

広報誌

Mesotes

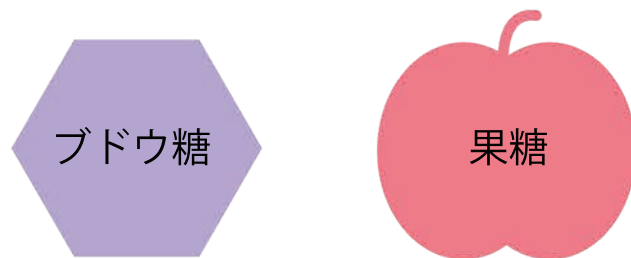
令和5年冬号
(2023年)



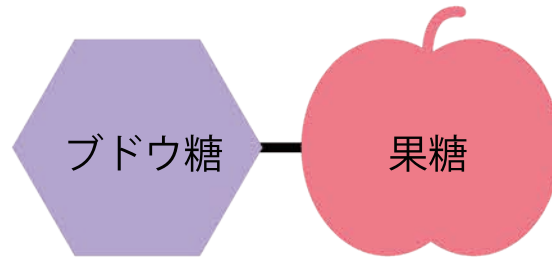
1) 糖とは？

糖は単糖類（ブドウ糖、果糖等）、二糖類（ショ糖；砂糖）、多糖類に分類されます。

単糖類



二糖類（ショ糖；砂糖）



糖尿病の糖はブドウ糖のことで、体内のブドウ糖は水と二酸化炭素とエネルギーに変換されます。生じたエネルギーは我々の生命活動を支えています。砂糖（ショ糖）はブドウ糖と果糖が結合してできています。果糖は果物に多く含まれ、血液中のブドウ糖（血糖）測定では測定できません。だから果糖を摂取し

糖尿病の糖と砂糖の糖、違いは？

泉南藤井病院

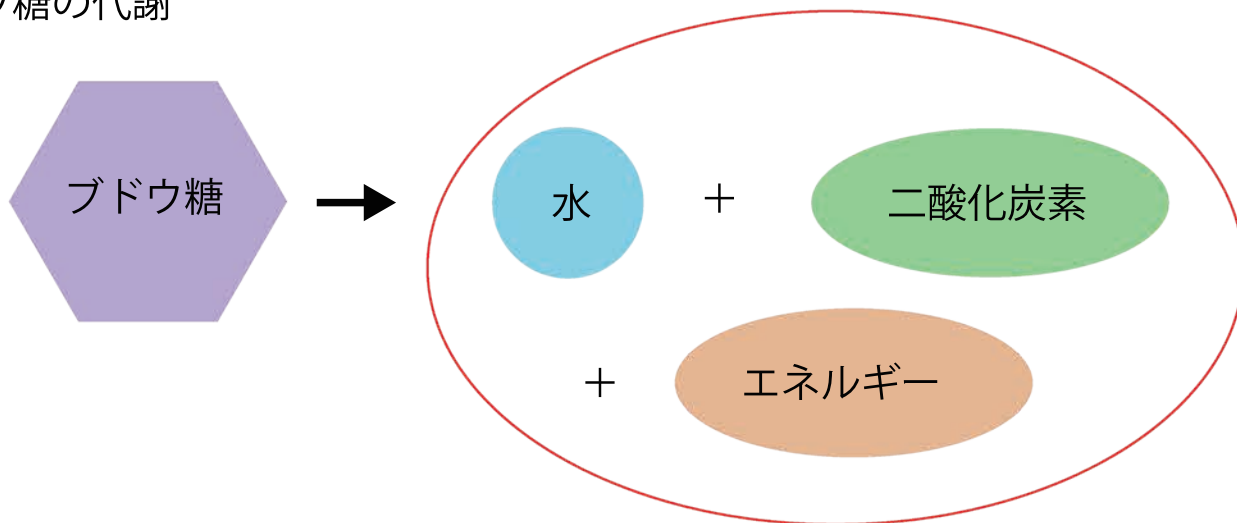
院長

宮野 元成

Miyano Motoshige

ても血液中のブドウ糖濃度（血糖値）の上昇はありません。しかもインスリンに頼らず代謝されますので、短絡的に考えると果糖は糖尿病の方にはとても良い糖のように思えますが、はてさて。

