

診療予定



- 外来受付時間：午前8時～午前11時（診療午前9時～）
午後（全て予約診療になります）
- 休診日：土・日・祝日・振替休日・年末年始（12月29日～1月3日）
- 各診療科の予約受診、及び精神科・歯科の受診については、
事前に電話連絡をお願いします。
TEL：055-978-2320（代表）

お知らせ

「伊豆病院の人間ドックで年に1度の健康チェックを！」

NTT東日本伊豆病院では個々のリスクに対応した人間ドックのコースをご用意しております。

- 日帰り人間ドック（胃バリウム）コース
- 日帰り人間ドック（胃カメラ）コース
- 日帰り脳MRドックコース
- PET-CT（がん検診2日間）コース
- 日帰りレディースコース（火・水・木曜日限定）

その他オプション検査もご用意しております。ご予約はお電話で！！

予防医学科

受付：平日（月～金）9：00～17：00
TEL：055-978-9612



詳細はこちらをチェック！

コラム

「脳卒中とは」

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れることによって、脳の機能が障害を受ける病気です。脳卒中には、血管が詰まる「**脳梗塞**」と血管が破れる「**脳出血**」、「**くも膜下出血**」があります。脳卒中は**日本人の死因の第4位**になっているほか、**寝たきりの原因の上位**を占めます※。脳卒中の予防には、原因となる病気の治療や生活習慣の改善が重要になります。

出典：令和4年 厚生労働省：人口動態統計

- 脳卒中につながる病気として次のような病気があります。



ホームページのコラム欄で、脳卒中の詳しい予防方法や脳卒中の可能性が高い初期症状について掲載しております。ぜひご覧ください！



ホームページをチェック!!

NTT東日本伊豆病院



ひらい750

NTT東日本伊豆病院だより

春号

2024年4月
Vol. 17



院内の河津さくら 2024/2/20



新年度のご挨拶

NTT東日本伊豆病院 院長 安田 秀

令和6年、新年度が始まりました。

今年は桜の開花も早く、すでに葉桜の新緑が目まぶしい季節となっています。伊豆病院にも新しいメンバーが加わり、和気あいあいの中にもフレッシュな緊張感漂う4月です。

今年は診療報酬改定と介護報酬の改定、そして『働き方改革』の4月でもあります。2025年も間近に控え、高齢化を始めとする様々な地域の課題に向き合い、挑戦していく1年のスタートととらえております。今まで以上に多くの課題がある中で、それらに地域全体で取り組んで行くための連携の深化の年として、伊豆病院の理念である『尊厳を大切にしたい全人的医療の実践』からぶれることなく進んでまいります。本年度もどうかよろしくお願いいたします。

特集

しっかり食べてフレイル予防

- ・フレイル予防について
- ・診療予定
- ・お知らせ（人間ドックについて）
- ・コラム（脳卒中とは）

しっかり食べてフレイル予防

「フレイル」とは、加齢により心身が弱まった状態をいい、健康な状態と介護の必要な状態の中間にあります。フレイルと上手に付き合うことで、健康に過ごせる時間を延ばすことができます。人生100年時代をいつまでも自分らしく歩いていくためにフレイル予防をはじめましょう。

○フレイルの診断基準 (J-CHS基準)

フレイルの代表的な診断方法には、日本の高齢者に合わせて改変した「J-CHS基準」を用いて、診断がおこなわれます。当てはまるかどうか、チェックしてみましょう！

項目	評価基準
体重減少	6か月で2kg以上の意図しない体重減少があった
筋力低下	握力が男性で28kg未満、女性で18kg未満 (ペットボトルのふたが開けられない)
疲労感	ここ2週間以内にわけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度が毎秒1.0m未満 (青で横断歩道を渡りきれない)
身体活動	1週間の内で一度も軽い運動や体操、スポーツをしていない (通院、買い物、散歩を含め週に一度も外出しないことがよくある)

