

多摩丘陵病院

外科・消化器外科の一紹介

たまきゅう便り

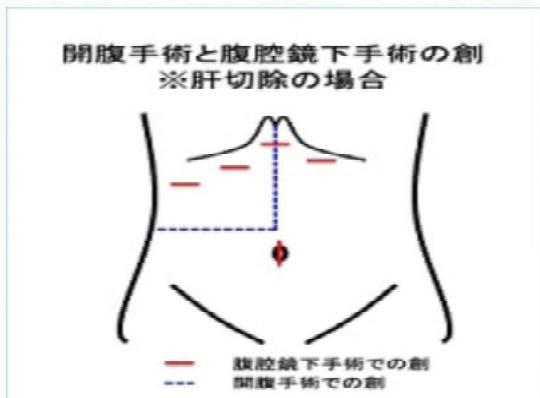
町田市下小山田町
1491
発行
広報委員会
多摩丘陵病院

・当科の特徴①

・当科の特徴①

「積極的な腹腔鏡手術の導入」

腹腔鏡下手術は創が小さく低侵襲で、術後の回復が早いという大きなメリットがあります。虫垂炎、胆囊疾患、鼠径ヘルニアはもちろんのこと、大腸癌、胃癌、食道癌、肝腫瘍、脾腫瘍などの癌や逆流性食道炎・食道裂孔ヘルニアに対しても最新の3D内視鏡を用いた腹腔鏡下手術や胸腔鏡下手術を積極的に導入しています。当院には腹腔鏡下手術のエキスパートである日本内視鏡外科学会技術認定医が在籍しており、全手術の半数以上が腹腔鏡で施行されています。



・当科の特徴②

「肝胆膵専門外来と胸焼け外来」

当院には日本肝胆膵外科学会が認定する肝胆膵外科高度技能指導医、日本食道学会が認定する食道外科専門医が在籍しております。高難易度手術も積極的に行っております。肝臓・胆道・膵臓専門外来（毎週火曜日午前）、胸焼け外来（毎週火曜日午後）にお気軽にご相談ください。

特定健診 町田市成人健康診査

受付時間・受付窓口変更のお知らせ

2022年4月1日より

健診について、窓口が健康管理部に変更になりました。

	従来	2022年4月~
受付時間	8:30~	12:15~
受付窓口	医事課受付窓口	60番健康管理部
予約方法	電話 042-797-7500	電話 042-797-7500
結果説明	当日	後日 予約制
検査実施日	月曜~土曜	月曜~金曜
大腸・乳がん・子宮	予約制	予約制
肝炎ウイルス・胃がんABC	当日申し込み可	予約制

受付時間・結果説明・問診表・検査キットなどの
受け渡し方法についても変更がございます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

お問い合わせ・予約受付

042-797-7500 (直通)

電話予約 月~金曜日 (9:00~16:30)

土曜日 (9:00~12:00)

窓口予約 月~金曜日 (12:00~16:30)

2022年3月 多摩丘陵病院 健康管理部

夏バテ予防

暑い中、食欲が落ちたり、冷たい物ばかりでバランスの悪い食事になってはいないでしょうか。今回は夏バテに役立つ栄養のお話をさせていただきます。



多摩丘陵病院 栄養科

食事のポイント

1日3食しっかり食べる

→気温が高い時期は体力の消耗が激しく、胃腸の動きも衰えがちになります。

1日の活動力をつけるためにもしっかり食べるよう心に留めましょう。

主食、主菜、副菜をそろえてバランスのよい食事を心がける

→夏バテ予防には、良質なたんぱく質が必要になります。麺類だけで済ませてしまうとたんぱく質やビタミンが不足してしまいます。

香辛料を活用して食欲アップ

→香辛料には胃液の分泌を促進して食欲を増進させるはたらきがあります

ビタミンB1

炭水化物からのエネルギー産生を助ける栄養素です。

豚肉や豆類、穀物などに多く含まれています。

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用を持つ栄養素です。

ブロッコリーや赤ピーマン、じゃがいもなどに多く含まれています。

レシピ(柚子風味のポテトサラダ)

材料(2人分)

- | | |
|-----------|--|
| ・じゃがいも 1個 | 手順 |
| ・玉ねぎ 1/4個 | ①じゃがいもの皮をむき一口大にカットし水から茹でる
(6~8分。竹串で固さを確認しながら時間を調節する。) |
| ・ハム 1~2枚 | ②玉ねぎを縦細切りにして、オリーブオイルで焦げ目がつかない程度炒める |
| ・柚子の果汁 少々 | ③ハムを短冊切りする |
| ・柚子の皮 | ④じゃがいもが茹で上がったら、木べらやマッシュラーを使用して潰す |
| ・マヨネーズ | ⑤じゃがいも、玉ねぎ、ハムを混ぜてマヨネーズ、塩コショウで味付け |
| →大さじ1 | |
| ・塩コショウ | ⑥柚子の果汁を入れて風味をつける |
| ・オリーブオイル | ⑦柚子の皮を細切りにして飾り付ける |
| →小さじ1 | |



ビタミンCを多く含むじゃがいもを使用し、柚子の風味をつけることでさっぱりした味わいにしています



シリーズ健康寿命を延ばそう 第三弾～フレイルを予防しよう～

第一弾、第二弾で「フレイルとは何か」「フレイルの診断」についてお伝えしました。早期にフレイルに気づき予防することが人生100年時代を楽しく過ごすために必要です。今回はフレイルを予防するにどうすればよいかお話ししたいと思います。

やせすぎに注意！

加齢による筋肉量の低下



加齢とともに筋肉量は減っていきます。40歳からは10年で8%、70歳からは10年で15%も低下します。そこに低栄養が加わることでより筋肉量が低下してしまうのです。若いときは太りすぎに注意しますが、高齢になってからはやせすぎに注意しなければいけません。フレイル予防のためにどんなに運動をしていても、必要な栄養が取れていなければむしろ筋肉量は低下します。

1日3食バランスよく +タンパク質

低栄養の予防の為には米やパン等の主食、肉や魚の主菜、きのこや野菜・海藻といった副菜をそろえて多様な食品を食べようにしましょう。研究では多様な食品を摂取している人ほど筋肉量が多くフレイルとなりにくいとされています。また筋肉を作るためにはタンパク質が重要です。高齢者に必要なたんぱく質は一日体重×1~1.2gです。積極的にとる様に心掛けましょう。

社会参加が重要



食品毎のたんぱく質質量

- 豚ロース肉(焼) 50g=約13g
- 鮭(焼) 70g=約20g
- 牛乳カップ1杯 180g=約6g
- 卵1個 50g=約6g
- 納豆1パック 50g=約8g

フレイル予防に大切なのは「食事」「運動」そして「社会参加」です。フレイルはまず、社会との繋がりが無くなることから始まります。コロナ過で外出機会が少なくなっていると思いますが、なるべく外に出て、趣味活動やラジオ体操等地域の活動にも参加してみましょう。