



日赤

ふれあい 新聞



筋肉づくりと食事

* かかりつけ医紹介窓口の設置

No.83

冬号

2023.1

理念 ● 信頼され親しまれる病院に

手をつなぐぬくもり — 地域とともに —
「愛と心」がかよふ医療を皆さまに提供します

岡山赤十字病院基本方針

1. 患者の皆さまの権利と意思を尊重し、十分な説明と同意に基づいた患者中心の医療を実践します。
2. 地域の中核病院として、高度で安全な急性期医療の提供に努めます。
3. 地域医療機関等との連携を密にし、患者の皆さまに適した医療を提供します。
4. 救命救急センター、地域がん診療連携拠点病院としての機能の充実に努めます。
5. 災害に対応した医療救護活動を積極的に行います。
6. 優秀な人材を確保し、次代の医療を担う人材の育成に努めます。
7. 良質な医療活動を遂行するため、医療施策に沿って健全な病院運営に努めます。

筋肉づくりと食事

栄養課 内田早紀

コロナ禍において外出を控えていた影響もあり、運動不足や筋力低下を感じる方が増えているように感じます。筋肉は、生まれ変わる期間が1~2カ月と短いので誰でも何歳からでも筋肉量の増加と筋力アップが望めます。筋肉が増えると「基礎代謝アップ」「疲れにくくなる」「転倒しにくくなる」など、いいことがたくさんあります。今回は筋肉づくりのための食事についてご紹介します。

～筋肉づくりのための食事で大切なポイント～

ポイント①は、さまざまな食品をバランスよく食べることです。毎日さまざまな食品で食事を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かります。みなさんは毎日何種類くらいの食品を食べていますか？「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、チェックしてみませんか。「さあにぎやか(に)いただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

さあにぎやか(に)いただく

- さかな 
 - いも 
 - あぶら 
 - たまご 
 - にく 
 - だいず 
 - ぎゅうにゅう 
 - くだもの 
 - やさい 
 - +主食 
 - かいそう 
- ＼1日7品目以上を目標！／

主食に加えて、10種類の食品群のうち毎日7品目以上を目指しましょう。1~2週間継続してチェックすると、自分の食べ方のくせが見えてきます。不足している食品があったら、少量からでも毎日の食事に取り入れてみてください。

ポイント②は、必要な「たんぱく質」をしっかり摂ることです。たんぱく質は常に分解され続けられており、からだの中に蓄えておくことができません。そのため、1回の食事でまとめて摂るのではなく、たん

ぱく質は1食20gを目安に、朝・昼・夕の3回の食事から一定の量を摂ることが大切になります。例えば、このような食事だと「たんぱく質」はどれくらい摂れるでしょうか？



例1

- ★ごはん(150g)・・・4.1g
- ★まだいのムニエル(60g)・・・13.1g
- ★豚肉とごぼうのしぐれ煮・・・5.2g
- ★ミモザサラダ(卵)・・・2.0g

たんぱく質 合計24.4g



例2

- ★ざるうどん(茹200g)・・・5.2g

たんぱく質 合計5.2g

例1)のさまざまな食品を使った食事の方が、例2)の主食単品メニューに比べて質のよい「たんぱく質」をしっかり摂ることができます。主食・主菜・副菜を揃えた食事を目指しましょう。使いやすい量当たり(可食部)の食材に含まれる「たんぱく質」の量をご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

たんぱく質の量

- 17.9g  サケ 1切：約80g
- 15.8g  イワシ 1尾：約100g
- 15.8g  マグロ 刺身3切：約60g
- 19.3g  豚ロース ソテー1枚分：約100g
- 17.3g  鶏もも肉 から揚げ3個分：約100g
- 13.8g  牛肩ロース 薄切2枚：約100g
- 6.2g  卵 1個：約50g
- 6.6g  牛乳 1杯：約200ml
- 4.1g  チーズ 1個：約18g
- 4.9g  絹ごし豆腐 冷奴1人分：約100g
- 8.3g  納豆 1パック：約50g

最後に、日常生活の中で無理なく「たんぱく質」の摂取量を増やすワンポイントを3つご紹介します。

おかずにチーズや卵、しらすなどをプラス



おやつは身近なたんぱく質の多いものを



栄養補助食品を上手に活用しよう



食事だけでは、なかなか「たんぱく質」を十分に摂ることが難しい方は、ぜひ試してみてください。

今回は筋肉づくりのための食事にスポットライトを当ててきましたが、筋肉づくりには「運動」と「休息」も大切です。適度な運動は筋肉や骨に刺激を与え、成長を促します。そして、食事でたんぱく質を補給し、休憩や睡眠時間を十分にとることで筋肉の回復が促されます。無理のない範囲で生活を見直し、「筋肉」と「健康」にいい生活を目指しましょう。



