

地域の安心を第一に考えた
病院づくりを目指しています。

当院
理念

- 1 地域のみなさまから信頼され、地域社会に貢献できる医療機関を目指します。
- 2 救急医療から慢性期医療に至るまで、質の良い、専門医療を実践します。
- 3 患者さんの立場に立った、優しい、快適な環境を提供します。



TOPICS お食事会

入院患者さんにご好評の毎月一回開催している「お食事会」や「味覚祭」をご紹介します。①は茶そばサラダにいなり寿司、南瓜の天婦羅、プリンにラブレ♪②はフレンチトーストに人参スープ、ピーマンの肉詰め、ババロアのフルーツ添え③は旬の味覚祭で、芋餅、洋梨にお饅頭☆長期に渡って療養されている患者さんの、小さな楽しみになってくれると思っています。



第14号 平成22年4月10日発行／発行元 医療法人社団 土田病院／編集 土田病院 広報委員会／次回発行平成22年7月10日



みんなの輪と和を

土田病院ニュース

2010年4月発行

14



地域医療連携室

相談受付時間：
午前9時から午後5時まで(月～金)

専任の医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)がおり、入院前および入院中における様々な調整や心配事などのご相談に応じております。お気軽にご来室ください。

地域連携/他の医療機関ならびに区役所、各関係施設などとの連携窓口となり、入院のご相談から様々な情報連絡、各種手続きなどをおこないます。

医療相談/経済的な問題から各種制度説明、介護保険のサービス紹介や福祉施設紹介など、お悩みになっている問題に対して、幅広くご相談をお受けいたします。また、お電話でのご相談でも構いません。

外来診療時間

[平日] 午前9時～午後6時
[土曜] 午前9時～12時30分(専門外来は午前9時～12時です)

診療担当		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	外科系診療	院長 北川	院長 平池	院長 山本	院長 平池	院長 北川	交代制
	内科系診療	土田 高橋	土田	土田	土田 高橋	土田	
午後 13:00 ～ 18:00	外科系診療	平池	山本	北川	北川	平池	整形外科
	内科系診療	土田	土田 高橋	土田 高橋	山本 土田	土田 高橋	

※日曜・祝日は休診いたします。



副院長
平池 則雄



医療の要求水準はとて高くなっています。患者さんに親切になろうとすればするほど、医療は特に複雑になっている事も事実です。医療システムの技術が直面する複雑さの水準は近年一気に上がり、質的に全く新しい局面が次々に現れました。人と人とのコミュニケーション、これが近年の医療における矛盾の大きな原因である事は、間違いありません。

医療は、主に資格を持つ人たちの仕事です。資格職や専門職の最大の特徴は、その資格に必要な免許を所持していることです。仕事をしていく上で、最低限の知識や経験を公的機関が認定しているという意味でもあります。専門職であるからには、専門職に見合った技能・知識を備えて当然のことです。また、観察により新しい発見をすることや、結果の解釈の能力も要求されています。さらに知識や技能を向上させる努力も必然です。

巨大な複雑さに対処する有効なシステム化の方法を見出すには、新しいシステム思考が必要です。システム思考とは、あえて定義すれば「要素の間のつながりを重視し、その構造から全体の機能を最適に認識設計しようとする考え方」です。巷間のハウツー本では、努力すればシステム思考は簡単に身につくことですが、真に現代の医療が直面する複雑さを乗り越えるためのシステム思考は、それほど簡単ではありません。

日本の政治も、ついに医療費を増加させる方向に舵を取りました。それは私たち医療人に対する「もっとがんばれ」という意味だと捉え、戒めの気持ちで努力したいと思います。



医療法人社団
土田病院
TSUCHIDA HOSPITAL
札幌市1次・2次救急指定病院
TEL 011-531-7013
札幌市中央区南21条西9丁目2-11
<http://www.tsuchida.or.jp>



診療科目

外科・内科・消化器外科・消化器内科・呼吸器内科・救急科・整形外科・肛門外科・内分泌外科・循環器内科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科

病床数

一般病室/35床(全個室)、医療療養病床/99床



知って実践!

減塩方法

下

減塩は調理法や食べ方次第で、減塩量が変わってきます。自分にあった減塩法を見つけ、無理なく塩分制限をしていきましょう。前号の続きをご紹介します。

4 干物、漬物、加工品を控えよう
干物、漬物、加工品(かまぼこ、ハム、ソーセージ)などは塩分が高い食品の代表。干物は生の魚へ、漬物はサラダへ、和え物などの加工品は使用を控えることが必要です。

 <p>甘塩鮭1切れ 塩分約2.1g</p>	<p>① 生鮭を焼いてレモンで食べる 塩分量0g</p> <p>② 生鮭を焼いて減塩醤油小さじ1(6g)かける 塩分量0.6g</p> <p>③ 生鮭を焼いてポン酢小さじ1(5g)かける 塩分量0.5g</p>	 <p>沢庵3枚(30g) 塩分約1.3g</p>	<p>④ お浸しにして減塩醤油小さじ1(6g) 塩分量0.6g</p> <p>⑤ サラダにドレッシング10g 塩分量0.7g</p> <p>⑥ サラダにレモン汁とオリーブオイル 塩分量0g</p>
---	---	---	--

