

## 今号の厳選写真



### 理念

病める人の立場に立った、患者さん中心の医療を提供します  
地域の期待に応えられるより良い保健、医療、介護及び福祉サービスの提供に努めます

### 方針

1. 医療の質の向上により疾病の早期発見と治療に努めます
2. 個人の権利を尊重し、患者さんに優しい医療・介護の提供に努めます
3. 医療に関する安全管理を徹底し、さらなる向上に努めます
4. 保健・医療・介護・福祉サービスの連携強化に努めます
5. 地域の信頼に応える医療・介護を目指し、地域社会への貢献に努めます
6. 豊かな人間性と技能を備えた人材を育成し、健全な病院経営に努めます



村上記念病院

MURAKAMI MEMORIAL HOSPITAL

# 院内感染症対策のためのお知らせ

## 令和6年5月1日(水)より

### ※面会制限の緩和について

◆入院支援に関しては以下をお守りください

-----病棟への面会について-----

**【面会時間】 15:00 ~ 17:30**

**時間制限なし、1日2名までです(交代不可)**

各病棟で面会名簿の記帳をお願いします。17:30までの退棟にご協力ください。

下記に該当する方は面会をご遠慮ください。

- ・37.5度以上の発熱がある方
- ・風邪のような症状(だるさ、咳、のどの痛み)がある方
- ・マスクをされていない方(病院からマスクは提供できません)
- ・小学生以下のお子様

※入・退院時や手術などの患者様への付添いは1日2名までとします

-----洗濯物等の荷物の受渡しについて-----

面会時間内に各自病室へお持ちください。

※面会なく総合受付での洗濯物の受渡しを希望される方は、事前連絡の上15:00以降にお越しください。

-----入院請求書の受け渡しについて-----

退院時請求書は当日に病棟でお渡しします。定期請求書はお知らせを翌月12日以降に病室へ配布しています。確認後、会計窓口でお支払いをお願いします。

また、請求書に関して電話連絡や郵送等ご希望がありましたら会計窓口までお申し出ください。

**上記を以て制限を緩和いたしますが、今後も感染状況により面会制限を設ける場合があります。**

**引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。**

令和 6 年 5 月 1 日 村上記念病院 院長 村上 匡人

## 少しの工夫でエネルギーコントロール

村上記念病院 糖尿病教育委員会  
講師：管理栄養士

健康的な体を維持するためにはエネルギーだけでなく、栄養素についても過不足無く摂取することが重要です。

エネルギーを産生する栄養素としてたんぱく質、脂質、炭水化物、体の調子を整えるための栄養素としてビタミン、ミネラルがあります。

これらを毎日の食事からバランス良く摂取するには1日3食、主食、主菜、副菜がそろった食事をし、さらに果物や乳製品をうまく取り入れことが大切です。



### エネルギーダウンの食事のポイント

#### ① 肉や魚の部位を選ぶ

例えば100gあたりのエネルギー量は同じ牛肉でもバラ肉は426kcal、もも肉は140kcalです。バラ肉やロース肉は脂身が多いためエネルギーが高くなります。脂身や皮の少ない部位を選ぶことでエネルギーを減らすことができます。魚では青魚より白身魚の方がエネルギーが低くなります。鯖は一切れ80gで160kcal、カレイは80gで80kcalとエネルギーに2倍の差が出ます。

#### ② 調理法の工夫

ゆでる、網焼き、蒸すなどの調理法は素材の脂が流れ出てエネルギーダウンになります。ゆでる5%、網焼き20%、蒸す1%ほどエネルギーダウンできると言われています。



#### ③ エネルギーの少ない食材を取り入れる

野菜やきのこ、こんにゃく、海藻は低エネルギーで満腹感も得られ、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。南瓜やジャガイモは野菜の中でも炭水化物を多く含んでおり、エネルギーが多いため食べ過ぎには注意が必要です。

