

平成24年6月1日現在

	木	金
雄 (科)	小 野 史 朗 (循環器科)	國 近 英 樹 (循環器科)
	塩 見 浩太郎 (循環器科)	洪 谷 正 樹 (循環器・腎臓科)
	赤 川 英 三 (循環器科)	末 富 建 (循環器科)
雄 (科)	今 井 剛 (腎臓科)	洪 谷 正 樹 (循環器・腎臓科)
樹 (科)		
	村 木 和 彦 (血液内分泌・糖尿病科)	藤 田 直 紀 (血液内分泌・糖尿病科)
浩 (臓)	佐々木 敏 行 (消化器科 胆臓)	白 石 龍 (消化器科)

医療機関の先生方へ *印は非常勤医師

地域連携室

患者さんのご紹介予約は、FAXにてお受けしております。詳しくは地域連携室へお問い合わせください。

予約受付
(月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時)

TEL083-901-6187 FAX083-928-3357
E-mail:renkei@yamaguchi.saiseikai.or.jp 担当 河嶋 裕子

「Life～ライフ～」・その他病院に関するご意見・ご要望等は、病院内に設置しております「ご意見箱」にご投函いただくか、または病院宛にご郵送等にてお願いいたします。

No. 46

平成24年6月25日発行

TEL 083-901-6111(代表)
FAX 083-921-0714

Life

NO. 46

〒753-8517 山口市緑町2-11 TEL:083-901-6111(代表)

一、目標達成のため自己研鑽につとめます。

1. 平等で適切な医療を受けること
2. 尊厳が守られること
3. 医療に関する説明や情報の提供を受けること
4. プライバシーが守られること
5. 自らの意思で医療を選択すること

当院では、寛仁親王殿下御葬儀の当日にあたる6月14日に、黙とうを捧げ、弔旗を掲げて哀悼の意を表しました。



ごはんを中心とした日本型食生活のすすめ

Q…肥満・メタボリックシンドロームはなぜいけないの？
A…動脈硬化を引き起こし、重篤な病気（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など）を発症するリスクが高まるからです。

Q…肥満・メタボリックシンドロームの原因は？
A…「高エネルギーの食事」と「運動不足」が大きな原因です。

Q…健康づくりに役立つ食生活とは、どのようなものですか？
A…ごはんを中心に、日本の伝統を活かしたバランスのよい食生活を心がけましょう。

食事を見直し、肥満・メタボリックシンドロームを防ごう！

日本は、四季折々の旬の食材が豊富です。主食であるごはんにあう、バラエティに富んだ副菜・主菜を組み合わせ、これらを「一汁三菜」の献立として、お膳の中におさめましょう。食べ過ぎを控え、忙しい朝でも、作り置きのできる煮豆やきんぴらごぼうなどの「常備菜」を活用することで、栄養のバランスをとることができます。さらに、新鮮な素材の味を活かすことにより、薄味でも美味しくいただくことができます。また、どんな料理とも相性のよいごはんを主食として、世界各国の料理をアレンジして、食を楽しみましょう。日本の伝統を活かし、時代にあった新しい食の創造も求められます。このような「**ごはんを中心とした日本型食生活**」は、肥満・メタボリックシンドロームの予防に理想的といえます。

日本の伝統的な食事

が理想的です。

あさごはん
献立の
ポイント！

朝食は1日の活動の源です。朝、目覚めたときに、お腹が空いている感覚を取り戻して、しっかり食べましょう。主食・副菜・主菜を組み合わせ、栄養のバランスをとることが大切です。また、朝食に食べる果物は、代謝を活発にするといわれています。

【監修：笠原賢子先生（桐生大学医療保健学部 栄養学科 教授・学科長）】

肥満を防ぐ
食事の
ポイント！

1 1日3食きちんと食べる

2 ごはんを主食に、いろいろな食品を組み合わせる

3 夜遅くに食事をとらない

4 盛り付けは1人分

5 運動量に見合ったエネルギーを

看護の日

5月12日の「看護の日」にちなみ、その日を含む1週間は全国各地で様々なイベントが行われています。

当院では看護師を中心に、皆さんに看護の理解を深め、自身の健康に関心をもってもらえる楽しいイベントを毎年企画しています。今年は5月10日に済生会山口総合病院で、翌11日は井筒屋で開催しました。

身体測定や血圧血糖測定などの健康チェックや、医師・管理栄養士による健康相談のほか、癒しのコンサートや作品展示が行われ、多くの方々にご参加いただきました。



医師異動のお知らせ

5月15日付退職

おかざきよしひろ
岡崎吉紘

（耳鼻咽喉科）

山口大学医学部附属病院 転任



5月16日付着任

たるもと しゅんすけ
樽本俊介

（耳鼻咽喉科）

山口大学医学部附属病院 より



《ひと言》

山口市の皆様のために、精一杯努力致しますので
宜しくお願い致します。

健康講座

地域の皆さまに、より健康な生活を送っていただけるように、毎月1回健康講座を開催しております。

参加は無料です。
ぜひ、お気軽にご参加ください。

7月の予定！

日時：平成24年7月9日（月） 15：00～16：00

場所：済生会山口総合病院 4階大会議室

テーマ：熱中症の予防と応急処置

講師：認定看護分野 救急看護 桂 真佐美