

# 東陽病院だより

## 皮膚科・毎週水曜日開設

当病院では、月二回(水曜日)皮膚科を開設しており、千葉大医学部皮膚科教授岡本昭二医師が診療にあたっていますが、近皮膚科系の病気になる方が増加しているため、地域の皆様方から診療回数の増加要望がありましたので、早速、大学と交渉した結果、医師の派遣が決定

し十月から毎週水曜日に開設できることになりましたのでお知らせします。  
なお、岡本教授は従来どおり月二回、他の週については、千葉大医学部皮膚科医師が診療にあたりますので、お気軽にご利用ください。

## 前田医師・大木看護婦

### 研究発表

「くろうしよう、暖かい医療の流れのために」をメインテーマとした、全国国保地域医療学会が九月五日、六日の二日間、千葉県文化会館を会場に開催されました。

この学会は、全国の国保病院の関係者が一同に会し、地域医療実践のための研修、研究を目的とした学会です。

この学会で、当病院の前田外科医長が外科治療における「中心静脈栄養とロングチューブ留置併用」の研究発表を、大木主任看護婦が、「胆石症の患者の

看護」とおした研究発表を行いました。

また、前田外科医長については、昨年の千葉県国保直診病院医学会においても、「乳がん」についての研究発表を行っており、非常に研究熱心で経験豊富な医師であり、今後ますます活躍が期待されているところです。

## 保健婦メモ

### 十月は食生活改善月間です

そこで、光町の状況をちょっとお話ししましょう。

- 幼児の食習慣
  - 一歳半、三歳児健診から
  - おやつ時間を決めていない
  - 一歳半50% 三歳59・4%
  - 間食が多く、食事の量が少ない。
- 一歳半23・5% 三歳30%

このように、おやつとの与え方問題がありました。また、内容では、ジュース・スナック菓子・アイスなどの手軽で高カロリーなものが半数以上で、果物、牛乳、おにぎり、チーズなど、自然なものの方が少ない状況です。

また、歯科の先生からも「最近近は顎の発達が悪い子供が増えている。歯ごたえの無い物を食べさせているためではないか」

との指摘があり、歯並びが悪く、虫歯にかかりやすい子供の増加が当町でも心配されています。

泣くから、言うことを聞かないから、と安易に何でも食べさせずに、一度考えてから与えるようにしましょう。

お母さんだけではなく、おじいさん、おばあさんなど、子供をみる人の協力が大切です。

### 大人の食生活

- 六十年程度のアンケートから
- 三回規則正しく食べる96%
- 毎日野菜を食べる95・3%
- 魚、肉、卵を毎日食べる90%と好ましい反面、
- 加工食品(ハム・ソーセージ・かまぼこ類)を良く取る59%

○漬物にしよう油、味の素などをかける77・3%

○みそ汁一日二杯以上75%

と、塩分がまだ高めです。例えば、白菜の塩漬け小皿一杯(塩1g)をしよう油小さじ一杯(塩0.8g)をつけて、三食毎にとれば、1.8g×3回=5.4gと、一日の目安である塩分10g以下の約半分をこれだけで取ってしまうこととなります。

皆さんも、次の表を見て今一度食事の点検をしてみたいかがでしょうか。

大人も子供も薄味で、できあいの物は控え、愛情のある食事を!

## あなたの食生活は?

1 バツカリ食をしていませんか?

ごはんばかり、うどんばかり、肉ばかりなどで、おなかをいっぱいにしていませんか。

4 一回の食事のバランスにばらつきはありませんか?

野菜、肉、海藻などバランスよく食べていますか。

3 間食をやたらにしませんか?

テレビを見ながら、せんべいや甘い菓子などつい食べすぎていませんか。

2 塩分をとりすぎていませんか?

つけものや、野菜いためなど、味もみないでしよう油や塩をかけていませんか。

5 時間がたつやせたいなどを理由に欠食していませんか?