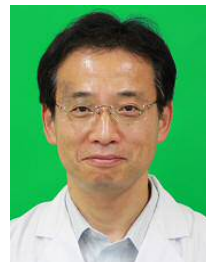


必ず食べよう朝ごはん



健康管理センター
森 所長

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか。若い世代では朝ごはんを食べる時間も惜しんでギリギリまで寝たい、それより上の年代では、前日の飲酒の影響で朝は食欲がわからない、という人もいるかも知れません。しかし朝ごはんには次のような大切な役割があることが知られています。

人間は本来昼間に活動する動物ですから、体の仕組みも朝から昼にかけて最も活発になり、夜に低下するという日内リズムが備わっています。朝食を食べないと、最もエネルギーが必要な午前中にエネルギー不足に陥ります。その結果、脳の活動に必要なブドウ糖が不足して、学習効率の低下、集中力や注意力の低下が起こり、業績不振、仕事上のミスなどにつながるおそれがあります。また不足しているブドウ糖を体内で作出すために筋肉のタンパク質が使われ、筋力が減少し体力や基礎代謝が低下して太りやすくなります。その一方で、このような場合のブドウ糖作りに脂肪組織（体脂肪）が積極的に使われることはないため、体脂肪は減らずに残ります。結果として、胴体に比べて手足の細さが目立つアンバランスな体型になりがちです。加えて朝食を食べない分、昼に食べ過ぎることが太ることにつながります。このように朝食を抜くとその分やせるというのは幻想で、かえって健康や美容の敵になるということを認識しておく必要があるでしょう。そもそも朝ごはんを食べること自体が、日内リズムを正しくリセットするのに必要と考えられています。



朝食を食べることをお勧めする理由をおわかりいただけただけでしょうか。ただし米やパンなどの炭水化物だけでは十分とはいえず、他の栄養素、特にタンパク質も合わせて摂ることが大切です。では朝も含めた一日の食事のうちで、どれをしっかり食べるとよいでしょうか。時間的な余裕やおなかのすき具合などから、朝は軽めに済ませて夕にしっかり摂るといった人が多いと思われます。しかし一日に摂るカロリーの総量は同じにして朝食と夕食を入れ替えた研究では、朝食をしっかり食べた人は、減量効果や血糖値の改善効果が大きかったという非常に興味深い結果が示されています。夕食後は体を十分に使うことなく寝ることが多いので、エネルギーは消費しきれずに脂肪として蓄えられてしまうというのも一因でしょう。肥満を解消したい人、糖尿病などの生活習慣病を改善したい人、そういう人こそ朝ごはんをしっかり食べていただきたいものです。食事は朝にしっかり、夕には軽めに、が健康の秘訣の一つと言えます。



「認知症サポーター養成講座」

JR 東日本仙台支社総務部サービス品質改革室のSQネットワークミーティングが11月10日開催され、社員や関連会社社員を対象として当院の 和泉 香奈 認知症認定看護師が講演を行いました。「認知症を学び地域で支えよう」をテーマに認知症の現状や認知症サポーターキャラバン、地域や職場でできることなどについて理解を深めました。またJR仙台病院でも12月に2回講座が開催され、病院関係者が多く受講し認知症のサポーターになりました。



健康への第一歩は定期的な体重測定から

皆さんは普段体重測定をしていますか。クリスマスや年末年始で食べ過ぎ飲み過ぎが続き、体重が増えてしまったという方も多いかと思います。今年こそは痩せたいと思っている方も多いのではないのでしょうか。

食生活を見直す時にあわせて習慣にしたいことは『定期的な体重測定』です。健康の力ぎは「適正な体重」と言われるくらい、肥満や生活習慣病の予防・改善には、自分の体の状態を知ることが大切です。まずはご自身の適正な体重を知ること、体重を減らす必要があるか確認しましょう。「適正な体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22」で計算することが出来ます。現在の体重が適正な体重よりも多い場合は、1か月に1～2kg程度の減量を目指しましょう。その場合、1日約200kcalの摂取エネルギーを減らすことで1か月に1kg減らすことができます。例えばお菓子ではシュークリーム1個、アルコールではビール中ジョッキ1杯(500ml)が約200kcalに相当します。



定期的な体重測定をすることで日々の食生活を見直し、今年一年健康に過ごしましょう。

【 栄養管理室 管理栄養士 鶴木 綾 】

「第1回JR仙台病院陶芸教室」ご報告



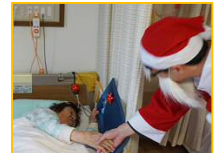
JR仙台病院に働く人々の親睦と交流を目的に、蔵王焼きの2名の先生を講師に招き、11月25日に陶芸教室を開催しました。初めての方でも手軽にできる手回しロクロを使い粘土をこねて茶碗やカップなどを自由に作りました。お子さまやご夫婦など多くの参加がありました。制作した作品は窯元で釉薬を塗り、2度焼きが入り仕上がりは2か月後になります。仕上がりが楽しみです。



JR仙台病院「サンタのタベ」ご報告



12月22日『サンタのタベ』を開催しました。この『サンタのタベ』は入院中の患者さまにクリスマスの雰囲気を楽しんでいただき、一日も早い回復を願い開催されるイベントで今回30回目を迎えています。病棟では5名のサンタクロースが患者さま一人ひとりにプレゼントをお届けしました。また放射線科の松橋医師率いるハンドベル隊7名が、『シングルベル』などを各病棟で演奏。その後1階のエントランスホールで「サンタのタベコンサート」を行いました。ハンドベル隊の次は3名の演奏家、鈴木ゆめみ(フルート)・叶光徳(クラリネット)・山形佑輔(ピアノ)によるディズニーメドレーやクリスマスソングメドレーの演奏です。会場の皆さまは明るく楽しい軽やかな音楽に大きな拍手を送っていました。会場入口でお客様をお迎えしたペッパー君と一足早いクリスマス気分を味わいました。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。