

愛育病院広報誌 2017年 秋号

(発行) 愛育病院 広報委員会

2017年10月



特集 ・ 秋冬に向けた健康管理



医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804 札幌市中央区南4条西25丁目2-1

☎011-563-2211 (FAX)011-522-1691

<http://www.aiiku-hp.or.jp/>

内科、血液内科、消化器内科
循環器内科、外科、整形外科、小児科
リハビリテーション科

病院理念

私達は愛育病院が地域の皆様に心から愛され、
信頼される病院となることを目指します

秋冬に向けての健康管理

朝晩の冷え込みでストーブが恋しくなる時季となり、街中の木々も紅葉してまいりました。また、実りの秋を迎え、旬の食材をついつい、食べ過ぎてしまっていないですか。秋から冬、年末と何かと忙しくなり体調を崩しやすくなります。万全の健康管理で新年を迎えたいものです。

●基本

今更ではありますが、体調を整えるためには、

- ・「栄養バランスのとれた食事」
- ・「適度な運動」
- ・「質の良い睡眠」

などを意識し、規則正しい生活を送ることが必要です。



●「栄養バランスのとれた食事」

タンパク質や野菜を多く摂り、バランスのとれた食事が大切です。

実りの秋を迎え、旬の秋野菜のキノコ類はビタミンやミネラルを多く含み、ゴボウやレンコン、さつまいもや里芋といった根菜類などは身体を温め、風邪のウィルスなどに対する免疫力を高める効果があります。

寒い冬に向けて、お鍋などの温かい料理で、栄養をバランス良く摂れそうですね。また、旬の果物である柿や蜜柑などはビタミンCを多く含み、毎日、適量を摂り、風邪などを予防いたしましょう。



●「適度な運動」

適度に体を動かすことにより、血流や疲労物質の代謝がよくなり、酸素が脳に送られることから、頭がスッキリする効果が期待されます。木々の葉が色づき始めた札幌ですが、11月でも温かい日中は、自然の景色を楽しみながら、散歩やウォーキングなどをすると、新陳代謝もよくなり、心身共にリフレッシュされるでしょう。しかし、根雪になり、足下が悪く転倒によるケガも心配されますので、室内でラジオ体操などの運動や転倒予防の筋力アップ体操を行い、長い冬も体力維持に努めましょう。

※筋力アップ体操は別紙参照

●「質の良い睡眠」

栄養のある食事と適度な運動はもちろんですが、質の良い睡眠も健やかな生活を送るために必要とされます。睡眠は、身体の疲れをとるだけではなく、リラックス効果や明日への活力を養う役割を担うとされています。これから流行するインフルエンザなどのウィルスに打ち勝つ抵抗力を高めたり、忙しくなる時期に備えて、体力保持できるよう、質の良い睡眠をとることが大切です。

毎朝同じ時間に起き、規則正しい生活リズムを整え、維持していくことが健康管理において重要なポイントとなります。

健康管理を実践し、寒くなる秋冬を乗り越えましょう。



インフルエンザワクチン接種について

小児	10月2日より予約を開始しています。 ※現在、全国的なワクチン不足のため、予約調整をさせていただく事がありますのでご了承ください。
成人	成人（高校生以上）の接種は、暫くお待ちください。開始日は決定次第（11月第3週頃に）お知らせ致します。

まるやま地域健康づくり教室のご案内

●第23回 平成29年10月28日（土）

「糖尿病の話Ⅱ」

- ・治療の目的・糖尿病の合併症
 - ・従来経口血糖降圧薬・インスリンの物語
 - ・インクレミン関連薬とSGLT-2阻害薬
 - ・脂肪酸の話・睡眠不足と不眠症
- 最近になって分かってきたこと

講師：内科医師 田中 雅則

		月	火	水	木	金	土
内科・血液内科	午前	森岡盛	森岡中田	金谷	斎藤	森岡山泉	金谷or千丈or北大
	午後		斎藤山泉	盛	田中	入江千丈	
消化器内科	午前	岡本三和	岡本堀本	宮下梅村	岡本三和	岡本堀本	宮下or堀本
	午後	宮下 肝臓外来	出水	岡本・宮下・堀本	大原	立花	※肝臓外来 予約制14:00~16:00
循環器内科	午前			五十嵐			
	午後						
外科	午前	中島	中山	中山	中島	中山	中島or中山 第1・3・4乳腺外来
	午後	中山	手術	中島	手術	手術	
整形外科	午前	安井	高橋	高橋	安井	宮腰	第1.3.5 高橋
	午後	手術	高橋 (15時~)	手術	高橋 (15時~)	手術	(変更の場合あり)
小児科	午前	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
	午後	佐々木	佐々木	ワクチン専門 (佐々木)	佐々木	佐々木	

※小児科（月火木金）13時~14時は慢性外来・ワクチン専門外来です。

関連病院紹介



札幌センチュリー病院 150床

白石区菊水元町5条3丁目5-1 ☎011-871-1121

内科・消化器内科・泌尿器科・外科・乳腺外科・循環器内科・整形外科
人工透析（無料送迎有り）・内視鏡センター・日帰り・短期入院手術センター



石橋胃腸病院 106床

白石区川下3条4丁目2-1 ☎011-872-5811

内科・消化器内科・循環器内科・人工透析（無料送迎有り）・人間ドッグ



富丘腎クリニック

手稲区富丘1条4丁目5-33 ☎011-686-5005

外来透析専門（無料送迎有り）