

新ひだか町立病院コラム Vol. 27

管理栄養士のご紹介

はじめまして。令和5年8月から三石国保病院に新たに着任した鈴木恵子です。

高校教員歴20数年(家庭科教諭として調理実習等の専門科目を主に担当)、病院管理栄養士歴10年目。保健所等の依頼で健康づくり教室や料理教室の経験数十回。函館弁のネイティブです。資格は管理栄養士、高校家庭科専修免許、栄養経営士、調理師、製菓衛生師等。

趣味はお菓子作り。特に小さなお子さまにお菓子作りを教えることが大好きです。皆さんよろしく願いいたします。

院長のつぶやき

三石国保病院の土田です。

三石国保病院に約1年間不在だった管理栄養士さんが着任してくれました。

栄養士さんが不在であるということは、病院の存続にも影響する大きな問題でした。

食事と病気は繋がっており、日本人の2人に1人の死因となる、三大疾病とは何かご存知でしょうか。心疾患・脳卒中・癌です。その予防や治療には健康的な食生活・生活指導は欠かせません。平均寿命より今は10年短いと言われている健康寿命を延ばせるように、元気に地域で何時までも生活できるように予防がとても重要です。数少ないスタッフですが、1人でも欠けることなく皆で力を合わせて、少しでも良い病院にしていきたいと考えています。

※令和5年10月から三石国保病院の院長は土田医師になりました。

食生活と医療の繋がり

まずは質問させてください。「インスタント麺を食べる時、付属の粉末スープ類は全部入れますか? 味はちょうどいいですか。

答えが「はい」の方は、かなり心配。そんなあなたは「濃い味が好きな人」です。

さらに、無意識に醤油を何にでもかける習慣のある方、キケンです。

気づかなくても全身の血管を常に痛めつけ、高血圧になる可能性が有ります。

血圧や血液の検査値が相当悪くても「熱も出ないし、おなかも壊さない、痛くない」「生活習慣病の特徴なことはわかっているけど・・・」いざ自分のこととなると、楽観的になりやすいかもしれません。

管理栄養士として初めて働いた病院で出会ったのは、命は助かってマヒが残った60代。本人が気づいた時には透析が決まってしまった80代。飲みにくい薬に苦しむ90代。そんな時、もしもこの患者さんともっとずっと前に出会っていたら。食生活をちょっと変えていたら。もしかしたらこんな苦しい生活を送らずに済んでいたかもしれない・・・

このような想いを以前の町では広報に掲載し、「広報に載っている栄養士さんですよ。」と気軽に声もかけていただき、周囲への伝わりを感じていました。

三石国保に着任後、周りのスタッフにこの話しをしたところ、食生活の改善が医療に繋がることをコラムに掲載しては。と声をかけていただけました。

是非、皆さんやご家族が健やかな生涯を送る手伝いを、食生活の面からさせていただけたらと願っています。



作成: 新ひだか町立病院

☆ 町立静内病院 ☎42-0181 (代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5-1

☆ 三石国保病院 ☎33-2231 (代表)

新ひだか町三石本町214番地