

Inkar - インカラ - vol.1

潜在看護師

71万人

活かそう。その資格

看護職 復職支援セミナー

受講対象者：看護師、准看護師、保健師、助産師の資格を有している方

参加費：無料

その他：ユニホームは貸与いたします。
昼食は当方でご用意いたします。
上履きをご持参下さい。
筆記用具、ノートをご持参下さい。
託児が必要な方はご相談下さい。

平成30年10月31日(水)

10:00～15:00

【日高徳洲会病院 5階研修室】

【お問い合わせ先】 医療法人 徳洲会 日高徳洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-45-0091

E-Mail : nurse@hidakatokushukai.com



- TOPICS -

院長の独り言
胆振東部地震について
日高徳洲会病院 病院祭
新・広報誌インカラの発刊にあたって

 医療法人 徳洲会 日高徳洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-45-0091

院長の独り言

炭水化物と長生きとの関連性とは

炭水化物を取りすぎると余った分は内臓脂肪に変身して蓄えられます。これは私たちの遺伝子が石器時代のままで、いつまた食べ物が手に入るかどうか分からないので、食べ過ぎた分は脂肪にして飢餓に備えるようになっていました。日本のような先進国では、大災害でも起こらない限り飢餓には直面しません。つまり、炭水化物の取りすぎと内臓脂肪の増加が命に関わる生活習慣病を起こすこととなります。

ここまではいいのですが、その反動で炭水化物を悪者にしてほとんど取らない糖質完全カットダイエットを推奨する人がいます。しかし、炭水化物を十分取るようになってから寿命は延びています。もし糖質完全カットだけが健康にいいのであれば、炭水化物を多く取り始めてから寿命はどんどん短くなっていないと辻褃が合いません。余分な炭水化物は取らないというローカーボダイエット（低糖質食）は、炭水化物についてはいいのですが、炭水化物で摂取していたエネルギーをタンパク質と脂質に置き換えるという点が果たして正しいのかは検証されていません。



結論から言いますと、炭水化物は減らしすぎても増やしすぎても、健康にはよくないようです。『The Lancet Public Health』に掲載された研究で、炭水化物を適度に食べることが長生きにつながる可能性が示されました。炭水化物からのエネルギー摂取比率と死亡率の間にはU字型の関連がみられ、炭水化物摂取が50～55%だった場合に最も死亡リスクが低いことがわかりました。また、炭水化物を適度に摂取するのに比べて、炭水化物の摂取比率が40%未満もしくは70%以上の場合には寿命が短縮することが明らかになりました。炭水化物を制限して、肉などの動物性タンパク質と脂肪の摂取量を増やすと早期死亡リスクは高まりますが、野菜や豆類など植物性のタンパク質と脂肪の摂取量を増やすと早期死亡リスクは低下することも示されました。結局、炭水化物を取り過ぎないで、野菜、豆類（納豆、豆腐）などの植物性タンパク質と肉や魚をバランスよく摂取するという耳ダコの結論に行き着くようです。



胆振東部地震について

9月6日未明に発生した北海道胆振東部地震において被災されました皆様へ心よりお見舞いを申し上げます。当院でも地震直後から停電、棚が倒れたり壁の一部や廊下の破損など施設内の被害はありましたが、職員の迅速な対応や地域住民の方々、自治体などからの多大な支援もあり、当日から業務に制限はあったものの、診療を行うことができました。本当にありがとうございました。被害のあった廊下などの場所につきましては、すでに仮処置を行っておりますが、通行の際にはくれぐれもご注意ください。



まだまだ余震が続き、油断の出来ない状況が続いています。万が一の時に備えて災害時の対応を学び、防災グッズを用意しておくなど、地震対策をしっかり行っておきましょう。



旧棟と新棟をつなぐ渡り廊下など一部、通行しづらい場所がございます。くれぐれもご注意ください。

第一回

日高德洲会病院 病院祭

9月16日（日）、日高德洲会となってから初めての病院祭が行われました。当日は晴天とまではいきませんでした。雨に打たれることなく、多くの地域住民の皆様にご来院いただきました。

当日は、地域の皆様によるひょっとこ踊りや染退太鼓、ジャズオーケストラの演奏などもあり、大変な盛り上がりを見せました。



各部署が頭を悩ませ出店した模擬店にも多くの地域住民の皆様にお越しいただき、午前中のうちに売り切れと

なってしまう模擬店もありました。震災から10日後という開催の判断も難しい中での病院祭でしたが、暗い話題が多い中で地域住



民の皆様笑顔に届けることができ、職員一同嬉しい病院祭でした。



新・広報誌 [インカラ] の発刊にあたって

医療法人静仁会から医療法人徳洲会への事業譲渡に伴って、広報誌の名称をこれまで発行していた [レラ～Rera～] から、[インカラ～Inkar～] へ変更、新しく発刊致しました。[レラ～Rera～] はアイヌ語で風を意味していましたが [インカラ～Inkar～] はアイヌ語で見る・目を向けるを意味します。地域の人々のために、健康のためにさまざま

ことに目を向け、常に最善を目指していく。生命を安心して預けられる病院、健康と生活を守る病院を理念に、[インカラ～Inkar～] は、地域の皆様へ有益な情報を発信していきます。

ど根性パンジー咲いています。

10月上旬、当院正面の郵便ポスト下に何やら気になる影が。よく見てみると、コンクリートの僅かな隙間からパンジーが花を咲かせていました。ほとんど土のない環境でも逞しく花を咲かせるパンジーの根性と生命力に勇気と力をもらい、感動を覚えずにはいられませんでした。パンジーの生育を温かく見守ってあげてください。



抜いたり触ったりせず、温かく見守ってあげてね！

