



# 食だより

ホロニクスグループ 栄養管理部 発行 2017年4月号

## 朝食について

毎朝、朝食は食べていますか？  
 起きる時間が遅い、食欲がない、ダイエットのため等の理由で朝食を抜いていませんか？  
 朝食には空腹を満たすという役割以外にも、重要な働きがたくさんあります。  
 また、栄養バランスはどうでしょうか？パンとコーヒーだけなどの簡単な食事になっていないでしょうか？  
 今回は朝食の役割やバランスのとれた理想的な食事についてお話しします。



### ■ 朝食の役割

#### ● 脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。ブドウ糖は、ごはんやパン等の炭水化物を消化するとできるものです。朝起きた時、脳がすぐに使えるブドウ糖はほとんどないので、脳を活発に働かせるためにも朝食をとってブドウ糖を補給する必要があります。

#### ● 生体リズムを整える

朝食を食べることで胃腸が活動をはじめ、睡眠時に低下した体温が上がります。体温が上がると脳や体が活発になります。また、体温が上がることで基礎代謝も上がります。

#### ● 肥満を防ぐ

朝食を食べないと、空腹感も重なり昼や夕食の食事が多くなりがちになります。また、空腹時間が長くなると、体は栄養素を貯め込もうとして太りやすくなってしまいます。欠食は、次の食後の血糖も上げやすくします。これは、肥満や生活習慣病の原因となります。



### ■ 理想的な朝食をとろう

#### バランスの良い食事とは？

- ・主食（ごはん、パン）  
脳や体のエネルギー源になる
- ・主菜（肉・魚・卵・豆腐・乳製品）  
タンパク源であり血液や筋肉の源になり、体温を上げる
- ・副菜（野菜）  
ビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整える



がそろった食事のことで

#### 理想的な朝食にするための一工夫

- ・パンのなかでも菓子パンは糖分を多く含んでいるため、惣菜パンやサンドウィッチを選ぶと、タンパク源や野菜と一緒に摂ることができます。
- ・納豆や豆腐、牛乳、ヨーグルトなどは簡単に用意できる主菜の1品になります。
- ・不足しがちな野菜は、カット野菜を利用すると簡単に準備ができます。さらに、ハムやゆで卵をのせることでタンパク源も一緒に摂ることができます。味噌汁やスープにして、野菜を多めに入れて摂っても良いです。
- ・調理の時間がない場合は、前日の夕食を多めに作って、朝食に食べるのも良いです。

**診療科目** 内科・外科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・人工透析内科・人工透析室（38床）・リハビリテーション科・泌尿器科（休診中）

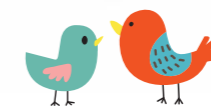
**診察日** 月～金 午前診察・午後診察 / 水・木は午後休診  
土 午前診察 ※日曜日・祝日は休診

**診療時間** 午前診察 9:00～12:00（受付：11:30まで） / 午後診察 13:30～16:00

**地域医療連携室** TEL：0748-48-5558 FAX：0748-48-5722  
広報責任者 山本 寛人



# はなてんびん



Pick up  
photo

### 消防訓練

3月24日（金）、神崎中央病院で消防訓練を実施しました。参加した職員は真剣な様子で、通報・避難・消化等、緊急時における一連の行動を確認しました。



### contents

神崎最前線：平成 29 年度 新年度御挨拶  
 かわら版：ハンドハイジーンチャレンジ 2016 優秀賞受賞!!  
 食だより「朝食について」

# 平成 29 年度 新年度御挨拶

ありよし ひでお  
院長 有吉 秀男



新たな年度の始まりにあたり、ご挨拶申し上げます。

平成28年度は、お蔭様をもちまして大きな事故、トラブルはありませんでした。又、各部署よりのご協力を賜り、充床率につきましても昨年末よりは好調を継続し、経営的にも連続して黒字化を達成できました事は民間病院である当院にとっては大変喜ばしい事かと考えます。まずは御報告させて頂くと共に、職員の皆様お一人お一人の御努力、御協力にこの紙面を借りまして感謝させて頂きたいと思っております。

