



栄養室通信

塩分の適正量ってどれくらい?! ~主食編~

寒い季節は温かいものを食べる機会が多くなります。麺類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。塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患になるリスクが大きくなります。血管や心臓を守るためにできるだけ塩分を控えましょう。

今回は“主食”をテーマにお話しします。主食に含まれる塩分量を理解し、食習慣を見直しましょう。

① 毎日食べる主食の塩分



② ひと工夫で減塩できる!



③ 主食に含まれる塩分量を知ろう!



1日あたりの塩分量(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	

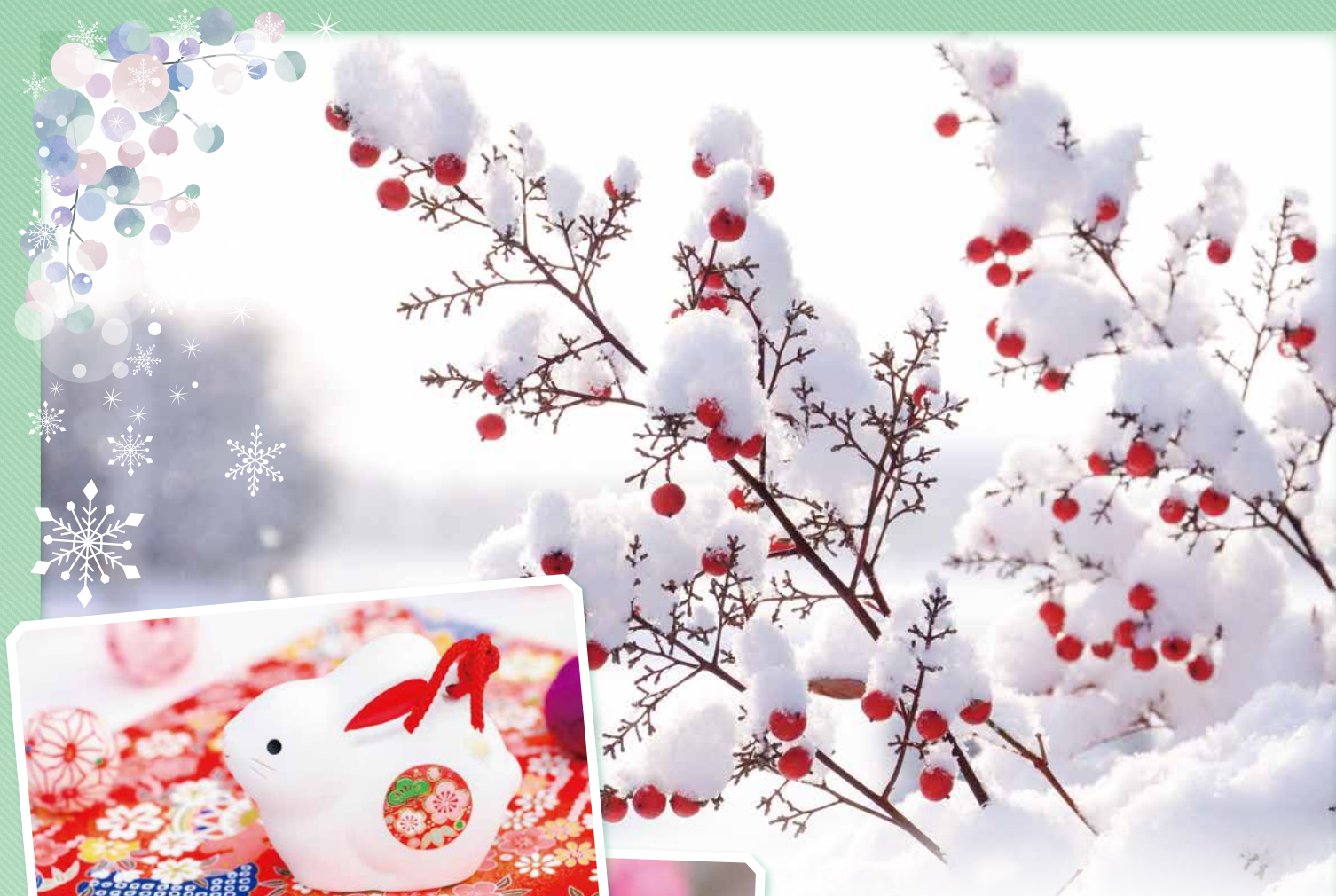
※令和元年国民健康・栄養調査より



加賀市医療センター広報誌

おもいやり

vol. **26**
令和5年



目次 contents

- P2 ● もの忘れ外来について
- P3 ● DMATのご紹介
- P4 ● 栄養室通信

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 kikakuie@city.kaga.lg.jp



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

もの忘れ・認知症が気になる方に、

当院では、『もの忘れ外来』を行っています。

『もの忘れ外来』を受診する方は、本人だけでなく、家族も日常生活上で悩みを抱えていることが多いです。例えば、「昔は優しかったのに、すぐ怒るようになった」「同じ事を何度も言う」「片付けた場所をすぐに忘れてしまう」「お金の計算ができなくなった」「年を取って車の運転が不安」など、いろいろです。受診する方のほとんどは、かかりつけの病院や医院からの紹介ですが、直接、当院に相談に来られて受診する方もいます。

高齢な方だけでなく、若い方でもアルツハイマー病になる可能性があります。少しでも「なんか最近おかしいな…」と感じましたら、ご家族だけで悩まず、かかりつけの病院・医院のお医者さんや当院に気軽にご相談ください。

