

糖尿病療養相談行っております

今回は食事療養のポイントについて管理栄養士の村井三伊子が紹介します。

食事療養は糖尿病治療の基本となります。

とくに患者さんの食生活改善への取り組みが重要です。

食事療法のポイント

糖尿病の食事療養は、正しい食習慣とともに、過食を避け、偏食せず
に規則正しい食事をすることです。つまり、糖尿病食は特別な食事では
なく、バランスのよい健康食といわれています。どの食べ物がよい
悪いということよりも、一日3食規則正しくバランスのよい食事をとり、
それを長く続けるということが重要です。

- 1 適正なエネルギー量の食事をとりましょう
- 2 1日3回規則正しく食べましょう
- 3 栄養のバランスが偏らないようにしましょう

日常生活の注意

- 1 適正な体重を維持しましょう（身長mx身長mx22）
- 2 ゆっくりよくかんで食べましょう（1口30回、良く味わって）
- 3 「食べる順番」食物繊維→蛋白質→炭水化物
（サラダや海藻類・きのこなど、つぎに肉や魚そしてパンやご飯）

毎日の生活に欠かせない食事。上手にコントロールしていけるよう
基礎的な食事療法のお話から、具体的な献立の提案、外食メニューの
選びかた、調理の工夫などについて患者様個々のライフスタイルに
合わせた食事療法と一緒に考えていきたいと思いますのでご相談下さい。

必要エネルギーを計算してみましょう

身長	身長	標準体重
	m ×	m × 22 =
		kg
標準体重	身体活動量	1日のエネルギー摂取量
	kg ×	
		kcal =
		kcal

身体活動量の目安

- ・軽労作（デスクワークがおもな人、主婦など） — 25～30kcal
- ・普通の労作（立ち仕事が多い職業） — 30～35kcal
- ・重い労作（力仕事が多い職業） — 35kcal～

朝

昼

夜

3食に振り分ける

夜間救急患者さんの診療体制について

当院を受診されている患者さんで、症
状の変化など、ご心配がある場合には、
時間の制限無く救急患者（救急車以外で
も）として受診できます。

また、当院通院以外の患者さんにおか
れましては、救急車以外で来院される場
合、病院へ事前に電話をお願いします。



第5号 木古内町国民健康保険病院 もつとない

病院理念

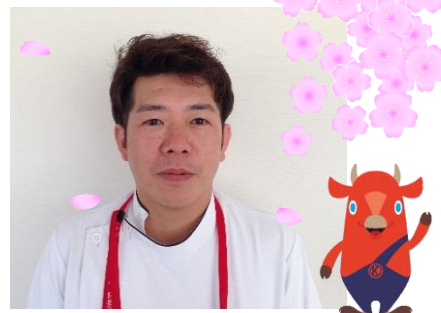
「保健・医療・福祉の連携に
より住民の幸せに貢献します」

くわしくはお電話ください

01392-2-4895
(ヨヤクゴー)



資格取得者の紹介



今年3月に認知症ケア専門士の資
格を取得しました、西病棟勤務の成
田です。

認知症は、自分や家族の方が誰で
もなる可能性があります。認知症に
ついて理解し地域で支えていけるよ
う少しでも手助けになればと思って
います。一人で悩まず、相談下さい。



臨床検査室

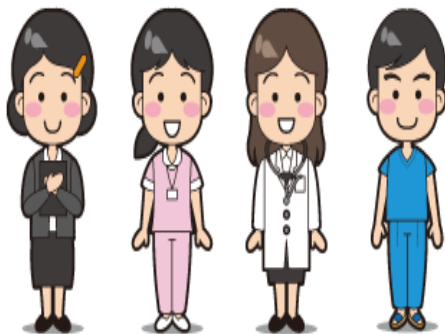
今回は臨床検査室（検査室）を紹介します。
スタッフは4名（うち、認定細胞検査士1名）24時間稼働していて眠らない部署の一つです。

臨床検査と言っても世間一般的には何をしている所？と思われるようで・・・心電図をとる所だよと言うと「ああ」と分かる人がほとんどで知名度は低いように思われます。が、しかし検査室は心電図（生理検査）ばかりとっている訳ではありません、他に検体検査があり、検体としては主に血液と尿が大部分を占めています。その他、色々な物が検体として検査室に集まります。現代病である生活習慣病や糖尿病等の検査項目を1時間に1200テスト処理し、血液は同時に25項目を測定できる分析機を備え救急にも対応できる体制をとっています。約30分で結果を報告出来ます。尿に関しても同時に9項目を測定できる分析機を備えています。少量の検体で多くの情報を得て患者様へ検査結果をお知らせし、早期診断・早期治療に役立つように努めております。また、院内で検査ができない特殊検査等は外部検査センターとの連携を密にし、検査結果が迅速に帰ってくる体制を整えています。

* 認定細胞検査士は、ガン細胞の有無を的確に判別できると日本臨床細胞学会から認められた資格です。（迅速な検査を進めています）
現代の医療では確定診断に臨床検査、検体検査は必要不可欠に成っており、正確さはもとより、安心、安全、に万全を期してこれからも努めて行きます。

* 検査室受付前にも色々なパンフレット、小冊子等を揃えております。何かご質問等がありましたら気軽に声を掛けて下さい。

医療技術職募集



医師・薬剤師・放射線技師・看護師
理学療法士等資格をお持ちの方！
地域医療の充実を目指して一緒に働きませんか？

木古内町国保病院のホームページ上に
最新の募集情報を掲載しております。

くわしくは



2-2313

病院経営管理グループ
お問い合わせ下さい。

次回発行は、平成26年11月1日を予定しています。

＜お問い合わせ先＞

木古内町国民健康保険病院

住所：木古内町字本町710番地

電話：01392-2-2079

FAX：01392-2-6025

夏ばてに注意！

今年は冷夏と言われていますが夏はやっぱり暑いもの。皆さんは夏ばてしていませんか？夏ばてとは、高温多湿な日本の夏に身体が対応仕切れなかった結果「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」といった夏の身体の不調の総称です。

今回は夏ばてをしないためのポイントをお知らせしたいと思います。

- ① 冷房温度をうまく調節する。
(28度がおすすめです)
- ② こまめに上着を着脱する。
- ③ 冷房よりも除湿・扇風機をうまく使う。
(湿度が低いと涼しく感じます)
- ④ 安眠には頭を冷やす。
(頭が冷えるとそれだけで涼しく感じます)
- ⑤ 冷たい飲み物のがぶ飲みはNG。
(冷たいものの摂り過ぎは消化機能の低下を招きます)
- ⑥ 少量でも良質のタンパク質・ビタミン・ミネラルを摂る。
(豚肉や豆類がオススメ)
- ⑦ 刺激の強い食べ物を味方にする。
(食欲が増進しますが、ほどほどに)
- ⑧ 夏太りに注意！
(冷えたものは油分も甘味も感じにくいので注意！)
- ⑨ 上手に汗をかく。
(汗をかくのは身体の温度調節のために重要です。
涼しい夕方などに散歩に出かけてみては)
以上のことに気をつけて北海道の短い夏を乗り切りましょう。