ブドウ糖の代謝



2) 血糖値

血糖値が低い（70mg/dl 以下を低血糖と言います）とブドウ糖のみを栄養分としている脳は栄養不足で正常な活動ができなくなり、低血糖症状（手の震え、冷汗、昏睡状態等）をきたします。最悪の場合脳死に至ることもあります。逆に、血糖値が高いと全身の血管がブドウ糖漬けになり、血管の劣化をきたします。脳に十分な栄養を与え、血管の劣化をきたさない血糖値の範囲が 80 ~ 140 mg/dl となります。

2023年8月16日より高石藤井病院と 高石藤井心臓血管病院が統合しました。

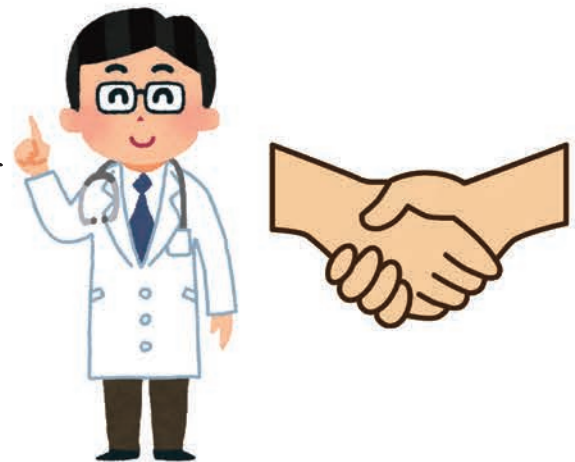
高石藤井病院 一般病棟 師長 平野 みゆき
外来 師長 富田 千鶴

外来

外来では統合により新たに循環器内科・
心臓血管外科の診察が開始されました。
当院だけで様々な診療科が受診できるよう
になりました。

スタッフも高石藤井病院へ移動となり、
高石藤井心臓血管病院に受診されていた
皆様にとっては馴染みのある顔ぶれとなっ
ています。

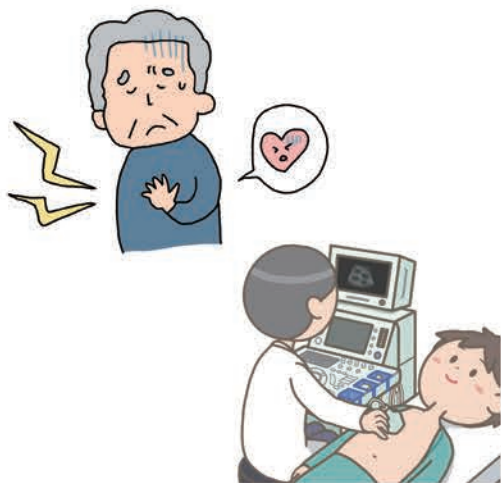
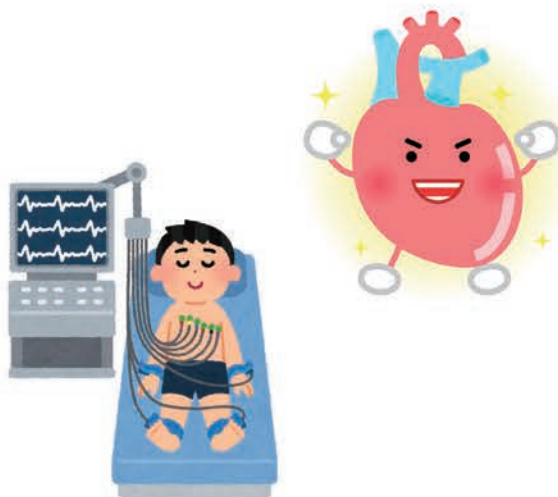
また救急受け入れが一本化された事で受け
入れの幅が広がり地域の皆様が安心して受
診できる体制を整える事ができました。



病棟

入院におきましても今までの一般診療に加え循環器診療と多くの患者様を受け入れることができるようになりました。

5階病棟は循環器診療・6階病棟は一般診療の患者様が入院されています。統合によりスムーズな診療が可能となりました。



統合した数日後に、6階病棟に入院されていた患者様が「胸が痛い・・・」と胸痛を訴えられましたが、すぐに循環器医師の診察を受け、緊急カテーテル検査を実施する事ができました。