※専門医師の判断にもよりますが、診察終了後に採血し、後日、結果報告となる場合もあります。また、脳血流検査や髄液検査を実施することがあります。

完全予約制

月曜日・水曜日
午後～



もの忘れ外来の流れ

できるだけ**生活の状況がわかる方の同伴**をお願いしております。
もし、かかりつけ医がいれば、紹介状などご持参ください。



MRI検査 14時頃～



生活情報を聴取

何か困っていることはありますか？

診察

15時頃～



お家ではどのように過ごされていますか？



記憶力テストを実施



ご家族の訴えや心配などを聴取

結果説明



検査内容

MRIやCTの画像診断に加えて、生活状況を詳しく問診し、認知機能検査を行っています。

診察時間

約2時間(13時30分までに来院してください)

持参して
いただきたいもの

- お薬手帳(お薬の情報がわかるもの)
- 老眼鏡
- 生活支援アンケート(DASC21)※記載して持参してください。



受診を希望する方は
下記までご相談ください。

地域連携センターつむぎ

TEL(完全予約制)
(0761)76-5133

DMATのご紹介

最近、石川県内で豪雨によって河川の氾濫が起こり、能登地方でも地震による災害が頻発しています。災害はいつどこでどのような規模で起きるのかわかりません。

加賀市医療センターでは、2022年4月より災害拠点病院の指定を受け、6月には石川DMAT(ディーマツト)指定病院となりました。DMATとは、「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」のことをいいます。

現在、医師2名、看護師3名、業務調整員(薬剤師)1名で構成された1チームで活動しています。

昨年9月にも石川県防災総合訓練が川北町で、10月には大規模地震時医療活動訓練が全国各地で行われ、当院のDMATも愛知県で訓練活動を行ってきました。

まだまだ不慣れな点もあり、頼れる存在ではないかもしれませんが、訓練をとおして得られた経験を活かし、日々研鑽していきたいと思っています。

今後、DMATの機動性をもてることで、消防と連携し、より早く大規模な災害現場で医療の提供を可能とすることができます。



当院でも、災害に強い
病院体制の構築を目指し、
地域のみなさまにも安心して
暮らしていただけるように
励んでいます。
よろしくお願いいたします!!

