

研修医のご紹介



桑原 大知(くわはら だいち)

研修の意気込み

初心を忘れず頑張ります。
何でも吸収したいと思います。



南川 真季(みなみかわ まき)

研修の意気込み

7月から1年間お世話になります。
加賀市の地域医療に貢献できるように頑張ります。よろしく
お願いします。

栄養室 通信

果物の適正量ってどれくらい?!

皆さん毎年健診は受けていますか？ 健診の血液項目の一つに“血糖”があります。血糖値が高い状態が続くと糖尿病につながります。

糖尿病は、厚生労働省の「令和元年 国民健康・栄養調査」によれば、疾患が疑われる人を含めると、日本人の5～6人に1人が罹患している、いわゆる国民病です。糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。血糖の濃度(血糖値)が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気(糖尿病の慢性合併症)につながります。

①エネルギー(カロリー)が高い≠血糖値が上がりやすい

②糖質が高い=血糖値が上がりやすい

糖質は体に必要な「エネルギー源」
しかし、糖質の摂りすぎは血糖値を
上昇させてしまいます。

秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。
今回は秋の味覚の中から、血糖値が上がりやすい食材の一つである「果物」をご紹介します。

果物の摂りすぎは…

●中性脂肪も
高くなります

●肥満にも
つながります



果物の1日当たりの適正量

なし 1/2個皮付き 約220g	ぶどう (デラウェア) 小1房皮付き 約140g	かき 1個皮付き 約150g
キウイフルーツ 小1個半皮付き 約100g	りんご 1/2個皮付き 約150g	バナナ 1本皮付き 約135g

編集後記

1年延期されたオリンピック・パラリンピックが開催されました。若い世代の活躍が目立った大会となり、元気と感動で日本中を盛り上げてくれました。ただ残念なことに全国で新型コロナウイルス感染の患者数がほぼ毎日更新されており、我慢の限界、少しくらいと思う気持ちもわかりますが、選手の方々も色々なことを犠牲にしている結果です。私たちも考えて行動したいものです。(K・H)

加賀市医療センター

広報委員会

〒922-8522 石川県加賀市作見町36番地
TEL 0761-72-1188(代) FAX 0761-76-5263(代)
E-mail kikakukeiei@city.kaga.lg.jp

令和3年9月10日発行

facebook

いいね!

加賀市医療センター広報誌

おもいやり

vol.21
令和3年

目次 contents

- P2-3 ・石川県内新型コロナウイルス新規感染者数の推移
・新型コロナワクチン接種
2回目接種後の副反応・体調変化
- ・新型コロナウイルスワクチン接種状況
- P4 ・研修医のご紹介
・栄養室通信