迅速な対応により、患者様に精度の高い診療・治療を提供する事ができました。

外来・病棟と連携を図りながら、看護を必要としている患者様に安心・安全な医療の提供ができるよう取り組んでいます。

冬の食塩過剰摂取と高血圧

泉北藤井病院 栄養科 主任 浜島 洋

高血圧の関連する栄養素としてはナトリウム（食塩）の過剰摂取があげられます。

日本高血圧学会では1日の食塩摂取量を6g未満としていますがこの食塩6gとはどれくらいでしょうか？

冬に多くなる食べ物としては

- 麺類1杯約5～6g
- みそ汁1杯約2g前後
- 鍋物（1人前）約3～4g（種類による）

6g 未満





などではないでしょうか？ 麺類はたった1杯で約1日分の食塩をとってしまいます。

これらは汁に食塩を多く含むので注意が必要です。

麺類は汁を残す、汁物は具たくさんにして汁を減らすようにしましょう。

鍋の中ではキムチ鍋は比較的食塩を多く含むので注意が必要です。

鍋を食べる上での減塩の工夫としては、生姜などの薬味やコショウなどの香辛料を使うと味にアクセントが付き薄味でもおいしく食べることができます。

お正月に食べるおせちも食塩を多く含むのでほどほどに。



有料老人ホームコスモスの家 田尻の紹介



コスモスの家田尻 副主任 原田 孝一

有料老人ホームとは？

高齢者の心身の健康を保ち生活を安定させることを目的とした施設です。目的のためには欠かせない、食事、介護、家事、健康管理のうち、いずれかのサービスを1つ以上提供している住まいを指します。

介護付き、住宅型、健康型にわかれており、コスモスの家は住宅型有料老人ホームになります。入居者様が必要とする生活援助、外部の介護サービスを自由に組み合わせることができるので、1人ひとりに合ったペースで生活できる環境です。

入居されますと介護職員が24時間体制でサービスをご提供。『家族のような』をモットーにご入居様をサポートします。

看護師による訪問看護では病状の観察や、栄養や食事の指導、処置など入居者様に応じて対応いたします。

入浴は個浴と機械浴があり、機械浴はストレッチャー型となっており寝たま
まの状態です。身体や髪を洗い、負担が少なく入浴ができます。

食事は栄養士による献立でお楽しみ頂けます。
様々な食事レクリエーションや、季節のイベントを実施しております。



医療面では協力病院である泉南藤井病院から定期的に医師が往診して、
入居者様の診察に当たります。透析をされている方も泉南藤井病院で対応
可能です。リハビリをご希望の方は泉南藤井病院訪問リハビリテーションか
ら訓練士が来て、起き上がりや座る訓練、歩行訓練等を行えます。

目標
1日食塩 6g以下

かれのいのバター醤油蒸し

材料 (2人分)

かれい.....120g バター.....15g
玉ねぎ.....100g 濃口醤油.....10g
しめじ.....20g こしょう.....適量
大葉.....2g

- 1 かれいは、軽く水洗いし、キッチンペーパーで水気を切る
玉ねぎは薄くスライスし大葉は千切りにする
しめじは下を切り適当な大きさにさく



- 2 耐熱皿に、玉ねぎ、しめじを入れて一番上に、かれいを置きふんわりラップをして2分間電子レンジで温める
- 3 調味料(バター、醤油、こしょう)を入れ、さらに1分、加熱する



- 4 調味料を全体にからめるように混ぜる
お皿に盛り、大葉を最後に盛り付け出来上がり

カラスカレイの代わりに鮭やタラ、鶏肉でも美味しくできます
素材により加熱時間は調整してください



栄養量：1人分 131kcal

たんぱく質 12.9g 食塩 1g カリウム 337mg リン 156mg





藤井病院
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町3-1
TEL: 072-436-2201
FAX: 072-436-5077



高石藤井病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園1-14-25
TEL: 072-262-5335
FAX: 072-263-6696



泉北藤井病院
〒590-0126
大阪府堺市南区泉田中3100-19
TEL: 072-295-8888
FAX: 072-295-8188



津久野藤井クリニック
593-8308
大阪府堺市西区神野町3-2-28
EL: 072-272-1361
AX: 072-272-1362



泉南藤井病院
〒598-0001
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7
TEL: 072-464-6466
FAX: 072-464-6533



岸和田在宅総合センター
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



高石在宅総合センター
〒592-0005
大阪府高石市千代田1-25-15
TEL: 072-266-6600
FAX: 072-266-6685



介護老人保健施設 華
〒596-0046
大阪府岸和田市藤井町2-22-20
TEL: 072-431-8791
FAX: 072-431-8705



有料老人ホーム 藤の華
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



介護医療院 菜の花
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-6300
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム
コスモスの家田尻**
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1
TEL: 072-466-0601
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの
季節の写真を掲載
しませんか？



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI