

新ひだか町立病院コラム

Vol. 45

ビタミンDの摂取で丈夫な体づくり

三石国保病院管理栄養士の鈴木です。

皮膚に紫外線があたると体内で生成されるビタミンDですが、これから秋先にかけての時期では不足しがちとなります。

最近の調査結果で、98%の人はビタミンDが不足しているとの結果が出されたように、日本国民の大部分に不足していることがわかりました。

【それではビタミンDが足りている方は・・・】

①ビタミンDを多く含む、鮭やイワシ、サンマやカレイ、マス、サバなどの魚
(缶詰でもOK)を週に何度も食べる方。

②一年中、日焼け止めを塗らずに外出をしている人。

ビタミンDは、丈夫な骨作りに役立つほか、今ではさらに、身体の活動を支えている筋肉(これが減少するとサルコペニアといわれます。)や、病原体・異物から体を守る免疫、血圧の調節、心臓や血管の病気、一部のがん、うつ病などにもビタミンDが関わっていることわかってきています。

是非、摂取したいビタミンDですが、魚以外の食品から摂取するのは難しいのです。

1日の食事から摂りたい量は「成人で8.5 μ g」魚が苦手な方は1本でビタミンDを5.5 μ g含んでいる乳製品を飲むなど、オススメの飲料もあります。

なお、サプリメントでビタミンDを摂る場合は、摂りすぎには注意が必要です。

日本人の食事摂取基準の耐容上限量の100 μ gを超えないように表示を確認してください。

院長のつぶやき

院長の土田です。

新ひだか町の地域包括ケアシステムについて、三石国民健康保険病院で8月26日に職員勉強会が開かれました。

地域包括ケアシステムについては、1980年代に始まった考え方で、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように支援することを目的としています。行政上では、2003年に初めて定義され、2025年を目途に構築することが目標とされていたようです。

日本が直面している急速な高齢化問題に対応するためにも、

1. 高齢者の自立支援 2. 多職種連携 3. 地域の自主性と主体性 4. 予防と生活支援 を目的としています。

また、令和9年度開設予定の診療所に向けても、とても重要な考え方になっており、訪問看護・診療の充実化、多職種や病院間の連携など、切れ目なくサービス・医療を提供できるように職員一丸となって前に進んでおります。

町民の皆さまのご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

診療所検討タスクフォース

新ひだか町立三石国保病院では、令和9年度に開設予定の「三石国保診療所(仮称)」の建設にあたって、職員自らが意見や提案を言え、考える場として、今年6月より「診療所検討タスクフォース」を立ち上げました!!

「診療スペースの広さはどの程度必要か?」「どんな医療機器を揃えるのか」「検査室はこっちの方がいいのでは?」「太陽光パネルで発電した電力活用し、訪問看護EV車を走らせよう」など、まずは自由な発想から、具体的な構想を作り上げ、職員はじめ多くの方の想いが詰まった診療所にしていこう!そして新ひだか町の医療機能を維持していこう!と日々検討を重ねていきます😊



❁ 町立静内病院

0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❁ 三石国保病院

0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地