

食だより

ホロニクスグループ 栄養管理部 発行 2017年8月号

摂りたい油、控えたい油

私たちは様々な食品や食事から油を摂り入れています。油は、重要なエネルギー源であるとともに、摂取量が少なすぎても多すぎても生活習慣病のリスクを高めてしまうので、注意が必要です。少なすぎると脳出血をおこす可能性があり、多すぎると冠動脈疾患、肥満、糖尿病などにつながります。

油を構成している脂肪酸には、下記のように主に3つの種類がありますが、適度な量の油を摂りいれ、健康にお過ごしください。

■ 冷え症と熱中症

● 飽和脂肪酸

肉類、乳製品などの動物性食品やチョコレートなどに含まれています。摂りすぎるとコレステロールと中性脂肪の増加につながります。



■ 摂りたい油

● 一価不飽和脂肪酸

オリーブ油やなたね油に含まれています。LDL コレステロールを下げる働きがあります。



● 多価不飽和脂肪酸

・n-3系：魚の油、しそ油、エゴマ油
 中性脂肪を減らし動脈硬化を予防する効果があります。炎症反応を和らげる効果もあると言われています。

・n-6系：ペニバナ油、コーン油、大豆油
 体の調整には欠かせませんが、アレルギーなどの炎症と関係するともいわれているため、摂りすぎないようにしましょう。



魚や野菜が少なく、油の多い食事が中心の現代人は、多価不飽和脂肪酸（n-3系）が不足し、飽和脂肪酸やn-6系の油を摂りすぎる傾向にあります。肉類や乳製品の中でも脂肪分の多い物は控え、植物油、魚介類を摂ることでバランスを整えましょう。

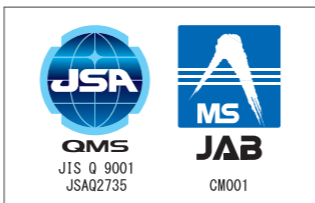


診療科目 内科・外科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・人工透析内科・人工透析室（38床）・リハビリテーション科・泌尿器科（休診中）

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



〒529-1445 滋賀県東近江市五個荘清水鼻町 95
TEL:0748-48-5555 FAX:0748-48-5556
E-mail info@kanzakihp.com / URL http://kanzakihp.com

ケータイ・スマホはこちらから！

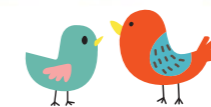


はなてんびん

医療法人医誠会 神崎中央病院

Vol.108 2017.8

発行：地域医療連携室



Pick up photo



神崎中央病院 6月、神崎中央病院の本館外壁の改修を行いました。約1か月半に及ぶ作業の間、入院患者さんやご利用者さんにはご不便をおかけしましたが、外壁の耐震補強工事を行うなどして新たな姿に生まれ変わりました。

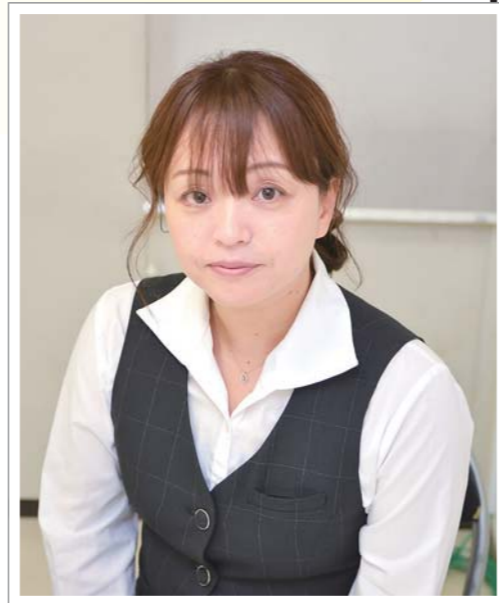


contents

神崎最前線：笑顔のために
夏だ！祭りだ！ファッションショー / 回り八通信 vol.4
食だより：「摂りたい油、控えたい油」

笑顔のために

にしむら かおり
総務課 主任 西村 香



体調が思わしくなくて気持ちが弱くなっているときに、にこやかな表情で優しい声を掛けられると、それだけで救われた感じがしますね。

私たちは病院スタッフとして職種を問わず全ての患者さんと御家族に、穏やかに優しく接する必要があります。しかし実際に家庭や職場で気になる事情がある場合や、自分自身の体調不良の場合には、他人への配慮が至らずに、相手はもちろん、周囲の人たちに不愉快な思いをさせてしまっていることはないでしょうか。

後で反省して自責の念に苦しまないためにも、自分自身の健康を整えて、家庭と職場の環境を良好に保つように心掛けたいと思います。

世間では職場での様々な問題が、大きなストレスとなり独りでコントロール出来なくなり、誰にも相談出来ず、相談しても解決方法が見付からず、ドンドン自分を追い込み逃れられなくなって最悪の結果になった事例がニュースとして報道されています。当事者は普段は分かっていたのですが、思考が停止してしまったのでしょうか。

総務課への相談はもちろん、当ホロニクスグループには、共に働く職員がいきいきと充実した生活を送れるよう、メンタル面のサポートを行うリエゾンルーム（悩みの相談室）を設置しています。守秘義務のある社内弁護士が常駐していますので、法律に関する相談も対応可能です。

先日も労働基準監督署の労務管理説明会に参加しました。ここでもやはり多くの労働者からの相談として、有給消化、いじめや、嫌がらせ（パワハラやセクハラなどの）問題が上げられていました。こちらも厚生労働省のHPに情報掲載があります。



ホロニクスグループでは、独りで悩まずに相談できる環境が整っています。

総務課スタッフは、いつでも「穏やかに優しく」人に接する事が可能なように、状況を整えて勤務したいと考えております。気になることがあれば、いつでもお声掛けができるような雰囲気を作り上げていきたいと思ひます。



夏だ！ ファッションショー！

祭りだ！

7月18日、回復期リハビリテーション病棟で夏祭りを開催しました。綿菓子やかき氷を振る舞ったり、魚釣りや輪投げ・1円玉落としなどスタッフ手作りの催しを用意しました。午後からはファッションショーを開き、患者さんがお気に入りの服やスポーツウェアなどを着用、入院中とは一味違う華やかな装いを披露されました。



回りハ通信 Vol.4

地域医療連携室の小松です。相談員として回復期リハビリテーションを担当させていただきまして6か月になるとうとしています。ここで、最近の地域連携業務について報告させていただきます。

これまで、患者さんが入院された際、かかりつけ医の先生やケアマネジャーさんが入院された事を知らないことが数件あり、入院時に入院された旨の連絡をさせていただくような取り組みを始めました。また、介護施設等に積極的に聞き取り調査、結果の共有をすることで、施設の特徴の理解を深めることができ、より充実した退院支援を図れるように動いています。現在の検討事項として、退院後の生活状況を把握するために、回復期リハビリテーション病棟退院後1か月後の聞き取り調査ができないかを検討しています。

今後も、入院患者さん、ご家族に満足していただけるように退院支援業務の充実を図っていきたく思いますので、ご意見、ご要望等ございましたらお気軽に地域医療連携室までご連絡お願いいたします。



地域医療連携室 相談員
こまつ ふみや
小松 郁也



ケアマネジャーさんへの連絡用紙