

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp/>

風邪に負けないからだ作り

上対馬病院 管理栄養士 石田 望

皆様はじめまして。1月から栄養士として勤務しております石田望と申します。

季節の変わり目である3月は体調を崩しやすい時期です。なぜ季節の変わり目に体調を崩しやすいのかというと、体は外の環境がどれだけ変化しても、体内の環境を常に一定に保とうとする仕組みがあります。しかし、寒くなったり暖かくなったり、毎日変わる大きな環境の変化に体がついていかず、体内の調節機能が乱れ、バランスを崩すことによって、免疫力が低下し風邪をひいてしまいます。予防のためには、栄養・運動・休養の3つのバランスが大切です。今回は栄養の面からお話したいと思います。

まず、栄養バランスの整った食事はもちろんですが、より予防に効果的な栄養素について紹介致します。

★たんぱく質：基礎体力をつける（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など）

体を作る大切な栄養素です。肉だけ、魚だけなどと偏らず、毎日色々なものを摂るように心がけましょう。

★ビタミンA：粘膜を保護する（ほうれん草・南瓜などの緑黄色野菜、チーズなど）

鼻やのどの粘膜を保護し、ウイルスの侵入を予防します。また、ビタミンAは目の網膜にも存在しており、色を見る力にも関わっています。ビタミンAは脂溶性（油に溶けやすい）なので、油を使って調理すれば吸収されやすくなります。

★ビタミンC：免疫力UP（いちご、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、イモ類など）

ビタミンCは水溶性（水に溶けやすい）なのですぐに排泄され、体内に留めておくことができません。毎食摂るようにしてください。野菜の中でも、イモ類のビタミンCは他の野菜と比べると含有量は少し少ないですが、茹でてでも壊れにくいという特徴があり、お勧めです。

また、体を冷やさないことも風邪の予防には大切になってきます。体が温まり、血液の循環が良くなれば免疫力のUPにも繋がります。

●体を温める食品：ネギ、生姜、ニラ、玉ネギ、ニンニクなど

ニラやネギなどに含まれる強い匂いの成分は胃腸や内臓の調子を整えてくれます。また、生姜の辛味成分には殺菌作用があります。

それぞれを毎日の食事の中でバランスよく食べることに気を付けながら、この不安定な季節を乗り切りましょう！！

3月専門科診療 ◎整理券あり				
日曜	診療科目	医師	受付時間	
1金	外科	糸瀬	8:00~11:30	
5火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30	
	神経内科	森	8:00~11:30	
7木	産婦人科	山内	8:00~11:30	
8金	泌尿器科	志田	8:00~11:30	
	脳神経外科	川原	8:00~10:00	
	外科	糸瀬	8:00~11:30	
11月	外科	永安	8:00~11:30	
13水	眼科	川端	7:30~11:30	◎
	精神科	与那城	8:00~15:00	
14木	精神科	与那城	8:00~11:30	
	産婦人科	山内	8:00~11:30	
15金	泌尿器科	堀	8:00~11:30	◎
	外科	糸瀬	8:00~11:30	
19火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30	
21木	産婦人科	原	8:00~11:30	
	循環器内科	貞光	8:00~11:30	
22金	外科	糸瀬	8:00~11:30	
	外科	永安	8:00~11:30	
25月	外科	永安	8:00~11:30	
	眼科	川端	7:30~11:30	◎
27水	精神科	長田	8:00~15:00	
	精神科	長田	8:00~11:30	
28木	皮膚科	石川	8:00~11:30	
	産婦人科	原	8:00~11:30	
29金	外科	糸瀬	8:00~11:30	

乳児健診・予防接種(麻疹・風疹・水痘・おたふくかぜ等)			
受付時間 13:30~			
乳児健診・三種混合	5日	19日	
乳児健診・予防接種	12日	26日	

※水痘・おたふくかぜ・ヒブ・肺炎球菌(要予約)
不活化ポリオワクチン
予約電話番号 ☎86-4331

一重診療所		
日曜	医師	
7木	大石	
14木	立花	
21木	大石	
28木	立花	

4月専門科診療		
日曜	診療科目	
1月	外科	
2火	耳鼻咽喉科	
	神経内科	
4木	外科	
	産婦人科	

(注)専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もあります。翌月の予定については、日程が変更になる事もありますので、お電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

【お問い合わせ】
上対馬病院 ☎86-4321
メール kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp
外来予約(IP電話) ☎365-1808
訪問看護ステーション ☎86-4334

糖尿病教室のご案内
【日時】平成25年3月25日(月) 14:00~15:00
【場所】上対馬病院会議室
【内容】総集編 ※ゲームをしながら糖尿病について学びましょう。
参加ご希望の方は、外来師長・坂本または佐護まで

『第七回こころのふれあい祭り』開催のお知らせ
【開催日時】平成25年3月9日(土)10:30~15:00
【開催場所】半井桃水館(厳原町中村584番地)TEL:0920(52)2422
(注意)当日は当館の駐車場が使えませんので、近隣の天道茂または八幡宮神社の駐車場(有料)をご利用下さい。市役所駐車場は無料です。
【イベントへの問合せ】三つ葉のクローバー事務局 担当:小田(対馬いづはら病院精神科7F)TEL:0920(52)1910 FAX:0920(52)1901
地域活動所『さわやか』TEL:0920(52)2288 FAX:0920(52)2288
地域活動支援センター『きらり』TEL:0920(52)7781 FAX:0920(52)7781
手作りの企画で、皆様をお待ちしております。

看護師を目指す方へ「医療技術修学資金」制度を利用してみませんか

この制度は、将来、対馬の病院(企業団病院)に看護師等として勤務しようとする者に対し、修学資金を貸与することによって看護師等の確保を図ることを目的としています。返還は義務年限を過ぎると全額免除されるなど、とても有利な制度となっています。詳細は下記までご連絡下さい。

- 《貸与例》
- ①大学看護学部又は看護学科を4年で卒業した場合
上限貸付額 5,285,200円
 - ②専門学校等看護師養成施設を3年で卒業した場合
上限貸付額 3,496,800円

〒817-1701
長崎県対馬市上対馬町比田勝630番地
長崎県上対馬病院
担当者 事務長 立花 巖
TEL 0920-86-4321 FAX 0920-86-4324

なんじゃ

寒さも和らぎ
春の訪れを感じる季節。
大きく膨らんだ
花の蕾が開くのを
まだかまだかと待つ日々が
この時季の
ちょっとした楽しみです。

地域版編集長 早田 裕美