基本 理念

「おもいやり」

私たちは、市民とともに、
市民中心の医療を提供し、
市民の健康を守ります



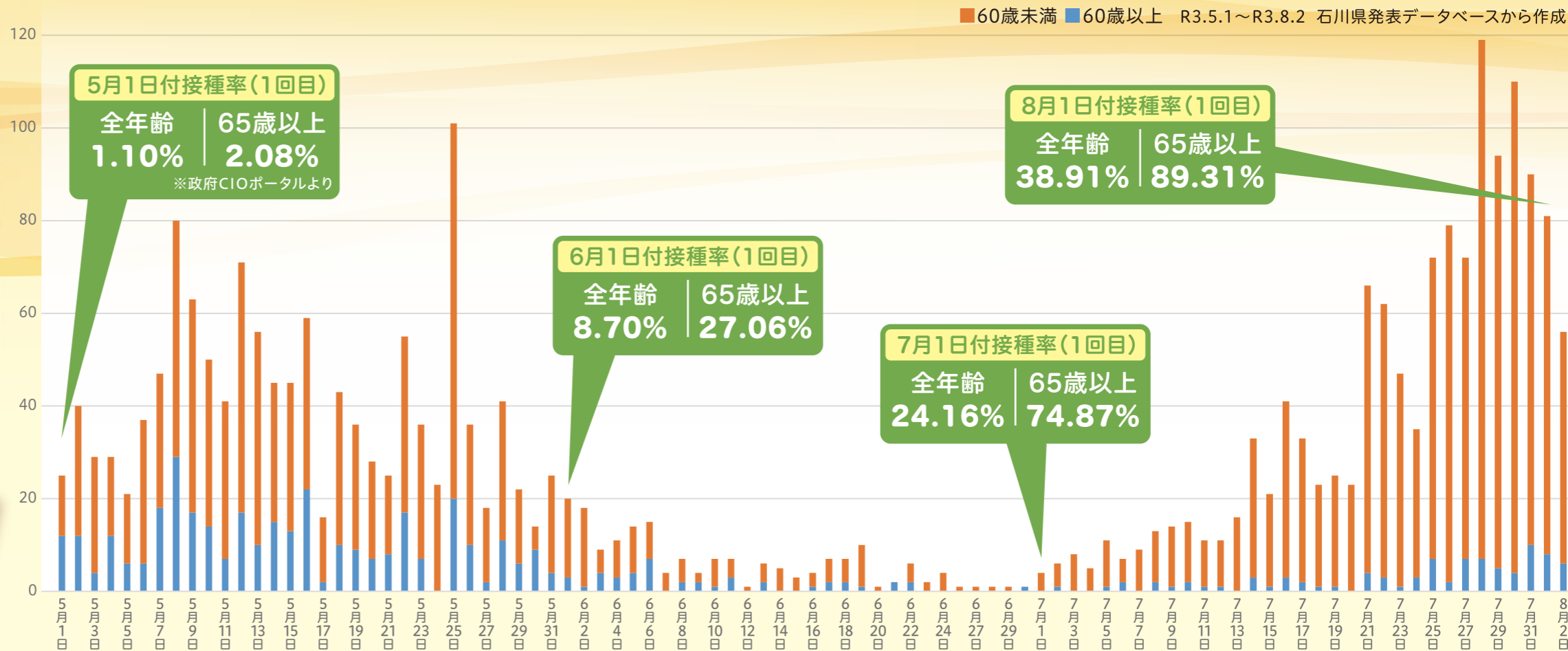
基本 方針

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送をことわらない体制を目指します
1. 将来を担う優れた医療人を育成します
1. 地域に根付いた医療を実践します

石川県内新型コロナウイルス 新規感染者数の推移

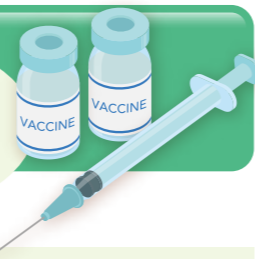
- ワクチンを打っても、感染する場合があります（ブレイクスルー感染）。マスク・手洗い・ソーシャルディスタンスの継続は必要です。
- 飲酒を伴う懇親会など、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。

