

みなみかぜ



南台病院広報

平成 28 年 7 月

Vol. 2



高齢者脱水予防のポイント



食事サービス科



体の水分量は成人 60%→高齢者 50%と加齢により減少します。
脱水が怖いのは、血液が濃くなって固まりやすくなることです。
血液のかたまり（血栓）が脳の血管に詰まれば脳梗塞、心臓の血管に詰まれば心筋梗塞を発症し
生命の危険をとまないます。

一度に大量の水分を摂ると、心臓や腎臓に負担がかかるので水分補給は、数回に分けて少しずつ
定期的に行うことが大切です。

1 日の水分は食事 3 食から約 1 ℓ+飲み物 1 ℓで約 2 ℓを目安にしましょう。

「無料健康なんでも相談」のご案内

7 月から医師，看護師をはじめとする病院スタッフが，健康に関するご相談を
週替わりで承る時間を作らせて頂きました。予約は，不要ですのでお気軽に
受付又は外来にお声をお掛け下さい。

日 時：毎週水曜日，午後 3 時～3 時 30 分（第 5 週はありません）

場 所：南台病院 外来診察室

8 月 3 日：勝見副院長，8 月 10 日：検査科

8 月 17 日：看護師，8 月 24 日：栄養科



血液検査前の食事の影響は・・・

食事の影響は、検査項目によって色々です。



食事の影響を受ける検査項目

上昇	血糖・インスリン・中性脂肪・リポ蛋白分画・胆汁酸 ALP（アルカリフォスファターゼ）・末梢血白血球数
低下	遊離脂肪酸・無機リン・亜鉛

中性脂肪は食後 4 時間から 5 時間でピークになり、空腹時と同じ値になるには 10 時間以上かかります。

血糖は食後 30 分から 1 時間でピークになり、食後 2 時間で空腹時と同じ位に下がります。検査結果への影響を考えると糖尿病・高脂血症の検査を受ける場合は血液検査を受ける前日の 9 時以降は水やお茶以外の飲食物は摂らないようにしましょう。

患者様アンケートにご協力いただき有難うございました。

6 月に、外来にいらした患者様を対象にアンケートのお願いをご協力頂きました。たくさんの貴重なご意見を頂き、病院職員全員に報告致しました。これからのより良い病院づくりの為に参考にさせていただき、職員一同、邁進して行く所存でございます。ご協力頂き誠に有難うございました。



8 月休診のご案内

診療科	医師名	休診日
循環器内科	下山 克也	8 日(月)・9 日(火)・19 日(金)・20 日(土)
消化器内科	勝見 直也	12 日(金)・15 日(月)
内科	田村 浩男	1 日(月)・17 日(水)
神経内科	山田 克也	22 日(月)・24 日(水)・25 日(木)