

整形外科
受付

バランスの良い食生活

整形外科医師

浅香 康人

皆さんこんにちは。労災病院整形外科の浅香康人と申します。4月からこちらで勤務させていただき、あっという間に4か月が過ぎようとしています。これからどんどん暑くなってきますので、熱中症にはくれぐれも注意してお過ごしください。



さて、皆さんは普段の食事について何か工夫していることはあるでしょうか。血圧が高い方は塩分に気を遣うでしょうし、血糖が高い方は炭水化物を調整する必要があるでしょう。食べ物には様々な栄養素が含まれていますが、その中にとっても重要な栄養素であるタンパク質があります。

皆さんはタンパク質を1日にどれくらい摂取しているでしょうか。タンパク質は炭水化物や脂質と並ぶ3大栄養素の1つであり、非常に重要な栄養素ですので、不足しないように食事ですっかり摂取する必要があります。具体的にどれくらい摂取すればいいのかというと、成人男性では1日あたり約60g、成人女性では約50gとされています(腎機能に問題がある方は必ずしも当てはまりません)。



普段運動をしていない人でも筋肉を作ったり維持したりするのに最低限これくらいは必要なのです。実はこの数字はタンパク質を意識して摂取しないとなかなか達成できません。不足した状態が続くと、筋肉量の減少が起こったり、さらには身体能力の低下を引き起こす可能性もあると思われます。

昨日の食事を思い出してみてください。肉・魚類は十分に含まれていましたか？それから油は摂りすぎていませんか？野菜は足りていますか？おやつに甘いものを食べすぎていませんか？タンパク質だけでなく炭水化物や脂質、塩分やビタミンなど、食事については気にしなければならないことがたくさんあります。



しかしそのすべてを理想的なものにしようとするとは非常に大変ですし、継続することができません。まずは自分の健康状態を客観的に見て、必要な部分から少しずつ変えていくことが重要だと思います。

☆診療科別外来担当医師一覧☆



令和3年8月1日現在

受 付 時 間	初診 8：15～11：00			再診 8：15～11：30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 8/5, 8/19 〕	休診
内科（循環器） 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 8/12, 8/26 13時30分～ 〕	休診
内科（呼吸器） 〔 予 約 制 〕	診療応援医師 〔 8/23 13時30分～ 〕	弘前大学 〔 14時～禁煙外 〕	弘前大学 〔 14時～ 〕	休診	休診
人工透析センター 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消 化 器 科 〔 内視鏡検査 予 約 制 〕	診療応援医師	診療応援医師	休診	休診	休診
外 科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	診療応援医師 〔 8/2, 8/16 〕	休診	休診	休診	休診
皮 膚 科	休診	弘前大学	診療応援医師	休診	弘前大学
整形外科	奥山（12時30分～） 木戸（12時～） 関 佐藤千恵（9～12時） 佐藤千晶（11時～） 齋藤（9時～12時）	奥山 佐藤千恵 齋藤	木戸 千葉 （11時～12時30分） 加茂	関 佐藤千晶 浅香	奥山 木戸 関（9時～10時） 加茂 佐藤千晶（10時～）
ス ポ ー ツ 外 来	休診	休診	休診	関 〔 15時～16時 〕	関 〔 14時～16時 〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	休診	佐藤千恵 〔 8/13, 8/27 11時～12時 〕
脳 神 経 内 科 〔 予 約 制 〕 〔 受付 13時～15時 〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 8/12, 8/19, 8/26 〕	休診
脳 神 経 外 科 〔 予 約 制 〕	神里	休診	神里	休診	休診
泌 尿 器 科	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
眼 科 〔 13：00～ 〕	休診	岩手医科大学 13時～	休診	休診	休診
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔 予 約 制 〕	奥山（10時～） 秋田大学（13時～）	千葉 （10時～）	千葉 （10時～）	千葉 （10時～）	関 （10時～）
歯 科 口 腔 外 科 〔 予 約 制 〕	桑島 藤井 早津	桑島 藤井 早津	桑島 藤井 早津	桑島 藤井 早津	桑島 藤井 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137
ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>
◆診療科目◆
内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部