

しょうなん メール



湘南鎌倉
総合病院
院外広報誌

ShonanKamakura General
+ Hospital

Vol. 32
2009年 11月号

医療法人社団 愛心会 湘南鎌倉総合病院

発行／湘南鎌倉総合病院 〒247-8533 神奈川県鎌倉市山崎1202-1
TEL:0467-46-1717(代) FAX:0467-45-0190

11月9日～11月15日 第45回全国糖尿病週間

11月14日 世界糖尿病デー

北海道・秋

Contents

- 2P 栄養室より
- 3P 特定健診センターより
- 5P お知らせ
- 6P 一般外来診療受付時間ご案内



「生命を安心して預けられる病院」

「健康と生活を守る病院」

寒さが日に日に厳しくなってきました。

体が冷えていては、心身の不調を引き起こす原因ともなります。疲れもなかなか解消されません。

朝食を抜くと、体の体温が上がらず低体温になりがち。血流の循環も悪いままなので冷えを感じます。また、偏食も冷え性を悪化させます。体内の血液量そのものが少なくなり、末梢への血圧も不足し、手足の冷えが生じるのです。

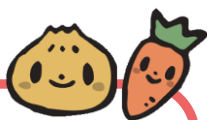
自らの食生活で体を内側から暖めることが出来ればいいですね。



そもそも『食べる』という行為は、アドレナリンが分泌されて体温が上昇し、また、消化されるときに発生する熱でも体温が上がります。

食べ物の種類によって、体を温める『陽』のものと、体を冷やす『陰』のものに分けることが出来ます。夏が旬のものや南国の食べ物・飲み物は体を冷やす陰性の性質を持っています。また、夏に収穫される野菜は体を冷やしますが、熱を通すと陽性に近づきます。

体を温める食材



かぼちゃ、にんじん、ごぼう、たまねぎ
りんご、ブドウ、桃

発酵茶、黒砂糖、蜂蜜、ごま、ショウガ
唐辛子

ets



体を冷やす食材



トマト、レタス、きゅうり、ほうれん草
など

バナナ、マンゴー、パイナップル、すいか
コーヒー、ビール

上白糖、化学調味料

ets



少量のアルコールは体を温めますが、飲みすぎるとアルコールの作用で放熱が増え、利尿作用を促し、尿が体の熱を奪って結果的に体を冷やしてしまいます。

ショウガは冷え性の人にはとてもお勧め。ショウガにはジンゲロン、ショウガオールが含まれていて、発汗作用だけでなく、血管を拡張して血の巡りを良くしてくれます。料理に使うのはもちろん、お湯で割って飲んだり紅茶に入れたりして飲むと良いでしょう。寝る前に飲めば、体が温まって快適な睡眠の手助けになるでしょう。

☆ショウガ紅茶の作り方☆

すりおろしたショウガ小さじ1杯にホットティーを注ぎいれ
簡単に出来上がり。



ハチミツ
黒糖



甘みがほしい方は、
蜂蜜や黒砂糖
を入れるのもお勧め！

体を温めるからといって、そればかり食べないように注意しましょう。

食事は、主食、主菜、副菜のバランスが大切です。

さあ、体を温める食材で寒い冬を元気に乗り切りましょう。

栄養室 菅原 美喜子

いきなり
質問です

特定健診センターより

シリーズ第2回目

看護部外来副主任 手塚 奈央子

Q

「メタボリックシンドロームにないやすい10の生活習慣チェック」

あてはまる項目に
マル○をつけてみて下さい



1. お腹いっぱい、腹10分目まで食べないと気がすまない ☐
2. 周りの人に比べて、早食いの方である ☐
3. ジュースやコーヒーの加糖タイプが好きで、1日2回以上飲む ☐
4. 寝る前の2時間以内に夕食を食べる ☐
5. 夕食後に間食することが週に2回以上ある ☐
6. 朝食を食べない事が週に3回以上ある ☐
7. 1日2食外食になる事が週に3回以上ある ☐
8. 徒歩10分以上かかる所は、すぐ乗り物を使ってしまう。 ☐
9. 1日の睡眠時間が平均6時間以下である ☐
10. ストレスがたまっているという自覚がある ☐

A

マル○の数が……○個の方 素晴らしい健康生活です。これからも是非良い習慣をお続けください。

1～3の方

問題点は少ないですが、油断はできません。1つでも良いですから改善なさる事をお勧めします。

4～5の方

チリも積もれば山となる…生活改善は今のうちですよ。

6つ以上の方

キヤー大変!!メタボ街道まっしぐら。ご自身とご家族の幸せのために改善しましょう!

今回のテーマ

プチ改善してプチやせを目指そう!



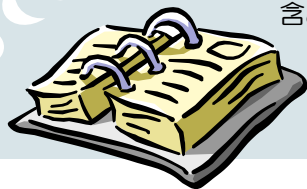
お久しぶりです。看護部外来副主任の手塚です。7月号のしょうなんメールでメタボって何?と、どうしてプチやせした方が良いの?というお話をさせて頂きました。

今回は、実際にプチ改善するポイントのお話をします。

上の質問に、おいくつマルが付きましたか?

ちなみに私は…4つです(どれかは内緒!)。めまぐるしくてストレスフルな現代社会で、この質問に全て大丈夫な方はなかなかいらっしゃらないでしょうね。自分への言い訳も含まれますが(笑)。

でも大丈夫! 全てを改善する事は難しくても、プチやせのきっかけは掴めます。一緒に探してみましよう。



前のページより

これだけは止められないけど...これなら変えられえるかも♪ な、こと探し！

体重が増えるのは、摂取と消費のバランスが片寄ってしまうからです。年齢の上昇と共に、代謝つまり消費量は減少してきます。ですので、意識的に摂取カロリーを減らすか、消費量を増やすことでバランスを改善します。

体脂肪1kg 減らすのに7000kcal が必要です。えっ！とビックリする数字かもしれませんが、これを例えばひと月で減らすには、 $7000 \div 30 \text{日} \div 234 \text{kcal}$ つまり、今より毎日234kcal の運動か、ダイエットをすればいいのです。「簡単に言うなよ〜」って言いますか？ 確かに決心は必要です。でも例えば、コカコーラ毎日飲んでいたのでダイエットコーラに変えて、22時から絶対見たいドラマや漫才テレビを見ながら30分足踏み運動したら、もう達成です。どうです？簡単でしょ♪ ぜひ生活の中の234kcal さがしてみましょう。

「どうしてもお菓子止めれない！」人はテレビ見ながらは×だけど、食後の1口ならOK♪「ビールだけは…」の人は何とか今の半分で頑張っておつまみをヘルシーに♪「満腹じゃないと嫌！」なら野菜を沢山食べてからいつもの半分の蛋白質とご飯で♪

「止めたくない！」以外の、「これなら変えられる」って事、ありますか？

これからご自身で出来そうな事がありましたら、

☒ してみてください

- ☐ 毎日お散歩！目標8000歩から1万歩！
- ☐ 歩数計をつけて歩いてみましょう。目標に足りない分は週末でカバー。
- ☐ 毎日10分でも良いから働きましょう。チョコチョコ運動も実践しましょう。
- ☐ 以前に買った健康グッズ、またやってみませんか？
- ☐ 食事の基本は1汁2菜、蛋白質は1品で。副菜につい蛋白質を入れていませんか？
- ☐ 食事内容の分配はお弁当のイメージで。ご飯半分、残りが主菜とお野菜半々に。
- ☐ 出来れば腹8分目で。もし物足りなければお野菜を増やして。
- ☐ 食材選びでカロリーダウン。ささ身や赤身肉、揚げ物より蒸し煮で。
- ☐ お菓子はルールを守って決めましょう。だらだらと、ながら食べは止めましょう。
- ☐ 売っている物のカロリーチェックをしましょう。迷ったらカロリーが少ない方を選びましょう。
- ☐ 夜遅くの夕食は控えめで。その分翌朝に食べて、元気な1日を迎えましょう。
- ☐ 毎日少しの心がけで脱メタボ生活！車やエレベーターを減らしてみませんか？
- ☐ 家事労働エクササイズ♪洗濯干しや掃除機がけ・・・立派なカロリー消費です！
- ☐ 毎日必ずチェックしよう！何にしますか？体重計？歩数計？
- ☐ 毎日体重計に乗りましょう。“太っていない”事をチェックしましょうね。
- ☐ 歩く事が辛ければ、水中ウォーキングや上半身体操はいかがですか？
- ☐ お肉の食べ過ぎ注意！パックのお肉は小分けにしましょう。目安はお魚の切り身1切れ。
- ☐ 油分の使用1日3さじ！マヨネーズもバターも・・・揚げ物食べたら他は油抜きで。
- ☐ 小学校3年生以上は大人と同量の蛋白質が必要。ご両親より沢山食べて良いですよ。

いかがですか？1つ1つは些細なことですが、決めた事を毎日！まずは3ヶ月続けてみましょう。

湘南鎌倉 糖尿病週間フェスティバル

「知る力 取り組む力で 一病息災」

開催日時 2009年11月14日 10:00~15:00

(時間内、参加を受付しています)

開催場所 藤沢産業センター8階 情報ラウンジ(郵便局横 湘南NDビル)
小田急・JR藤沢駅北口より 徒歩2分

無料血糖測定(看護師・臨床検査技師) / 栄養相談(管理栄養士) / 靴の相談(ドイツ足の健康館 赤い靴) / 歯科相談(歯科衛生士) / 健康体操(理学療法士) / お薬相談(薬剤師) / 医療相談(糖尿病内分泌科医師)を行います。



鶴岡八幡宮



大船観音

11月14日は世界糖尿病デーです

※ 14日は大船観音・鎌倉大仏・鶴岡八幡宮・長谷寺がブルーにライトアップされます

しょうなんメール
表紙の写真を募集中

湘南鎌倉総合病院院外広報誌「しょうなんメール」の表紙の写真を募集しております。ご自身で撮影された写真を「しょうなんメール」に掲載してみませんか?
ご希望の方は、平日八時~十七時、受付窓口にてお声掛けください。詳細などの説明をさせていただきます。

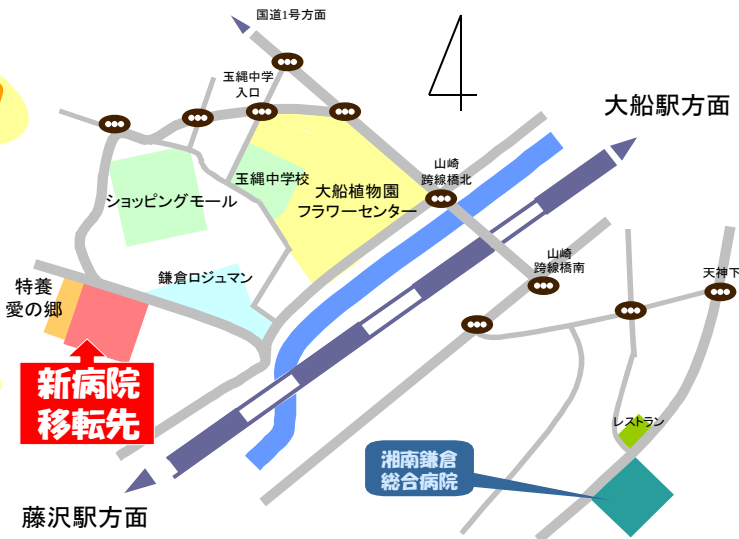
平成22年夏完成予定 移転先新病院のご案内

完成予想図



移転地住所

鎌倉市岡本外耕地1370-1



※ JRの線路大船観音側に移転致します

昨年より移転先の新病院の工事が始まりました。完成は来年平成22年の夏頃。その後移転予定となっております。

最新の工事の状況は、受付1・2横の廊下に掲示されておりますので、よろしければご覧下さい。追加情報などありましたら、お知らせ致します。

9月の
新病院建設状況です



10月現在の
現場状況です



現在まで、躯体工事は11階まで進んでいます。また、内装の工事は7階まで進行しているとの事です。中央に見える足場は、ガラス張りのエントランス部です。

一般外来診療受付時間ご案内

受付

2科受付される場合は11:00まで、3科以上になりますと10:30までの受付となります。また、健康診断の受付は11:00までとなっております。

	午前診療受付	午後診療受付	夕方診療受付
受付時間	7:30 ~ 12:00	12:30 ~	16:45 ~ 19:00
総合内科	月~土曜日		月~金曜日 土曜日は救急内科です
外科	月~土曜日	月~金曜日 15:00まで	月~土曜日
循環器科	月~土曜日		
小児科	月~土曜日		月~土曜日
整形外科	月~水・(木)・金・土曜日 木曜日は手術日です 新患・急患のみ受診可能		火・金曜日
眼科	月~土曜日	火・木・金曜日 15:00まで	
泌尿器科	月~土曜日	水曜日 15:00まで	
耳鼻咽喉科	月~土曜日 ※土曜日の特診日は休診です	水・金曜日 16:00まで 金曜日は休診の場合があります	
皮膚科	月~金曜日 土曜日は休診です	金曜日 16:00まで	
形成外科	月~土曜日 11:00まで	火曜日 15:30まで	月・水曜日
脳神経外科	月・火・木~土曜日 水曜日は休診です		
産婦人科	月~土曜日 予約制です、電話でお問い合わせください。また、火・水曜日と金曜の午前は手術日です。		
心療内科		木曜日のみ 16:00まで	
救急 総合診療科	救急内科・救急外科・救急小児科 救急は毎日24時間対応しております。		

内科専門外来（消化器内科・神経内科・リウマチ科・CAPD外来・腎臓内科・血液内科・糖尿病内分泌科・呼吸器内科）・心臓血管外科・脳卒中診療科・禁煙支援外来は予約制になります。紹介状などお持ちの方は、まずお電話にてお問い合わせください。

耳鼻咽喉科は、土曜日に特診日があり、その日は休診日となります。

特診日は月によって変わりますのでお問い合わせください。また金曜日の午後も休診の場合がございます。ご了承ください。その日の担当医、専門外来の日程等、詳しい内容は病院にて「外来診療のご案内」を配布しております。

1

~

3

※それぞれの受付開始時間の15分前に、整理券をお配りしております。

また、土曜日の午後診療の受付は、受付1・2で行いますのでお声掛けください。