#### ④ ゆっくりよく噛んで食べる

ゆっくりよく噛んで食べることで、胃や小腸の血流量が増加して消化活動が活発になり、食事誘発性熱産生が大きくなり、安静にしているだけでもエネルギー消費量が増えます。また、ゆっくり噛んで食べることでストレスが解消されたり、食後の血糖値を下げる効果もあります。

## エネルギーアップの食事のポイント

### ① 調理法の工夫

揚げ物や炒め物など、油を使うことでエネルギーUPができます。  
揚げ物は衣によってどれくらい油が吸収されるかがかわります。  
素揚げ3~8%、からあげ5~8%、フライ10~20%、天ぷら15~25%程度

### ② 身近な物をプラス（缶詰など）

ごはんにしりめん、納豆や卵をかけて食べたり、パンにチーズやハム。  
サラダにツナマヨ、味噌汁に豆腐、そうめんにはさば缶を入れるなど  
ちょっとした工夫でタンパク質がUPできます。

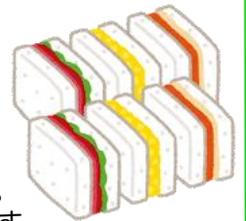


### ③ 飲物をかえる

お水やお茶はエネルギーがほほないため、飲物もエネルギーのあるものに代えると  
簡単にエネルギーアップができます。コーヒーにハチミツを入れたり、お茶をやめて  
牛乳にしたり。  
ミルクココアや飲むヨーグルト、きなこミルクなどもおすすめです。

### ④ 間食を見直す

甘いものばかりではなく、ビタミンや食物繊維をとることができるため  
果物や果物と一緒に牛乳やヨーグルトなどをとるともっと良くなります。  
チーズやハムを挟んだサンドイッチや具を入れたおにぎりもおすすめです。



### ⑤ 栄養調整食品を使用してみる

ドラッグストアなどに行くとたくさんの種類が置いてあります。  
少ない量でエネルギーがしっかりとれて、栄養バランスも考えられています。  
医師や管理栄養士に相談の上、利用することをおすすめします。

エネルギーのことだけを考えるのではなく、  
まずは食事のバランスを整えることを考えてみて  
ください。  
ちょっとした工夫で楽しい食生活を送りましょう。





尾花  
リンドウ  
オクラレルカ



オクラレルカ  
リンドウ



かすみそう  
リンドウ  
ホイチゴの葉



コスモス  
ブルースター  
ルスカス  
ヒペリウム



ツグミ  
リンドウ  
エノコロ草  
クロトン

～ボランティア活動をはじめて

約一年経過

少しでも気持ちが和らぐことのお手  
伝いができればとはじめました～

～外来の片隅より～

# 栄養課だより 秋号

2024年10月  
村上記念病院  
栄養課 発行

## 「実りの秋！お米で心も身体も元気に！」

10月に入り、秋の深まりを感じる季節となりました。「食欲の秋」という言葉の通り、秋は食材が豊富で美味しいものがたくさん出回ります。特に新米の季節となり、ふっくらと炊き上がったご飯は、この時期ならではの楽しみです。

今回はそんなお米の魅力についてお伝えしていきます。

### お米の魅力

お米が日本で長く愛されている理由は、まず、気候や風土に適した作物であり、古くから安定して栽培できたことが挙げられます。さらに、お米はエネルギー源として優れており、消化が良く、腹持ちが良いことも大きな魅力です。どんなおかずとも相性が良く、シンプルながらも美味しく、文化的にも「ごはんを食べること」が日本人の生活の一部として深く根付いています。