65歳以上の方の
ワクチン接種率
上昇と共に、
60歳以上の感染者が
減少しています。

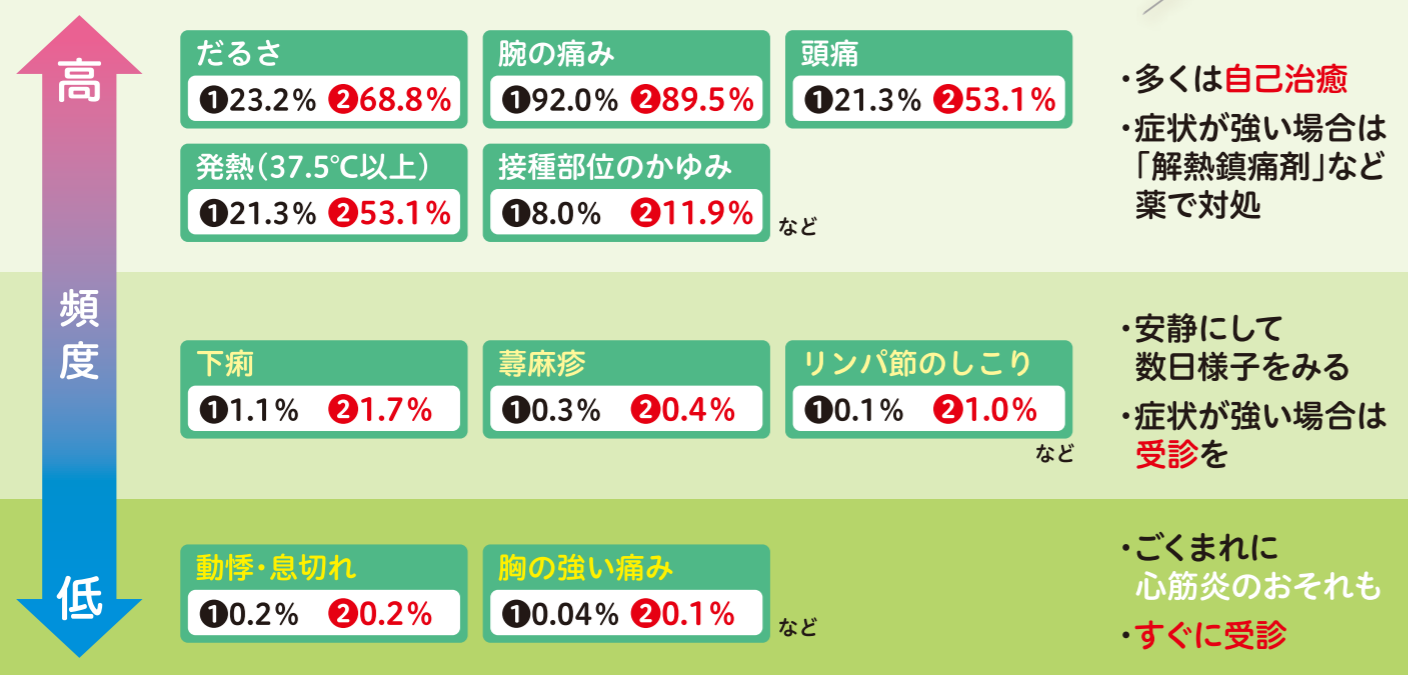


新型コロナワクチン(ファイザー製)接種 2回目接種後の副反応・体調変化

ワクチン接種は、
不安ですか？



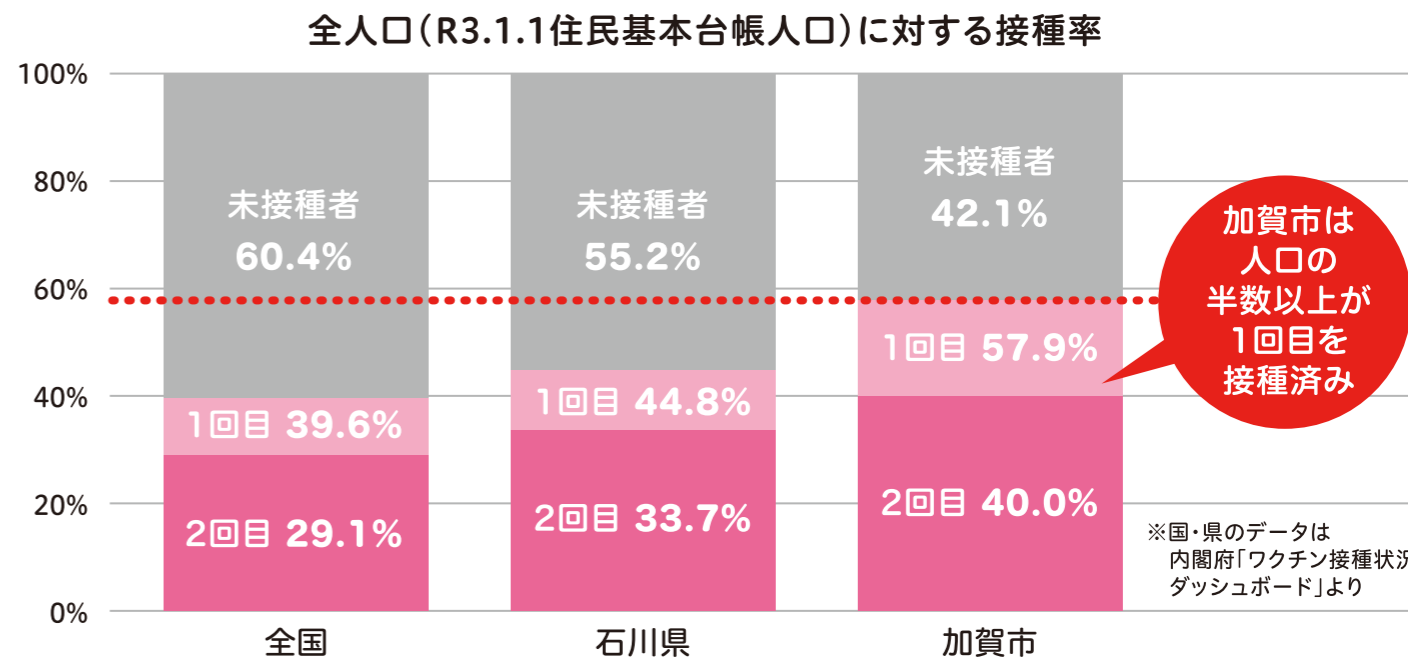
先行接種2万人を調査 ①1回目:19,791人 ②2回目:19,593人



● 副反応が無くても免疫ができていない訳ではありません。症状には、個人差があります。接種期間をどれだけ空けても良いかの明確なデータは、まだありません。早めに接種できる場所を探して接種しましょう。

新型コロナウイルスワクチン接種状況

※2021年8月2日現在



全国・石川県平均と比べて加賀市の接種は進んでいます

- 陽性者が増えれば、自宅療養となるケースが増えてきます。ワクチン接種できる人が接種することで、自身の重症化を予防し、家族への感染を防ぐことにつながります。