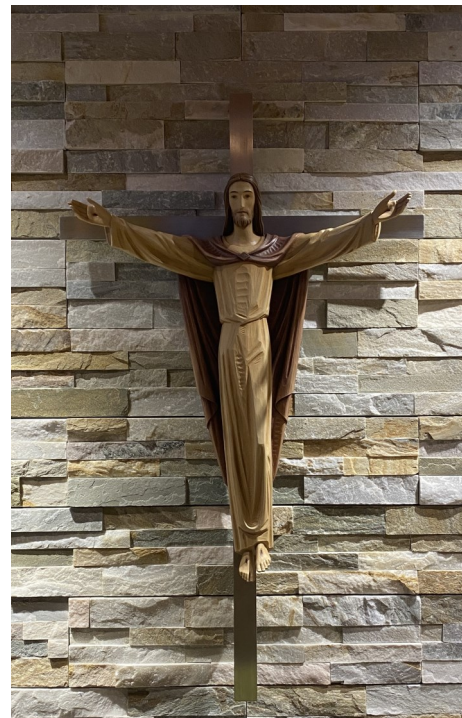


# マルチン・デ・ポレス

No. 78  
2024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/>



病院7階 聖堂の様子

## 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。

## ～ 暑い夏を乗り切るために ～

梅雨が明け、高温多湿の本格的な暑さがやってきました。これから秋にかけて睡眠不足や食欲不振、室内外の気温差による自律神経の乱れで夏バテを起こしやすい気候が続きます。まずは食事面から夏バテに打ち勝つ方法を身に着け、元気に夏を過ごしましょう。

### ○ビタミンB1を効率よく摂る

夏は体力の消耗が激しく、多量の水分摂取により胃腸の働きも衰えがちになります。食事も冷たい物や麺類で簡単に済ませがちですが、これでは必要な栄養素が摂れず体力の回復にはなりません。

暑さで失った体力を回復させるためには、ごはんやパンなどの主食に加え、良質なたんぱく質を含む肉や魚、卵、大豆製品を毎食1～2品目取り入れることが重要となってきます。特に糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1は積極的に摂りたい栄養素です。豚肉に沢山含まれているのは有名ですが、ヒレ肉やモモ肉に多く含まれています。ほかにも大豆製品やほうれん草、ブロッコリーにも多く含まれていますので積極的に摂取しましょう。ビタミンB1は水溶性で調理による損失が大きいので汁や煮汁も利用できればベストです。また、にんにくや玉ねぎ、にらなどに含まれるアリシンという成分と一緒に摂ると吸収率を高めてくれます。



### ○適切な頻度で水分補給を

水分の摂りすぎは胃液をうすめてしまうので一気に飲みでの水分補給は避けましょう。一度にたくさん水を飲んでも尿として排出されてしまいます。体が水分を吸収できる1回の量は200～250ml程度です。のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。

栄養科 入江 望美

## ～ 院内行事の紹介 ～



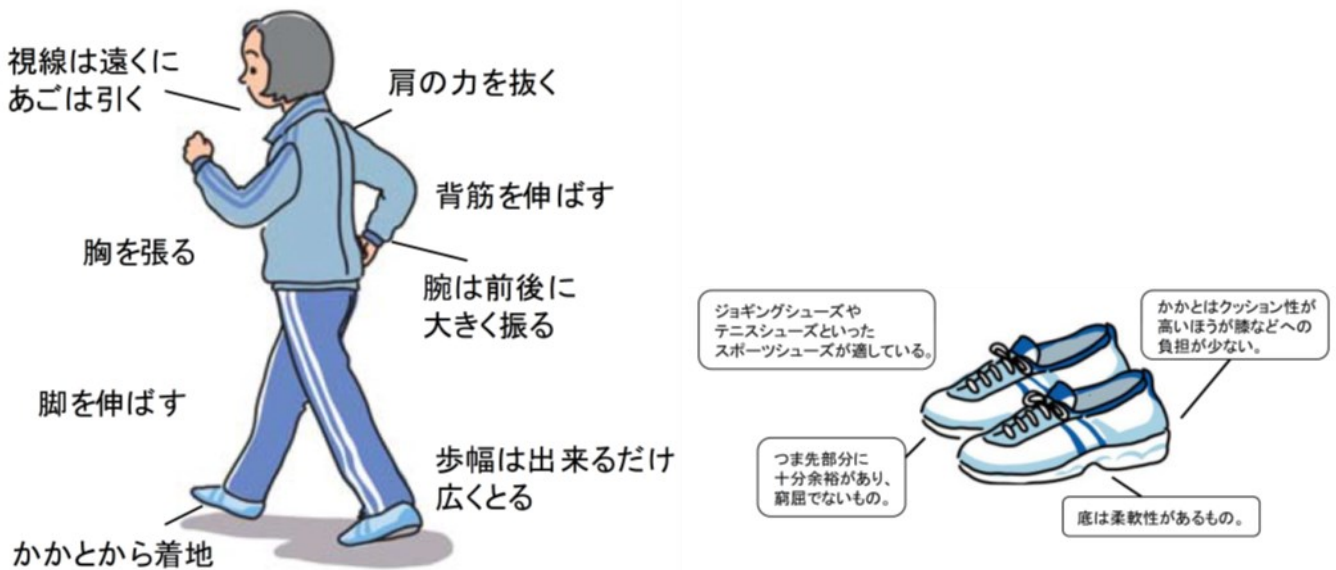
2024年7月31日 ふれあい看護体験

## ～ ウォーキングについて ～

まだまだ暑いですが、これから徐々に涼しくなってきます。健康のためにウォーキングなどを行っている方々にはよい季節になってきます。

ウォーキングは体重減少・持久力向上に効果的な運動です。正しいフォームと用具を選択して怪我無く長続きできるようにしましょう。

### 【理想的な歩き方】



### ～速足で歩く方に～

持久力を向上させるためには速足で歩くとより効果的です。

#### ポイント

- ・「きつい」と感じるような強い運動をする必要はありません。5分程度で汗ばんでくるくらいの運動をしましょう。
- ・いつも歩いているより速い速度でちょっと息が弾むが笑顔が保てる程度のスピードで歩きましょう。

※これからはじめる方は「かなり楽である」と感じる速さから徐々に強度を上げて「ややきつい」くらいの速度を目標にしましょう。

リハビリテーション科

### ～ 年末年始のご案内 ～

2024年12月29日（日）～ 2025年1月3日（金） 外来休診  
2025年1月4日（土）より通常診療

## ～ 院内行事の紹介 ～



2024年7月31日 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。

### 今月の一言

たいせつなのは  
どれだけたくさんのかを  
したのかではなく  
どれだけ心をこめたかです。

マザー・テレサ

### 医療相談窓口

医療の安全と信頼、サービス向上を図るために、  
患者様・ご家族様の相談窓口を設けています。

～設置場所～

病院1F 総合案内「患者相談窓口」

対応時間 月・火・木・金曜日 8:00～17:00

水・土曜日 8:00～12:00

### アクセスマップ 駐車場案内



### AccessMap (アクセスマップ)