5 加工食品を控える
忙しい時などに便利な加工食品。手軽で簡単とつい利用が多くなってしまいがちですが、塩分が高いものも多いのでとり過ぎには注意です。

- まずは利用を控えることが第1
- 利用する場合、汁物を含むものであれば汁を残す
- 栄養表示がある場合は塩分量をチェックし、その後の食事で調整をする
- 味付けの調整が出来るものは薄味に直す
- 野菜を必ずプラスする

塩分表示 Na(ナトリウム)の塩分換算法
Na(mg)=塩分量ではありません。以下の式で塩分量が求められます
塩分量(g)=Na(mg)×2.54÷1000

6 外食する時のポイント
外食をするときは塩分コントロールが難しいもの。ポイントを押さえましょう。

- ラーメン、丼もの、チャーハンなどの単品メニューを選ばない
- 栄養表示のある場合はチェックして塩分の少ないものを選ぶ
- 醤油、ソースなどの調味料をあとから追加しない
- 漬物はこのこす
- 野菜を必ず取り入れる
- 汁物があるときは汁をのこす

7 野菜を取り入れる
野菜、海藻、果物類に多く含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は高血圧だけではなくさまざまな病気へも効果が期待できる、天然のお薬と言えるでしょう。毎食、毎日の取入れを心がけましょう。生は栄養素を壊さずに取り入れることが出来ますが、量多く摂ることが出来ません。加熱すると多少栄養素は減りますが、たくさんの野菜をとることが出来ます。

1食の目安は、生なら両手にのるくらい、加熱なら片手にのるくらいの量を食事に取り入れてみましょう。

8 お菓子の塩分量チェック
スナック、せんべい類などの塩分量も注意が必要です。
1枚、1個あたりの塩分量はそれほど高くなくても、たくさん食べれば塩分のとり過ぎにつながります。特に個包装していないものは食べ過ぎてしまう傾向があります。塩分、油が多く含まれているお菓子は、栄養価が偏りがちなので控えることが必要でしょう。

9 お酒は量を決めて、美味しく楽しく飲みましょう
毎日お酒を飲む習慣のある方は、まず普段の飲酒量をチェックしてみましょう。

日本酒 1合(180ml) 焼酎水割り1杯(焼酎110ml)
ビール大瓶1本(633ml) ウィスキーダブル1杯(60ml)
ワイン2杯(250ml)

健康日本21では節度ある適正な飲酒として1日の平均純アルコールを20gとしています。

上記にある各アルコール量は純アルコール量が20~24gとなっており、これ以上の飲酒は血圧だけではなく、体全体への影響も考えられることから、まず量を減らすことが必要です。そして、長くお酒と付き合うためには飲まない日(休肝日)を必ず設けましょう。週2日の休肝日が目安です。

1g当り塩分量

カレーライス	3.4	ハンバーグ	2.8
カツどん	4.2	スパゲティミートソース	2.7
牛丼	3.8	ハンバーガー	1.7
親子丼	3.2	幕の内弁当	4.5



塩分量 (g)

塩せんべい (1枚=24g)	0.5
ポテトチップス (60g当り)	0.6
スナック菓子 (60g当り)	0.7
ポップコーン (1袋70g当り)	2.0



【参考文献】
教育図書：五訂増補食品成分表
女子栄養大学出版部：外食・テイクアウトのカロリー・ガイドブック
女子栄養大学出版部：塩分早分かりFood & Cookingdata



当院の 地域支援連携クリニック の紹介

鈴木歯科医院

■鈴木大輔 院長
■診療科目：歯科、小児歯科、歯科口腔外科
■札幌市中央区南21条西8丁目2番15号 S R札幌ビル3階
■☎011-521-5201



当院に毎週、往診に来てくださっている歯科医師の先生をご紹介します。鈴木先生は入院患者さんの「入れ歯の調整」「虫歯の治療」「抜歯」などを主にベッド上で診察して頂き、口腔ケアの向上および、栄養状態の向上につながるサポートを、今後もご協力して頂ける先生です☆

鈴木歯科医院(中央区山鼻の東屯田通り電停そば)の院長で鈴木大輔と申します。土田病院さまとは、10年以上に渡り医療連携を取らせて頂いております。往診においては、可能な限り口からも栄養を摂取できる事、誤嚥の防止、口腔内の清潔保持など、機能温存が出来るように努めております。また、病院職員の皆さま方には、私共の診療に際しまして多大な協力をして頂いており、大変感謝申し上げます。

なお、当院に通院されている患者さまの中には全身的に疾患を持つ方も多く、その事に関してご相談申し上げる事もあります。高齢化の進む社会に起きまして、地域医療における連携がこれからも更に重要になると考えております。何か質問などが御座いましたら、お気軽にご相談ください。



健康セミナー

専門の医師およびパラメディカルが分かりやすく解説します。ぜひお越しください。

会場はいつでも土田病院患者食堂です。

4月 第48回

日 時 平成22年4月27日(火) 予定
午後2時~
演 者 医 局

5月 第49回

日 時 平成22年5月11日(火) 予定
午後2時~
演 者 看護部

6月 第50回

日 時 平成22年6月22日(火) 予定
午後2時~
演 者 診療技術部

特定検診 メタボ検診

各種検診受付中!

当院では、特定検診やメタボ検診、肺癌検診を専門医が直接おこなっております。また、各種検診についても専門医が責任を持って、随時おこなっております。ぜひ、ご相談ください。

専門 外来

いずれも、保険適応となりますので、お気軽にご相談ください。



PEG・PTEG (胃ろう) 外来

木曜日の午後

消化器 (肝臓) 専門外来

第2・4木曜日の午後
(13:00~17:00)