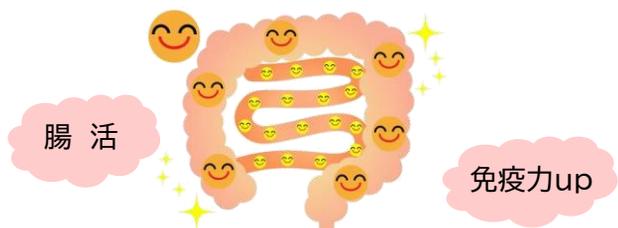
### 実はすごいぞ！お米の栄養

お米には、私たちの身体に必要な栄養がぎゅっと詰まっています！  
主成分である**炭水化物**は、身体だけでなく脳のエネルギー源としても欠かせません。



また、お米には**ビタミンB1**が豊富で、エネルギー代謝をサポートし、疲れにくい身体作りを助けてくれます。

さらに、玄米や雑穀米にすれば、**食物繊維**や**ミネラル**も摂取でき、腸内環境を整えてくれて免疫力upの効果も期待できます。



### お米で快眠リラックス！？

お米などの穀物を食べると、血糖値がゆるやかに上がります。この時、体内で「**トリプトファン**」というアミノ酸の吸収が促進され、脳内で「**セロトニン**」というホルモンが作られます。セロトニンは別名「**幸せホルモン**」とも呼ばれていて気持ちをリラックスさせたり、ストレスを和らげたりする働きがあり、夜になると「**メラトニン**」という睡眠を促すホルモンに変わります。質の良い睡眠は、身体の疲労を回復させ、集中力や免疫力を高めてくれたり、脳をリフレッシュさせることで心の安定やストレス解消にもつながり、心身のバランスを整える重要な役割を果たします。お米を食べて快眠を目指しましょう！