かかりつけ医紹介窓口の設置

患者サポートセンター 地域医療連携課 依田明美

令和4年10月3日（月）より、本館1階玄関フロアの総合案内横に【かかりつけ医紹介窓口】を設置しました。「かかりつけ医」の紹介は以前より、患者サポートセンターにて行っておりましたが、患者さんには場所がわかりにくいため玄関フロアに窓口を設置しました。

「かかりつけ医」とは、日常の診療や健康管理等を行い、専門的な治療や検査、入院治療等が必要になった際には、専門の病院へ紹介してくれる身近なお医者さんのことです。

当院におかかりの患者さんで症状が落ち着かれている場合は、医師から「かかりつけ医」へ紹介する旨をお伝えします。そこで「かかりつけ医」をお持ちでない患者さんには、窓口へ寄っていただき一緒に探しています。また患者さんから、自宅近くにどのような医院（クリニック）があるのか知りたい等のご相談をいただき、一緒に探すことも行っております。お気軽にお声掛けください。検索は、インターネットを利用して当院のホームページから「かかりつけ医検索システム」や



「おかやま医療情報ネット」を活用して行います。

健康上の相談が気軽にでき、信頼できる「かかりつけ医」をお持ちいただくためのお手伝いをしますので、よろしくお願いたします。

+ 外来診療表 +

最新の外診療表はホームページに掲載しております。

令和5年1月1日現在

	月	火	水	木	金	
一般内科	筒井	越智	山田	辻野友	和多	
	宮原/坂東 (隔週)	中山	中井/橋原	村山/森悠 (隔週) 橋原(第1週のみ)	武田	
血液内科	竹内誠	藤井 新谷	新谷	竹内誠	藤井 木村	
糖尿病内科	宮下	牧田	渡辺	渡辺(第1週以外)	藤原	
内分泌内科(甲狀腺)			早川		早川	
膠原病・ リウマチ内科	小山		小山		浅野(岡大)	
	浅野(岡大)					
腎臓内科		蒲生		蒲生		
消化器内科	秋田	安井	井上雅	木山	井上雅	
	木山	吉村	秋田		安井	
肝臓内科	小橋		歳森	小橋	歳森 加藤薫	
胆臓内科	原田	秋元	原田	秋元		
呼吸器内科	細川	別所		別所	細川	
	萱谷	佐久川	安東	佐久川	萱谷	
循環器内科	福家 黒田和	湯本	福家 黒田和	齋藤 湯本	田中正	
脳神経内科		武久		武久		
総合内科			藤原			
糖尿病内科		岡田震		渡辺(第1週のみ)		
内分泌内科(甲狀腺)		早川				
呼吸器内科				佐久川(喘息)	別所(禁煙外来)	
循環器内科		齋藤(PM) ※第2週のみ		田中正(PM) ※第2週のみ	湯本(PM) ※第2週のみ 福家 (下肢血管外来) ※第2週以外	
					武久※2	
脳神経内科					武久※2	
※1 予約患者(再診)のみの専門外来14:00~のみ (PM)=ペースメーカー外来 ※2 13:00~事前予約の紹介患者さんのみ						
緩和ケア科	午前	喜多嶋	深松	喜多嶋	喜多嶋	深松
	午後		入棟面談※			入棟面談※
※入棟面談:火・木曜日の午後 14:00~15:00喜多嶋、15:00~16:00深松 予約制(緩和ケア入棟面談)						
脳卒中科	午前	岩永			岡田博	
	午後	山下睦				
※月・木曜日は予約の方と脳卒中科宛の紹介状を持参の方のみ						
精神神経科 (完全予約制)	午前	中島	中島	中島	中島	中島
	午後	辻野修	佐藤由	中島	中島	中島
小児科	1	井上勝	藤井洋	後藤	井上勝	後藤
	2	小山辰	中山	廻	藤井洋	荒木晴
	3	清水雄	田村	土屋(神経) ※第2・4週	中山	平井 (循環)
	4			清水雄		田村
	午後 (完全予約制)	後藤(神経) 小山辰(予防) 田村(予防)	中原(外科) ※第2・4週	井上勝(分泌) 藤井洋(アレルギー) 廻(予防) 清水雄(予防)	清水雄(健診) 田村(健診) 小山辰(健診) 廻(健診)	平井 (循環)
※予防接種…13:30~14:00、乳幼児健診…13:30~15:00 (予防)=予防接種(外科)=小児外科 (分泌)=内分泌 (アレルギー)=アレルギー (健診)=乳幼児健診(循環)=小児循環器						