又、より良い療養環境整備、並びに経営改善をめざし、取り組みました回復期リハビリテーション病棟の改変は無事達成されました。達成に際し、患者様の移動を伴い、又、看護部での人員配置の転換等、職員、特に看護部の皆様には多大な御苦勞をおかけ致しました。重ねて、御協力に感謝いたします。

当院の使命、存在意義はここ東近江地域に密着し、地域、職員、双方より必要とされる病院として存続することです。その為には地域の信頼を得る為、地域の需要に見合った、安全かつ標準化された医療を継続的に提供する必要があります。その目標を達成すべく、過去数年にわたり電子カルテ導入、それと並行した ISO 受審を進めてまいりました。幸い、職員一同の業務改善への熱意のお蔭をもちまして業務の曖昧さ、不明瞭さ、馴れ合いの排除、合理化、効率化、標準化が進み、併せて各職種の職責並びに職種間連携の明確化がかなり達成されてきたと感じております。この成果は医療事故の予防に繋がるのみでなく、職員の負担軽減にも繋がるものと確信いたしております。今後は更にその成果を拡大しつつ、各専門職が、より、その専門領域に集中して仕事ができるような体制作りを考えていきたいと考えております。



職員の皆様にとってより仕事のしやすい、働き続けたいと思えるような病院となる事を目指し、今後とも努力していきたいと考えております。御理解の程、お願い申し上げます。引き続き、新年度におきましても職務に精励頂きますと共に、知恵を出し合い、職員一体となって、より良い神崎中央病院、より良い職場を目指して前進していけますよう、御協力の程よろしくお願い申し上げます。



# ハンドハイジーンチャレンジ 2016 優秀賞受賞!!

神崎中央病院でHHCチーム神崎が中心となって取組んだハンドハイジーンチャレンジ 2016。院内で手指衛生遵守率の向上を目指す1年間の取り組み内容が評価され、見事、優秀賞を受賞。HHCチーム神崎に喜びの声を聞きました。



2016年4月から当院では、「ハンドハイジーンチャレンジ 2016」にエントリーし取り組みました。これは、ゴージョージャパン(株)が主催する手指衛生の遵守率を向上させるためのプログラムで、医療関連感染(院内感染)を防ぎ、患者さんの安心・安全を守るものです。手指衛生が適切なタイミングと方法で行えたか、擦り込み式アルコールゲル剤(AHR)の使用量で評価していきます。

取り組みの実際として、勉強会の実施、啓発ポスターの作成、手指衛生のタイミングや方法が適切にできているかのチェック、AHR 個人ポシェットの配布、部署別・個人別 AHR 使用量のグラフ化、手指衛生ポスター展とコンテストなどを行ってきました。

その結果、昨年度の AHR 使用量は患者1人/1日当たりの平均使用量 3.97mlのところ 2016年11月には 11.89mlとなり、299%の上昇率になりました。

この成果を2017年1月、東京で発表したところ、アドバイザーの順天堂大学院感染制御科学教授 堀 賢先生より、「高いプランニング力で、短期間で実証・検証を行い、細やかな分析ができた。ターゲットを決めて取り組み、早期に目標を達成して、再度高い目標を定めて取り組んでいる。エントリー1年目とは思えない達成感の感じられる取り組み・発表であった。」とのコメントをいただき、優秀賞を受賞することができました。

すべての職種の職員が一丸となって患者さんの安心・安全を守るため、今後もさらに手指衛生の遵守率向上に向け、活動していきたいと思っております。

HHCチーム神崎

## 糖尿病教室終了のお知らせ

この度、長らくご参加頂いておりました公開医学講座「糖尿病教室」は、平成29年3月16日の開催をもちまして終了の運びとなりました。長きに渡るご愛顧ならびにご参加、誠にありがとうございました。なお、次年度より、新たな公開医学講座の開催を検討しております。詳細が決まり次第ご案内させていただきますので、引き続きのご参加を賜りますよう、よろしくごお願い申し上げます。