入退室自由です！



村上記念病院

令和6年度

# 健康教室

参加費  
無料

毎月第2金曜日



11:00 ▶ 11:30

場所 1階イートラウンジ西側

予約・申し込み不要

10月11日

糖尿病の足病変  
について

看護師

11月8日

健康を保つため  
の情報の使い方

看護師

12月13日

薬との正しい  
付き合い方

薬剤師

1月10日

透析って  
何だろう？

臨床工学技士

2月14日

尿検査で  
わかること

臨床検査技士

3月14日

寝たきりに  
ならないぞ

理学療法士

# 村上記念病院 外来診療担当医表

令和6年10月1日現在

受付時間： 8：00～17：00（月、水、木、金） 8：00～12：00（火、土）

診療時間：【午前】9：00～【午後】14：00～【※ただし、歯科・小児科は13:30～】（火・土午後休診）

診療科により、診察時間が異なりますので、詳細はホームページ又はお電話でお問い合わせください。

|              |                         | 月                          | 火                         | 水                                | 木                          | 金                         | 土                                  |
|--------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 内科           | 午前                      | 村上匡人                       | 西野圭一郎                     | 村上重人                             | 村上匡人                       | 西野圭一郎                     | 愛大非常勤医（1,3）<br>森公介（5）<br>村上重人（2,4） |
|              |                         | 日野恵<br>【内分泌専門外来】           |                           | 山内達也                             | 森公介<br>【※喘息外来（小児は除く）あり】    | 堀江里佳子<br>【循環器】            |                                    |
|              |                         | 越智俊元<br>【血液】               | 矢野春海                      | 黒川慶昇<br>【循環器】                    | 末盛浩一郎<br>【リウマチ・感染症・血液】     | 森公介                       | 古川慎哉【糖尿】<br>（不定期【要確認】）             |
|              | 森公介<br>【※喘息外来（小児は除く）あり】 | 西野圭一郎                      |                           | 立川理絵（1,3,5）<br>柏原直樹（2,4）<br>【腎臓】 |                            | 愛大非常勤医【呼吸器】               |                                    |
|              | 越智俊元<br>【血液】            |                            | 山内達也                      |                                  | 末盛浩一郎<br>【膠原病・リウマチ・感染症・血液】 |                           | 愛大非常勤医<br>【糖尿】（2）                  |
|              | 午後                      | 村上重人                       | 矢野春海                      | 西野圭一郎                            | 日野恵                        | 立川理絵（1,3,5）               | 愛大非常勤医<br>【糖尿】（2）                  |
| 越智俊元<br>【血液】 | 山内達也                    | 末盛浩一郎<br>【膠原病・リウマチ・感染症・血液】 |                           |                                  |                            |                           |                                    |
| 透析           | 日中                      | 越智満久                       | 越智満久(2,4)                 |                                  | 越智満久                       | 越智満久                      | 越智満久(1,3,5)                        |
|              | 夜間                      | 越智満久                       |                           | 越智満久                             |                            | 越智満久                      |                                    |
| 外科           | 午前                      | 上野義智                       | 竹林孝晃                      | 小野敦美                             | 竹林孝晃                       | 小野敦美(1,3,5)<br>本田和男(2,4)  | 竹林孝晃                               |
|              | 午後                      | 上野義智                       |                           | 竹林孝晃                             | 竹林孝晃                       | 竹林孝晃(1,3,5)<br>本田和男(2,4)  |                                    |
| 泌尿器科         | 午前                      |                            | 越智満久(1,3,5)<br>宮内勇貴(2,4)  | 越智満久                             | 渡辺隆太(1,3,5)<br>福本哲也(2,4)   | 丹司望                       | 野田輝乙(1,3,5)<br>越智満久(2,4)           |
|              | 午後                      |                            |                           | 越智満久<br>【手術日休診】                  | 越智満久<br>【手術日休診】            | 越智満久                      |                                    |
| 整形外科         | 午前                      | 伊藤俊雄                       |                           | 見崎 浩                             | 伊藤俊雄                       | 伊藤俊雄                      | 非常勤医                               |
|              | 午後                      |                            |                           | 見崎 浩<br>【手術日休診】                  |                            |                           |                                    |
| 脳神経外科内科      | 午前                      | 中居永一(脳神経外科)<br>10:00-15:00 | 三浦史郎(脳神経内科)<br>9:00-12:30 |                                  | 藤下幸穂(脳神経内科)<br>9:00-12:30  | 川西裕(脳神経外科)<br>10:00-15:00 | 愛大非常勤医(脳神経外科)<br>9:00-12:30        |
| リハビリテーション科   | 午前午後                    | 徳増善治                       | 徳増善治<br>【午後休診】            | 徳増善治                             | 徳増善治                       | 徳増善治                      | 徳増善治<br>【午後休診】                     |
| 放射線科         | 午前午後                    | 村上省吾                       | 村上省吾<br>【午後休診】            | 村上省吾                             | 村上省吾                       | 村上省吾<br>田中宏明              | 村上省吾<br>【午後休診】                     |
| 小児科          | 午前                      | 寺岡いづみ                      | 寺岡いづみ                     | 寺岡いづみ                            | 寺岡いづみ                      | 寺岡いづみ                     | 愛大非常勤医                             |
|              | 午後                      | 寺岡いづみ<br>17:00まで           |                           | 愛大非常勤医                           | 愛大非常勤医                     | 寺岡いづみ<br>17:00まで          |                                    |
| 眼科           | 午前午後                    |                            | 愛大非常勤医<br>【午後休診】          |                                  |                            | 愛大非常勤医<br>16:00まで         |                                    |
| 歯科           | 午前午後                    | 村上徳夫                       | 村上徳夫<br>【午後休診】            | 村上徳夫                             | 村上徳夫                       | 村上徳夫<br>【1,3午後 病棟口腔科】     | 村上徳夫<br>【午後休診】                     |
| 検査           | 内視鏡                     | 西野圭一郎<br>矢野春海              | 村上匡人(1,3,5)               | 村上匡人<br>矢野春海                     | 西野圭一郎<br>矢野春海              | 村上匡人                      | 村上匡人                               |
| 健診センター       | 午前                      | 森公介                        | 村上重人                      | 森公介                              | 村上重人                       | 村上重人                      | 日野恵(1)<br>村上重人(3,5)<br>森公介(2,4)    |
|              | 午後                      | 日野恵                        |                           | 日野恵                              |                            |                           |                                    |

発行元：社会医療法人社団更生会 村上記念病院

〒793-0030 愛媛県西条市大町739番地  
TEL：(0897) 56-2300 (代)

＜ホームページアドレス＞  
<http://www.murakami-kinen.or.jp/>

(2024.10月 発行) (企画広報委員会)