3項目以上該当：「フレイル」 1～2項目に該当：「プレフレイル」 該当しない：「健常」

J-CHS基準 (一部改変)

○食事で心がけるポイント！

動かないから...と1日1食や2食になっていませんか？食べる回数が減ると摂る栄養も少なくなります。特にフレイル予防のためには、筋肉のもととなるたんぱく質を多く含む食品を意識して3食しっかり食べましょう。

65歳以上が1日に必要なたんぱく質量の目安
[1.0(g)以上]×体重(kg) (体重60kgの人は60g/日以上)

これで 約60g のたんぱく質がとれます

朝

- ・食パン6枚切り1枚 (約5g)
- ・卵1個 (約6g)
- ・牛乳1杯180ml (約6g)

昼

- ・ごはん軽く1杯140g (約3g)
- ・豚肩ロース肉3枚80g (約13g)
- ・ヨーグルト1個80g (約3g)

夜

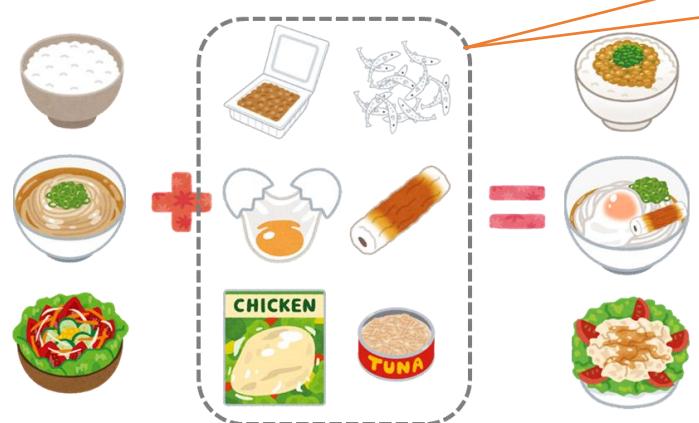
- ・ごはん軽く1杯140g (約3g)
- ・鮭1切れ70g (約15g)
- ・納豆1パック (約6g)

※ () 内はたんぱく質の目安 医師から食事の指示がある方は、医師の指示にしたがってください。

「ちょい足し」で栄養アップ

普段の食事にたんぱく質が多く含まれる食品を「ちょい足し」して栄養アップしてみましょう。

具材をトッピング



缶詰、冷凍食品、チルド惣菜(低温冷蔵)、レトルト食品等上手に活用しましょう。

おやつヒント



おやつも大事な栄養補給です。たんぱく質が多い卵や豆類、乳製品を使ったおやつはおすすめです。牛乳やヨーグルトはカルシウム補給にもなります。

1日2回以上「主食+主菜+副菜」を食べましょう

それぞれの食品に含まれる栄養素は1種類ではありません。1日2回以上、主食・主菜・副菜を組みあわせ、多様な食品をとることでバランスが整います。

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻のおかず

ビタミン・ミネラル・食物繊維を含み、からだの調子を整えます。

主菜

肉・魚・卵・大豆製品のおかず

たんぱく質を多く含み、血液や筋肉、からだを作るもととなります。



主食

ごはん・パン・めん類

炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

+1品(間食)

牛乳・乳製品・果物

食が細くなってきたら...

- まずは「おかず」から食べましょう
野菜類でお腹いっぱいにならないよう、肉や魚、卵大豆など、たんぱく質が摂れる主菜を優先して食べましょう。
- 数回に分けて食べる
食欲がないときは少しずつ、数回に分けて食べるといいでしょう。
- 間食を上手に利用しましょう
- 脱水予防に水分補給しましょう
汁ものやお茶、水分の多い果物も取り入れましょう。
- 栄養補給食品の活用もひとつの方法
エネルギーやたんぱく質がバランスよく配合された栄養補助食品を上手にとり入れましょう。

参考文献：一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会サルコペニア診療ガイドライン2017年版、厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」、厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業をもとに伊豆病院作成