

おもいやり

vol. 25

令和4年

栄 養 室 通 信

塩分の適正量って、どれくらい?!

令和3年度は“糖質”をテーマにしてお伝えしました。令和4年度は“塩分”をテーマにお知らせします。梅干しや漬物などをよく食べる習慣がついている人はいませんか？塩分のとりすぎにつながるため、注意が必要です。日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧は脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧の予防と治療は、今や国民的な課題です。高血圧の予防には、「減塩」「体重管理」が有効。なかでも、毎日の食塩の摂取を制限することが重要です。

1日あたりの食塩量(18歳以上)

性別	実際の摂取量※	目安量	高血圧の方
男性	平均10.9g	7.5g未満	6g未満
女性	平均9.3g	6.5g未満	

※令和元年国民健康・栄養調査より



今まで塩分とりすぎていたんだね…

塩分を意識しないとね!



塩分をとりすぎないためにはどうしたらいいの?

1. 無理なくできる～減塩のコツ～

① 薄味を美味しくするアイテムを使う!

酢・柑橘類

 酸味が物足りなさをカバー

●香味野菜
 ・生姜・にんにく
 ・しそ・葱・みょうが
●香ばしい食品
 ・ごま・のり・落花生
 香りで味を変化させ、奥深い味わいに

香辛料
 ・唐辛子
 ・胡椒
 ・からし
 ・カレー粉
 ピリ辛が薄味を補うアクセントに

② 味付けは最後にする!

焼き物

 下味なしで焼き、食べる時に少量の調味料をかける

煮物

 だしを効かせて、最後に味をととのえる

2. 食べ物に含まれる塩分量を知ろう!

梅干し 1個 16g 塩分 2.2g	きゅうり 浅漬 5切 30g 塩分 0.8g	キムチ(白菜) 豆皿 1皿 塩分 0.7g	明太子 1/2腹 60g 塩分 1.8g	ちくわ 1本 30g 塩分 0.6g	ロースハム 2枚 50g 塩分 0.9g
--------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------------



目次 contents

- P2 ● 加賀市医療センター ライトアップについて
- P3 ● 「かもっ子」の再開について
● ユニフォームが変わりました!
- P4 ● 栄養室通信

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送はことわらず受け入れます
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

加賀市医療センター ライトアップについて



▲オレンジライトアップ点灯式

「世界アルツハイマーデー」

9月20日(火)～9月26日(月)

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。
1994年 国際アルツハイマー病協会(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施。9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。
当院では、9月20日に認知症啓発活動のシンボルカラーであるオレンジ色の光で建物を照らす、ライトアップの点灯式を行いました。病院正面玄関入口モールにおいて、上記の期間中にオレンジライトアップされました。

オレンジライトアップ



「臓器移植普及推進月間」

～移植医療の希望の光を届けよう～

10月11日(火)～10月14日(金)

毎年10月は「臓器移植普及推進月間」です。臓器移植法が施行された10月16日は、家族や大切な人と「移植」のここと、「いのち」のことを話し合い、お互いの臓器提供に関する意思を確認する日「グリーンリボンデー」となっています。
当院では、臓器移植医療の理解が広がることを期待して、上記の期間中に移植医療のシンボルカラーである緑の光でライトアップします。

グリーンライトアップ



「世界糖尿病デー」

11月14日(月)～11月20日(日)

11月14日は「世界糖尿病デー」です。この日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日です。2022年は、インスリン発見から101周年となります。
糖尿病の予防や治療継続の重要性を市民に周知する重要な機会として、世界各地の施設がテーマカラーであるブルーにライトアップされます。当院も上記の期間中にブルーライトアップされます。

ブルーライトアップ



病児・病後児保育室「かもっこ」の再開について

令和4年
9月12日
再開!



新型コロナウイルス感染症予防のため、一部ご利用内容を変更しております。

【新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、下記の場合は保育室のご予約・ご利用ができませんのでご了承ください。】

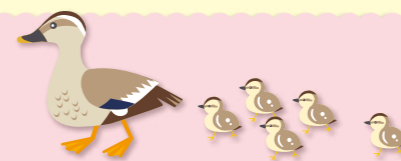
ご家族や本児が新型コロナウイルス感染者またはその疑いと診断された方

ご家族や本児がPCR検査または抗原検査を受けて、結果が判明するまでの期間の方

ご家族や本児含めて新型コロナウイルスの濃厚接触者に特定された方

ご家族が「かもっこ」来園時の体温測定において、T37.5℃以上の発熱があった方

病児・病後児保育室「かもっこ」とは



「かもっこ」は、病気治療中のお子様(病児)や病気回復期のお子様(病後児)をお預かりする施設です。乳児から小学校に就学している児童が対象となります。突然熱が出たけれど、どうしても仕事を休めない、という時にご利用ください。

※伝染性疾患のお子様のうち、感染性の強い結核・麻疹(はしか)・風疹・流行性角結膜炎・新型コロナウイルス感染症の場合は、ご遠慮いただいております。

※代行受診及びお迎えサービスは当面の間、中止とさせていただきます。

※この保育室では、ご家族の皆様代わりに、看護師と保育士がお子様を保育いたします。

※「かもっこ」の入口は病院の正面玄関右手にあり、一般の患者さんとは入口が別になっております。専属の看護師・保育士がおります。

お問い合わせ・お申し込み先

加賀市医療センター
病児・病後児保育室 かもっこ

TEL (0761) 76-5179 (直通)
(8:30から17:30まで)

キャンセル専用電話
TEL (0761) 76-7665
(17:30から翌日8:30まで)

詳しくは当院ホームページをご覧ください

<http://www.kagacityhp.jp/contents/kamokko.html>



8月からユニフォームが変わりました!



新しいユニフォームで
気持ちも新たに
がんばります!



2016年4月の開院から6年が経過し、制服の更新に合わせてデザインを刷新しました。従来は白基調でしたが、看護師は女性がえんじ色、男性が紺色、検査技師はターコイズ、リハビリ職は灰色から白色へ、看護補助者は薄水色、保育職はピンク色などとなり、職種ごとに色やデザインを分けることで、一目で専門がわかるようにしました。

また、医師の指示を待たずに一部の医療行為ができる特定看護師は、一般の看護師と区別がつくように「特定医療行為」と英語で胸元と腕部にロゴが入った紺色の制服を着用しています。(今年4月より、特定行為研修を修了した特定看護師が院内で活動を開始しています。)

新しいユニフォームに身をつつみ、気持ちも新たにそれぞれ専門職として業務に励んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。