

マルチン・デ・ポレス

No. 75
2023年 9月

発行人: 志田原 俊城 発行所: 聖マルチン病院 坂出市谷町1-4-13 (0877)46-5195
ホームページ <http://sakaide-martinhp.jp/>



瀬戸大橋開通35周年記念 第58回さかいで大橋まつり「海上花火大会」
2023年8月11日 病院7Fより撮影

病院の理念

私たちはキリスト教の愛にもとづいて生命の尊重、人格の尊厳と平等、病める人々の権利を守る医療を行い、心身の救いを目指します。

私たちは医療にかかわる者としての使命を深く認識し、人格の向上、相互愛、専門職の研究向上に励み、地域医療に役立つよう努力いたします。

聖マルチン・デ・ポレスは、

16世紀に南米ペルーに生まれ、

多くの病人やけが人をやさしく看病した

聖マルチン病院の保護者です。

基本方針

- ・良質で愛のある医療
- ・安全と信頼の医療
- ・地域に密着した医療
- ・質の高い高齢者医療とケア

「マルチン・デ・ポレス」は地域の皆様へ病院からの案内をご紹介します。皆様のご意見・ご要望をお寄せ下さい。

～ 採血前のご飯食べない方がいいの・・・？ ～

血液検査の前は食事をしない方がいいの？という質問を受けることがあります。

検査項目によっては食事の影響を受けるものがあります。

食事の影響を受ける代表的なものは**血糖**や**中性脂肪**です。

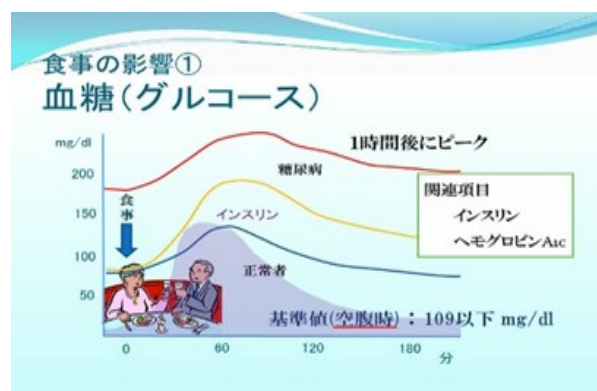
食事をすることで食物が消化され、腸から栄養分が吸収されますので、一時的に血中濃度が上がります。

1. 血糖

血液中のブドウ糖の濃度を示しています。

血糖値は食事をしたあと上昇し、2時間程度で空腹時と大体同じ状態に戻ります。

血糖値が高くなると糖尿病が疑われます。



2. 中性脂肪

体を動かすエネルギー源として利用されます。

消費できずに余ったエネルギーは中性脂肪につくり換えられ貯蔵されます。

中性脂肪値は食後3～4時間でピークとなり、空腹時と大体同じ状態に戻るのに9時間程度かかります。

中性脂肪が高くなると動脈硬化が進み、血液の流れが悪くなって狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を起こしやすくなります。



血液検査の基本は空腹時の値です。

一般的に空腹時採血の場合は、採血前10時間は食事をしないようにしましょう。

ただし、脂肪分や糖分を含んでいない水やお茶などであれば多少なら問題ありません。

前日の食事は脂っこいものや甘いものは控え、消化にいいものにしましょう。

検査前にうっかり食事をしてしまった場合は必ず申し出ましょう。

検査目的によっては必ずしも空腹時採血でなくてもよい場合もありますので主治医の指示に従ってください。

～ 栄養3・3運動について ～

「栄養3・3運動」についてお聞きになったことはおありでしょうか？

厚生労働省が提示している健やかな毎日をおくるための基本的な食生活のあり方を、簡単に示したものです。

「3・3」とは「3食・3色」をあらわしており、1日で朝・昼・夕の3食を摂るということ、もう一点、食品を主な食材ごとに赤、黄、緑色と3種類に分け、1回の食事で3色揃えて食べることを勧めています。1回の食事で3種類は難しいので、最初は1日で3色摂ることを目標に試していただければと思います。グループについては以下の表のような分類になっています。

この3・3運動については分かりやすいということで、学校給食の場でも使用されており、3つの食品群が揃った食事を日々3回食べることで結果的に必要栄養素を質、量ともにバランスよく摂れるようになることを目指しているそうです。

まずは基本を見直し、健康な体作りへの一歩として、お試しください。

赤色の食品
血や肉になる

肉類、魚類、卵類
大豆製品、乳製品



黄色の食品
エネルギーになる

ご飯、パン類、麺類
いも類、油類、砂糖類



緑色の食品
からだの調子を整える

野菜類、きのこ類
海藻、果物



聖マルチン病院 栄養科

～ 院内行事の様子 ～



2023年8月 看護部ゴードン症例研究発表会
毎年3年目の看護師が発表しています。

～ 年末年始のご案内 ～

2023年12月30日（土）～ 2024年1月3日（水） 外来休診
2024年1月4日（木）より通常診療

～ 来院される皆様へお知らせ ～

マイナンバーカードで受診すると、ご本人が同意をすれば、今までに使った薬の正確な情報や、過去の特定健診結果等を医療機関が取得することができます。取得した診療情報を閲覧できるのは、医師、薬剤師等の限られた有資格者と定められていますので、医療機関の職員がだれでも閲覧できるものではありません。

「マイナンバーカードを使うと安くなるの?」とよく聞かれますが、マイナ保険証を利用すると、従来の健康保険証で受診するよりも、医療費が安くなるように設定されています。

政府は将来的に紙の保険証を廃止し、マイナ保険証に統一する方針を打ち出しています。

聖マルチン病院 医事課

今月の一言

教皇フランシスコ

医療相談窓口

水・土曜日 8:00~12:00

アクセスマップ
駐車場案内