	月	火	水	木	金		
乳腺・内分泌外科		辻	原		吉富		
消化器外科	午前	劔持	高木章 山野	池田	池田 高木章 山野	劔持	
		杭瀬	黒田雅	赤井	黒田雅	熊野	
呼吸器外科		葉山			葉山		
心臓血管外科		中西浩			中西浩		
外科		手術		手術	手術		
乳腺外来※	午後		辻 吉富 森川		吉富 原 森川		
心臓血管外科		中西浩		三谷	中西浩		
※乳腺外来(火・木) 受付12:30~15:30 診察13:30~17:00							
整形外科 (完全予約制)	午前	1	小西池(肩)	辻寛(脊椎)	望月(外傷)	高木徹(関節)	小西池(肩)
		2	高木徹(関節)	整形外科医師	竹下(手)	三宅(関節)	竹下(手)
	3	三宅(関節)	高橋(脊椎)	整形外科医師	整形外科医師	高橋(脊椎)	
	4	整形外科医師				辻寛(脊椎)	
	午後	手術	手術	肩粗鬆症 リハビリ外来※1 手術	手術	辻寛(脊椎) 手術	
※1 第2週 13:30~15:30 (肩)=肩・上肢 (関節)=関節 小児(手)=手・上肢							
脳神経 外科/ 脳血管内 治療外科	午前	1	神原	西田		神原	
	午後	2	竹内勇	池町	休診(手術)	竹内勇	
	午後					認知症サポート外来 ※1	
※1 13:00~14:30							
皮膚科	午前	1	馬屋原	馬屋原	馬屋原	光井	
	午後	2	加藤あ	内藤	加藤あ	内藤	
泌尿器科	午前	1	甲斐	竹中	甲斐	交代制	
	午後	2	森澁	三井	三井	(予約のみ)	
産婦人科	午前	初	高取	角南	柏原	大村	
	午後	再	大村	川西	角南	高取	
	午後	産	角南	柏原	川西	兼森	
	午後		手術	検査	手術	検査	
※曜日によっては女性医師の対応が難しい場合もあります。							
眼科	午前	1		加藤睦	加藤睦	加藤睦	
	午後	2	田中		田中	田中	
	午後	3	清水壯	清水壯		清水壯	
	午後		手術	検査	検査	検査	
※月・金曜日の初診、再診ともに予約の方のみ							
耳鼻咽喉科	午前	1	竹内彩	交代制	濱田	竹内彩	
	午後	2	小山貴		小山貴	濱田	
	午後	3	藤			藤	
	午後		特殊検査	手術	特殊検査	特殊検査	
※火曜日の交代制は手術日の為、他医療機関より事前予約の方のみ							
形成外科	午前	1		藤本	杉山※1	杉山	
	午後	2		新田		藤本	
	午後			杉山※2			
※1 10:00まで ※2 15:30まで							
放射線科	胃透視	石井裕	石井裕	石井裕	石井裕	石井裕	
	注腸	森本	森本	森本	森本	森本	
	一般造影	橋村	橋村	橋村	橋村	橋村	
	IVR外来	石井裕	石井裕	石井裕	石井裕	石井裕	
CT/MRI	橋村/森本	橋村/森本	橋村/森本	橋村/森本	橋村/森本		
治療診察	石井裕	森本	森本	森本	石井裕		
麻酔科/ ペインクリニック	午前	1	岩崎	石川	石井瑞	小林浩	
	午後	2	福島	赤澤	余頃	磯山	
※原則予約制(初診は、他の医療機関より事前予約の方のみ)							
歯科	※入院患者さんと院内紹介に対応しています						

●診療受付時間

【初診】8:00~11:30 【再診】7:45~11:30 ※午後の診療は専門外来です。

●休診日

土曜・日曜・祝日・振替休日 年末年始(12/29~1/3) 創立記念日(5/28)
※急患については、休診日や診療時間帯にかかわらず、救命救急センター(救急外来)にて診療しています。



日本赤十字社

岡山赤十字病院

〒700-8607 岡山市北区青江二丁目1番1号
TEL(086)222-8811代 FAX(086)222-8841
http://www.okayama-med.jrc.or.jp/

▶初診の患者さま

新来受付

紹介状※1、健康保険証、高齢受給者証等をご提示のうえ、受診する科をお伝えください。申込用紙をご記入いただいた後、受付票と問診票をお渡しします。

↓

各科受付

問診票をご記入ください。ご記入後は各科受付にご提出のうえ、各科待合ホールにてお待ちください。
※1 紹介状をお持ちでない方は初診時特定療養費が必要となります。

▶再診の患者さま

自動再来機

診察カードを挿入し、受診する科を画面上で選択してください※2。診察カードが返却され受付票が発行されます。受付票はファイルに入れてお待ちください。
(予約のある方) ▶▶▶そのまま各科待合ホールでお待ちください※3。
(予約のない方) ▶▶▶かならず最初に各科受付へお立ち寄りください。
※2 健康保険証、高齢受給者証を月に1度もしくは変更があった場合に保険証確認窓口までご提示ください。 ※3 診察前に検査等がある場合は先に済ませてください。