

# かわら版

相澤病院 医療連携

患者さんに  
役立つちょっと  
いい話

2021.3.31 撮影

2021.4 NO.6

## 紹介患者さんの為の専門医による外来 (紹介患者専門外来)

ご紹介いただいた患者さんを専門医が診療する外来です。ある特定の病気又は症状に対して専門的な診察・治療を行う専門の外来です。ベテラン専門医が交代で担当し、検査・治療を行います。

ご紹介頂いてから予約までの待ち日数を軽減するよう、外来診療日などを調整し、常にスムーズな受入ができる様に体制を整えておりますので、まずはかかりつけ医にご相談下さい。

※前列右から

藤元 瞳 医師 (消化器全般)  
清澤 研道 医師 (肝臓)  
鈴木 智裕 医師 (循環器)  
相澤 克之 医師 (循環器)

※後列左から

新倉 和則 医師 (消化器全般・膵臓)  
山下 浩 医師 (糖尿病)  
小口 泰尚 医師 (循環器)  
千田 啓介 医師 (循環器)

病院近くの  
サクラが満開  
になりました。

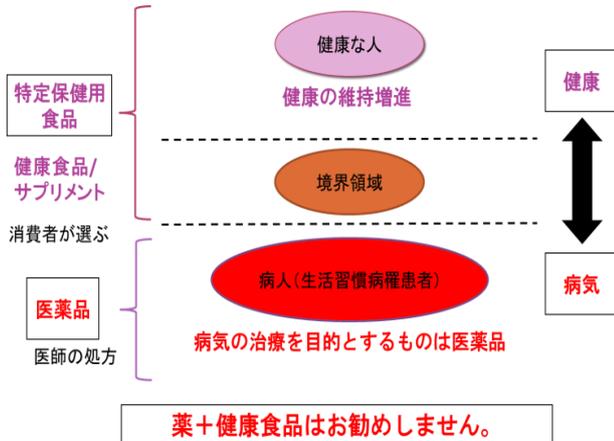


		月		火		水		木		金	
		A M	P M	A M	P M	A M	P M	A M	P M	A M	P M
紹介患者 専門外来	消化器内科	新倉 則和				清澤 研道(肝臓) 新倉 則和		藤元 瞳	清澤 研道(肝臓)	新倉 則和	
	循環器内科	千田 啓介		小口 泰尚				鈴木 智裕		相澤 克之	
	糖尿病			山下 浩			山下 浩				

## サプリメントの豆知識

「サプリメントはいくら飲んでも害はないし、副作用もない」？・・・答えはNOです。

サプリメントは食品ではありますが、薬のような副作用がないわけではありません。今回は、摂取する際に注意したほうがよい点、気をつけるべき点、上手な摂取のしかたをお伝えしたいと思います。



左図にあるように、サプリメントが適応になるのは、医師の診断があり薬を服薬している人ではありません。健康な人から、ちょっと体調が気になる程度の方です。

飲み合わせによって、身体に害になる可能性もあるため、現在服薬中の方は必ず主治医に確認した上で飲むようにしましょう。これを踏まえた上で、サプリメントはどんな時に有用なのでしょうか。

現代の日本食の問題点として、

1：欧米化している、2：食品に含まれる栄養素が減少、3：現代の食生活で栄養素をすべて摂ろうとするとカロリーオーバーになってしまう、この3つが挙げられます。つまり、カロリーオーバーにならずに栄養素を摂るためにサプリメントが有効です。

特に現代社会では、糖質や脂質が過剰となる一方で、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足ぎみになります。

## まずは、日頃の食事を見直そう！

サプリメントに頼る前に、まずは日頃の食事を見直すことも大切です。現代人が不足しやすいと言われているビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる食品を意識して摂取しましょう！

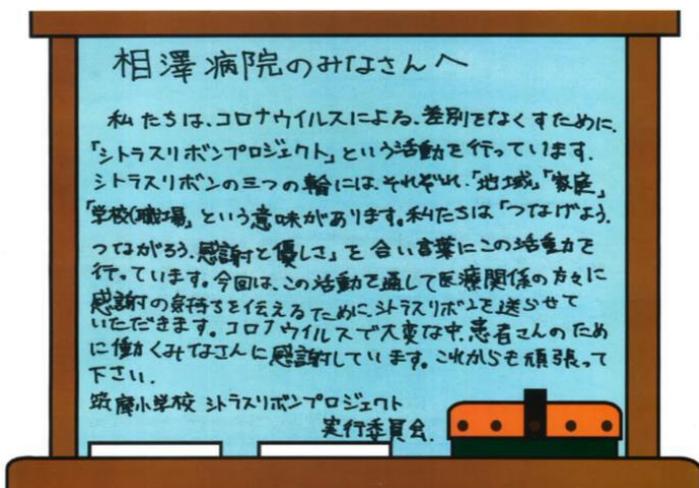
**ビタミン**：主に野菜や果物に豊富に含まれます。果物は糖分が多いため取り過ぎには注意も必要です。

**ミネラル**：乳製品や小魚、大豆製品などに多く含まれます。

**食物繊維**：キノコ類や海藻類に多く含まれます。

サプリメントはあくまで補助的なものです。日頃の食生活を確認し、自分が足りてないと感じるものを上手に摂取することで、より健康的な生活を過ごしましょう。

## コロナに負けるな!! 温かい励ましのお言葉ありがとうございます。



コロナに負けるなと地域の皆様より、たくさんの励ましのお言葉を頂きました。ER、外来、病棟など直接対応するスタッフだけでなく、職員全てが大変励まされています。

3月には筑摩小学校の児童さんより「シTRASUBON」を寄贈頂きました。ひとつひとつに心がこもっていて、より一層励まされています。ありがとうございました。

