患者さんに対して、適切な治療が行えるように取り組んでいきます。一方、同じ病気であってもその程度は様々です。

きめ細かい診療が得意な診療所と高度の検査や手術治療ができる病院は、患者さんの病状に合わせた分担をすべきでしょう。幸い、私たちの病院は診療所の先生方との連携もスムーズで、診療所からの患者さんの紹介や、逆に病院からの逆方向の紹介も適切に行っていますが、さらに患者さんの病状に合わせた治療を地域ぐるみで行えるような連携を進め、トータルとしての地域医療を考えたいと思っています。

例えば、昨年の中日本大震災のような災害が近未来には大阪にも起こりうると想定されています。防災や災害対策は順次行われていますが、実際に災害が発生した時の医療手段に関しては、十分検討されていないのです。私たちは、今、港区医師会と協力して、さらには港区とも協力して、災害時の医療をどうするかを検討を開始しています。これには病院近辺の調剤薬局も協力して頂けます。消防署、救急隊とも協力体制を組んでいく必要があります。万が一に備えて、港区をはじめこの周辺にお住まいの方々の医療を考えていきたいと思っています。

さて、院内におけるイノベーションも順調です。消化器内視鏡センターでは胃ガンなどに対する内視鏡的治療も積極的に行っています。循環器内科では狭心症・心筋梗塞に対する冠動脈形成術が高い評価を得ています。消化器外科では、内視鏡的手術が軌道に乗りつつあり、手術傷口が小さくて済み、手術からの回復も速いと好評です。整形外科は、人工関節手術に先進的な三次元ナビゲーションシステムを採用し、手術の正確性を図っています。下肢静脈瘤にレーザー治療を導入した形成外科や、高度な手術が新聞で紹介された眼科などなど日々の進歩を図っています。

ハード面でも昨年は整形外科外来の改修を行い、外来診察がスムーズになりました。健診での婦人科診察室は2階へ移動させ、受診者の動線が短くなり喜んで頂いています。

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。

糖尿病の食事について

栄養管理室 福田 美奈子

糖尿病の食事と言われたら、皆さんはどんな食事を想像されますか？

『量が少ない』、『味が薄い』、『美味しくない』など、いろいろだと思います。しかし、糖尿病の食事は健康な人にとっても、栄養のバランスがとれた健康な食事なのです。

糖尿病治療の三本柱は、【食事療法】【運動療法】【薬物療法】です。

この中で、【食事療法】は、どのような治療をしている人でも必ず行なわなければならない、基本的な治療法です。

糖尿病治療により特別な食品はありません。食事療法の基本を守って楽しく食べましょう。

☆食事療法の基本

- ① 1日3食、規則正しく食べる。
- ② 摂取エネルギーを適正に抑える。
- ③ 主食(ご飯等)の量を一定にする。
- ④ おかずのエネルギー過剰に注意する。
- ⑤ 主食(ご飯等)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海草・きのこ類)を毎食欠かさず食べる。
- ⑥ 食事はゆっくり、よく噛んで食べる。



① 1日3食、規則正しく食べる。

食事は1日3食きちんと摂りましょう。食事を抜いたりしないで下さい。

朝食、昼食、夕食の食事間隔も無理のない範囲で均等にすることが望ましいでしょう。

(だいたい4～6時間は空けましょう)

また、寝る3時間前までには食事は済ませておきましょう。

② 摂取エネルギーを適正に抑える。

血糖値の上がり過ぎを抑え、血糖値をコントロールするためには、あなたが1日に必要なエネルギー量を正確に知り、それ以上余分なエネルギー量をとらないようにすることが大切です。

よく使われる1日に必要なエネルギー量の計算方法は・・・

$$\text{必要エネルギー(kcal)} = \text{標準体重(kg)}^* \times 25 \sim 30 \text{kcal}$$

$$* \text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 2.2$$

ただし、必要エネルギーは年齢、性、身長、体重、活動量なども考慮し、医師が総合的に決めます。

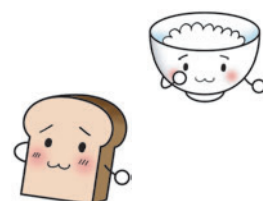
医師の指示がある方は医師の指示に従ってください。

③ 主食(ご飯等)の量を一定にする。

朝食、昼食、夕食のご飯の量は一定にしましょう。

ご飯の代わりにパンを食べる時は同じエネルギー量の分量にします。

例) 米飯150g = 食パン90g = 240kcal



④ おかずのエネルギー過剰に注意する。

おかずにもエネルギーは含まれています。ご飯を食べないでおかずをいっぱい食べると、エネルギーの過剰摂取につながります。

⑤ 主食(ご飯等)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・海草・きのこ類)を毎食欠かさず食べる。

朝食、昼食、夕食いずれの食事にも主食、主菜、副菜のある食事を心がけましょう。メインのおかずに小鉢二品(野菜・海草・きのこ類)が理想です。

⑥ 食事はゆっくり、よく噛んで食べる。

食事には20分以上かけましょう。
一口20～30回は噛むようにしましょう。



かむことを意識して
食べてみましょう。
ひと口30回をめやすに!

☆ バランスよくとは? ?

バランスよくとは、適正なエネルギーのなかで糖質やたんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルなどの栄養素を整えることです。それぞれの栄養素を多く含んでいる食品は以下のとおりです。

糖質	たんぱく質	脂質	ビタミン・ミネラル

具体的には、食事ごとに糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをそろえます。糖尿病治療のための食品交換表を参考に、食品摂取量の目安量をきめるとよりわかりやすいでしょう。

☆ 糖尿病食のQ & A



清涼飲料水でも『カロリーゼロ』と書いてあれば、安心して飲んでもいいのかしら?

『カロリーゼロ』『ノンカロリー』と表示されていても、実際には少量のエネルギーが含まれていることがあります。これらの飲料は禁止する必要はありませんが、甘さに慣れすぎないためにも、飲みすぎないようにしましょう。



糖尿病の食事は、続けることが大切ですので、できることからすこしずつ始めましょう。大阪船員保険病院では個々に合わせた個人栄養相談を管理栄養士が行なっています。相談をご希望の方は主治医にお話下さい。



メリークリスマス

クリスマスイベント

平成24年12月19日(水)
13時30分～15時

☆イケメンサンタが病棟を巡回します☆



昨年12月19日、恒例のクリスマスイベントを開催しました。『イケメンサンタがプレゼントを持って病室に行きます』がテーマです。

イケメンサンタは、別府院長と篠田副院長です。

病室では女性患者さんより黄色い声が、

「キャー、カッコいい!!」
先生方もちょっぴりうれしそうでした。患者さんの笑顔で私たちも幸せになりました。



プレゼントは委員会で「身体を冷やさないように」と使っていただいている姿を思い浮かべながら毛糸の手袋にしました。



お辛い入院生活が少しでも晴れればと願い、
今年も笑顔になるイベントを考えます。

広報委員 松井宣子

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

