

広報誌

Mesotes

令和8年夏号
(2026年)





食事回数の常識

藤井病院 腎透析センター長 雑賀 保至

「常識」には安心感があります。しかし深く考えてみれば迷いもあります。食事の回数について考えますと、常識的には一日三食です。しかし昔の農家の人やお相撲さんは一日二食です。今の人でも二食は意外と多いです。私は一食半（夕食とおやつ）です。私の尊敬するタモリさんは一食です。健康のためには何食がいいのでしょうか？これは難しい問題です。三食食べ過ぎて病気になる人は大勢います。かといって無理して一食にすると体がもちません。結局、通り一遍の答えはありません。答えは意識の中にあります。健康を意識する人は食事の全体量を八分目にしたうえで三食または二食がいいでしょう。これに加え精神性の向上を求める人は一食半または一食がいいでしょう。



なお、こどもに関しては朝ごはんは必ず食べるべきだと思います。こどもの朝ごはんは母と子の愛の交流という大きな目的があるからです。「食事」はいろんなことを考えさせてくれます。



泉南藤井病院 透析センターです

泉南藤井病院 透析センター 副師長 西出るみ子

泉南藤井病院 透析センターでは、最適な透析医療を患者さんに提供し続けることを目標に、看護師・臨床工学技士・看護助手が協力し、業務にあたっています。患者さんの様々なニーズに応える為、慢性腎臓病に関わるスタッフもこれまで以上に、患者さんに寄り添ったスキルが求められます。

～透析センターには、こんな資格を持ったスペシャリストがいます～

「慢性腎臓病療養指導看護師（CKDLN）」6学会合同認定資格

治療に励む慢性腎臓病患者さんに対し、専門的な知識と技術をもって一人ひとりに最適な看護にあたり、生活をサポートしていきます。



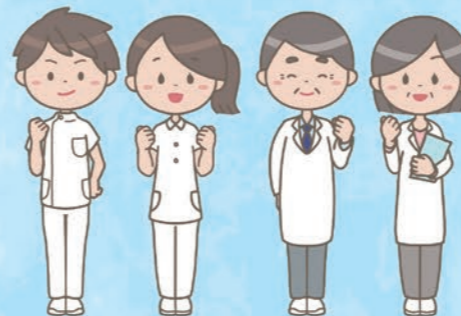
「糖尿病重症化予防フットケア 専任看護師」

足病変の予防的なケアと早期発見、治癒促進に向けたケアや、患者自身が足の手入れの必要性を実感し、継続的な実施ができるように働き掛けます。



「医療安全管理者」

標準マニュアルと現場のデータ活用、そして小さな「気づき」を大切にする姿勢で、安全で安心できる透析医療環境を維持・向上します。



私たちはそれぞれの専門性を生かし、より良い治療提供ができるようチーム一丸となって取り組んで参ります。



熱中症対策

～口からとる食べ物が体をつくる～

藤井病院 栄養科 リーダー 山内 琴音

2025年（令和7年）国内の熱中症による救急搬送者数は100,510人と言われ、過去最多となったそうです。

（出典：総務省消防庁）

今年も暑い夏がきます。乗り越えるための体づくりを食事から始めてみましょう。



熱中症対策に必要な栄養素



エネルギー

エネルギー不足になると、体は筋肉をエネルギーに変えてしまいます。水分を保持してくれる筋肉が減って熱中症のリスクが上がらないように主食をしっかり食べることが大切です。



ビタミンC

厳しい暑さや強い紫外線により体はダメージを受け、そのままにしておくと免疫力が下がってしまう恐れがあります。ビタミンCはダメージを修復してくれる働きがあるので積極的に摂っていきましょう（トマト・パプリカ・ゴーヤなどがおすすめ）。



水分

こまめな水分補給が大切です
 大量に汗をかいたとき＝スポーツドリンクや経口補水液
 日常生活の水分補給＝水やお茶

がおすすめです。



おすすめレシピ

夏野菜素麺（茹でた素麺に切ったトマト・オクラ・きゅうり・茗荷・シソをのせてつゆをかけて食べるとエネルギー＋ビタミンたっぷり♪）



参考：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」<https://www.netsuzero.jp/>

有料老人ホームコスモスの家 田尻のご紹介

コスモスの家 田尻 リーダー 舞島 早百合



良秀会のグループで一番南に位置しているのが、コスモスの家 田尻になります。

施設の周りには草木も多くあり、季節の変化を充分感じていただける環境となっています。

24時間体制で介護職員がサービスを提供。『家族のような』をモットーに入居者をサポートしています。

看護師による訪問看護では、病状の観察や、栄養・食事の指導、処置など入居者様に応じた対応を行っています。

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おり、透析をされている方も泉南藤井病院で対応可能です。

泉南藤井病院の訪問リハビリテーション訓練士による訪問リハビリも対応可能です。

食事は、栄養士による献立でお楽しみいただけます。

様々なイベントも開催しています。



5月の菖蒲湯、暑い季節のアイスクリーム、ボランティアさんによる演奏会等、大変好評いただいています。

今後も様々なイベントを予定しています。お楽しみに！



熱中症対策！

夏野菜そうめん

目標
1日食塩 6g 以下

材料 1人分

鶏ささみ..... 約 1 本 (40g)
ミニトマト..... 約 2 個 (20g)
きゅうり..... 1/5 本 (20g)
みょうが..... 約 1 個 (10g)
オクラ..... 約 2 本 (20g)
そうめん..... 1 束
2 倍濃縮つゆ..... 約大さじ 1 と 1/2 (22g)

1 鶏ささみはラップをして
電子レンジ (500W)
3 分ほど加熱する



2 きゅうりは細切り、
ミニトマトは食べやすい
大きさに切る
みょうがは輪切りにする



3 オクラは輪切りにし、
電子レンジで 2 分加熱する

4 そうめんを表記通り
にゆでる
ささみは粗熱が
取れたら手で食べ
やすい大きさに割く



5 茹で終わったそうめんを流水で
よく洗い、皿に盛って野菜と
ささみを盛り付ける
つゆをかけてよく混ぜて食べる

- 野菜はよく洗ってから切りましょう
- 筋肉維持に必要なエネルギー、たんぱく質、ビタミンが一度に美味しくとれます
- エネルギーが足りないと感じたら、お弁当用ふりかけで握ったおにぎり (ごはん 150g 位) を足してみましょう (+234kcal)



栄養量：1人分 エネルギー 241kcal たんぱく質 14.7g 食塩 1.8g

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください♪



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:072-263-5696



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
TEL:072-272-1361
FAX: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



高石コミュニティクリニック
〒592-0014
大阪府高石市綾園 2-15-18
TEL:072-263-5050
FAX:072-263-5051



和泉コミュニティクリニック
〒594-0071
大阪府和泉市府中町 3-15-3
TEL:0725-41-2378
FAX:0725-43-9763



**岸和田在宅総合センター
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



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



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