

病院紹介



管理栄養士って何をしているの？

国保京丹波町病院では地域連携室と病棟に1人ずつ管理栄養士が在籍しています。管理栄養士の基本となる仕事は医師の指示にもとづいて、入院患者さまの状態に応じた食事を提供することです。食事の種類は大きく分けて12種類で、その中から患者さまに合った食事量や食事形態に調整したり、好みにも配慮したりすることで、必要な栄養量が摂取できて、病状改善の手助けができるように心掛けています。

また、当院は「たんとおあがり京都府産施設」に認定されています。京都府産の野菜や米を積極的に利用して、「病院食はおいしいくない」というイメージを払拭できるように、毎日安心安全でおいしい食事の提供に心がけています。



また、「たんとおあがり京都府産施設」に認定されています。京都府産の野菜や米を積極的に利用して、「病院食はおいしいくない」というイメージを払拭できるように、毎日安心安全でおいしい食事の提供に心がけています。

外来では糖尿病や高血圧症など、生活習慣病の改善のほか、食べ物をかんだり飲み込みにくくなった方や低栄養改善のための栄養指導や食事相談も行っています。

さらに、通院が困難な方の自宅を訪問させていただき、実際に使用されている食材や調味料、調理器具を使っての具体的な調理指導をさせていただく「訪問栄養指導」も実施しています。

栄養指導と聞くと難しく思われがちですが、ちょっとした食生活の工夫で改善できることもたくさんあります。外来・訪問での栄養指導を希望される患者さまやご家族の皆さまにおかれましては、主治医や管理栄養士、地域連携室にお気軽にご相談ください。

問：国保京丹波町病院 Tel.86-0220

いきいき健康術



高血圧にご注意を

春の健診の時期が過ぎ高血圧を指摘された方も多いのではないのでしょうか。高血圧は症状がなく放っている方も多いかもしれません。

血圧とは、血管というホースに血が勢よく流れることでかかる圧力のことです。血管は、ホースと同じように圧力が高い状態が続くと劣化してしまいます。その状態を動脈硬化といい、血管のしなやかさが失われ、詰まったり、破れたりしやすくなります。心臓や脳などの血管で起こってしまったら、突然死や後遺症を残すことになりかねません。このような理由で高血圧は症状がなくとも早めに治療が必要なのです。

そもそも高血圧とは、健診施設などで血圧が140/90mmHg以上の状態のことをいいます。しかし、血圧は刻々と変化していくもので、自宅内で測った値の平均が大切となります。もし健診で高血圧の指摘

国保京丹波町病院  
火・水・金曜日の総合内科、  
和知診療所 木曜日の総合内科 担当  
なかじま りょう  
中嶋 諒 医師



があった場合は1週間ほど自宅で血圧を測定し、それでも平均が140/90mmHgを超える場合は治療が必要ですので、かかりつけの医療機関を受診してください。

院長先生の Wellnessコラム

かき た ひで はる  
垣田 秀治院長



暑い夏、汗をかく季節となりました。汗には「ベトベト汗」と「サラサラ汗」があるのはご存じでしょうか。梅雨時期から夏の初めにかけて、汗にはNa(ナトリウム)を多く含む「ベトベト汗」がでます。これはまだ体が汗をかくことに慣れていないため、Naの再吸収が悪くて、汗の中にNaが多く含まれるためです。そして次第に体が汗をかくことに慣れてくるとNaの再吸収がよくなって、Naが少なく水分を多く含む「サラサラ汗」に変わってきます。

梅雨の時期は湿度が高いから汗をかくとベトベトするといいますが、実は湿度だけでなく汗にNaが多

く含まれていることも関係しているわけです。そしてこの時期は、汗をかくとNaが失われやすくなるためにNaの補充も必要となってきます。水分500mlの補充に対して梅干し1個程度、または経口補水液によるNaの補充などを意識してください。

また汗の量は年齢とともに少なくなるとされています。体熱を放散するために汗をかくことは重要ですから、高齢者は若い人以上に熱中症に注意が必要です。

適切に冷房を使用することやのどが渴いたと実感する前に水分を摂取することも意識していきましょう。