

今から見直せる生活の仕方①

食事は、量とバランスと食べ方

エネルギーのとり過ぎに注意！

内臓脂肪の増加が問題となるメタボリックシンドロームでは、まずエネルギーのとり過ぎが大きな問題となります。エネルギーの過剰摂取に関係しているのが、脂肪分のとり過ぎで、肥満だけでなく動脈硬化にもつながります。

内臓脂肪をためないための食生活改善！

- ・ 1日3食規則正しく食べる。朝食や昼食も抜かない
- ・ 腹八分目を守る
- ・ 早食い、ながら食いを避ける
- ・ よくかんで食べる
- ・ 食物繊維の豊富なものから食べる
- ・ 手の届きやすい場所に食べ物を置かない
- ・ 食器を小ぶりのものにする
- ・ 寝る前3時間は食べない
- ・ 洋食より和食を
- ・ 1日5皿の野菜をとるようにする

食事バランスガイドを参考に！

食事バランスガイドは、何をどれだけ食べたらよいか目安が示してあります。主食、副菜、野菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の

5グループの食品を組み合わせることでバランスのよい食事を心がけましょう。副菜となる野菜料理は、大人も子どもも不足しがちです。1日5皿の野菜料理をとるようにしましょう。

また、食生活を見直しても、筋肉量が落ちてしまつと基礎代謝も落ち、やせにくい体になってしまいます。バランスのとれた食事と適度な運動をすることで、肥満予防につながります。そこで、次回は運動についてお伝えします。

健康推進課 ☎(25)8110



食事バランスガイド



※「食事バランスガイド」は、農林水産省のホームページで詳しく紹介されています。

献血にご協力ください！

成分献血

11月19日(月)

- ▼時間：10時、11時、13時、14時
- ▼場所：マキノ保健センター
- ▼対象：18歳～69歳  
(初めてのの方は64歳まで)
- ▼予約：マキノ保健センター ☎(27)1128
- ☎ 健康推進課 ☎(25)8110



県民フォーラム 歯〜トフル淡海2007開催

11月23日(金・祝)  
11時～16時30分

- ▼場所：高島市民会館
- ▼内容
  - 式典・表彰式
  - 特別講演「願えばかなう」  
講師 佐伯チズさん
  - その他催し物  
歯科保健関連コーナー  
スタンプラリー(景品あり)  
大道芸人によるパフォーマンスなど
- ☎ 滋賀県歯科医師会 ☎077(523)2787



健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください！

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター … ☎(27)1128
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 朽木保健センター … ☎(38)3111
- 新旭保健センター(健康推進課) … ☎(25)8110

+びびるんだより

最新鋭の4D超音波診断装置を導入

赤ちゃんもお母さんも安心

当院の産婦人科では最新鋭の4D超音波診断装置を導入し、妊婦さんの超音波検査を行うことになりました。

この装置による検査は、エック線検査などと異なり被爆の問題もなく、超音波を使用した極めて安全な検査ですので赤ちゃんには無害です。

3D超音波は2Dの平面画像に奥行き情報を追加して画像化した体的に胎児の表面や顔の表情が見られるものです。ここ数年のコンピュータ技術の進歩により、こ



の画像化の処理作業を極めて短時間に行うことが可能になり、奥行のある3D画像を連続して映像化することで動画として子宮内にいる胎児の動きがリアルタイムに再現できるようになりました。これが、4D超音波と呼ばれるもので、赤ちゃんが大きく口をあけてあくびしているところや、頭を手で掻いているところなど、さまざまなお母さんの動きを観察することができるようになりました。

※羊水の量や妊娠時期、胎内の赤ちゃんの位置などによっては画像化できない場合もあります。

◆婦人科領域への応用として

今回導入された超音波診断装置は、婦人科疾患である卵巣腫瘍や子宮筋腫、骨盤内腫瘍などにも4D画像化が極めて簡便にできるようになりました。治療の効果は診断の精度に大きく依存します。このように婦人科疾患の診断精度の向上にも寄与しています。

◆胎児超音波検査4D外来

おかげさまで今年の4月に当院に赴任させていただいてから、産婦人科の受診者数は次第に増加しています。妊婦検診日である火曜・金曜日は午前中の外来で終わらない日も出てきました。今後は妊婦さんの便宜性を考慮して午後の時間帯に別枠で胎児超音波検査4D外来の実施を計画しています。予約制で午後1時からおひとり30分程度を予定しています。詳しくは産婦人科外来までお問い合わせください。

産婦人科科長 黒瀬高明

◆助産師・看護師募集中

当院の産婦人科では、周産期医療の充実を図るため、一緒に働いてくださる方を募集しています。お子さんをお持ちの方や看護現場からブランクのある方、時間的に勤務制限のある方もお気軽にお問い合わせください。

☎(36)02200 内線6055

◆分娩料金・各種文書料の改定について

10月1日から分娩料金および診断書などの各種文書料を改定しました。今後とも皆さまにご満足いただけるよう努力してまいりますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

○分娩料金(正常分娩の場合)

1児につき一律350,000円  
※入院が8日以後は、1日につき20,000円が加算されます。

※当院では、出産一時金を保険者から直接病院に支払う『出産育児一時金受取代理制度』がご利用いただけます。

○各種文書料

文書の種類により金額が異なりますので、窓口でご確認ください。

■詳しくは、患者サービス課へお問い合わせください。

公立高島総合病院からのお知らせ

従来の画像



新機の画像



4病棟を再開

10月1日から4病棟での運営をはじめました。各病棟における診療科は次のとおりとなりましたのでよろしくお祈りします。

〈再編成後の病棟〉

- 2A病棟：小児科、内科
- 2B病棟：内科、循環器科
- 3C病棟：外科、整形外科、脳神経外科
- 3D病棟：産婦人科、整形外科、脳神経外科、歯科口腔外科、眼科

※3B病棟は休止中です。

10月から循環器科の医師がかわりました

着任 部長 松井 俊樹  
退職 副医長 川口 民郎

