

発行：はつらつ編集局
 発行日：平成 24 年 7 月 1 日
 発行人：吉田 秀明
 編集人：はつらつ編集委員
 お問い合わせ：0135-23-3126



回復期リハビリテーション病棟 平成24年秋オープン予定

回復期病棟スタッフ

大募集

(平成24年 4月採用)

○理学療法士

○作業療法士

○介護福祉士

又、看護師・准看護師・看護補助者
も募集しております

看護師復職支援セミナー

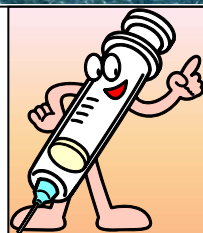
日時 2012年2月16日(木)～17日(金)

看護師・准看護師資格をお持ちの方が、職場復帰を
できるように支援いたします詳しくはホームページをご覧ください <http://www.yoichi-hospital.com/>

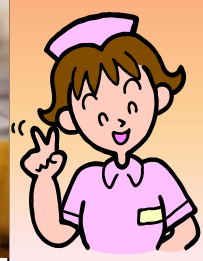
社会福祉法人
 北海道社会事業協会 余市病院
 (略称/余市協会病院)

〒046-0003 北海道余市郡余市町黒川町19丁目1番地1
 TEL (0135) 23-3126 FAX (0135) 22-6445

6月2日イオン余市店で「看護の日フェア」を行いました。私たち余市協会病院のスタッフによる血圧、血糖、骨密度測定、栄養相談、服薬指導、AED体験、肩こり体操、写真撮影会、進路相談などを実施しました。2回目の開催となりましたが、今回も天候に恵まれ、各コーナーたくさんの方々に参加して頂きました。来て頂きました皆様、ありがとうございました。



看護の日フェア



健康教室



第4回目 7月21日(土) 13:30より
 協会病院 1F ロビー事務室前

メタボリックシンドロームの予防のお話しや、手軽に出来る運動を、毎回テーマを変えて計6回予定しております。開催日は第3土曜日ですが、変更があるかもしれませんので「はつらつ」などをご確認下さい。



救急件数 (6月)

外来受診227件 うち入院34件

救急車来院52件 うち入院23件

研修医リレーコラム49「ウニ丼と高血圧」

積丹半島でもウニ漁が解禁され、ウニの季節となりました。6月に余市に地域医療研修にこさせ
 てもらって、早速ウニ丼を食べに積丹半島まで行ってきました。甘いウニ。「うまいっ!」の一言。

おなかもちも満足しました。しかし、なぜかいつもより喉の乾きが強く、水分をたくさん飲んでい
 た。おそらく「塩」のせいです。

ここでウニ丼 ⇒ 塩 ⇒ 高血圧の話の流れができました。

食塩をとりすぎると血圧が上がることは、多くの研究や統計などから指摘されています。食塩によ
 る血圧上昇の程度(食塩感受性)には個人差があり、食塩をとってもあまり上がらない人もいます
 が、食塩をとりすぎると胃ガンになりやすいということもわかっており、やはり減塩は大切です。

日本人は食塩摂取量が欧米に比べて多く平均 13.5g の食塩を一日で摂取しています。「日本人
 の食事摂取基準(2005年版)」において推奨されている塩分摂取量は、男性 10g 未満、女性 8g
 未満が目標値とされています。ただ高血圧をお持ちの方はもっと厳しく1日6g 未満が目標値となっ
 ています。

身近な物の塩分量をとりあげてみますと

梅干し1個 約2g

食パン1枚 約0.8g

握りずし 約4g

と、以外と塩分が含まれています。

ウニも塩水で保存されており、塩分は高い
 ことが予想されます。ウニの季節となりました
 が、塩分のとり過ぎに気をつけましょう。

手稲溪仁会病院 研修医 笠原卓

