



済生会呉病院だより

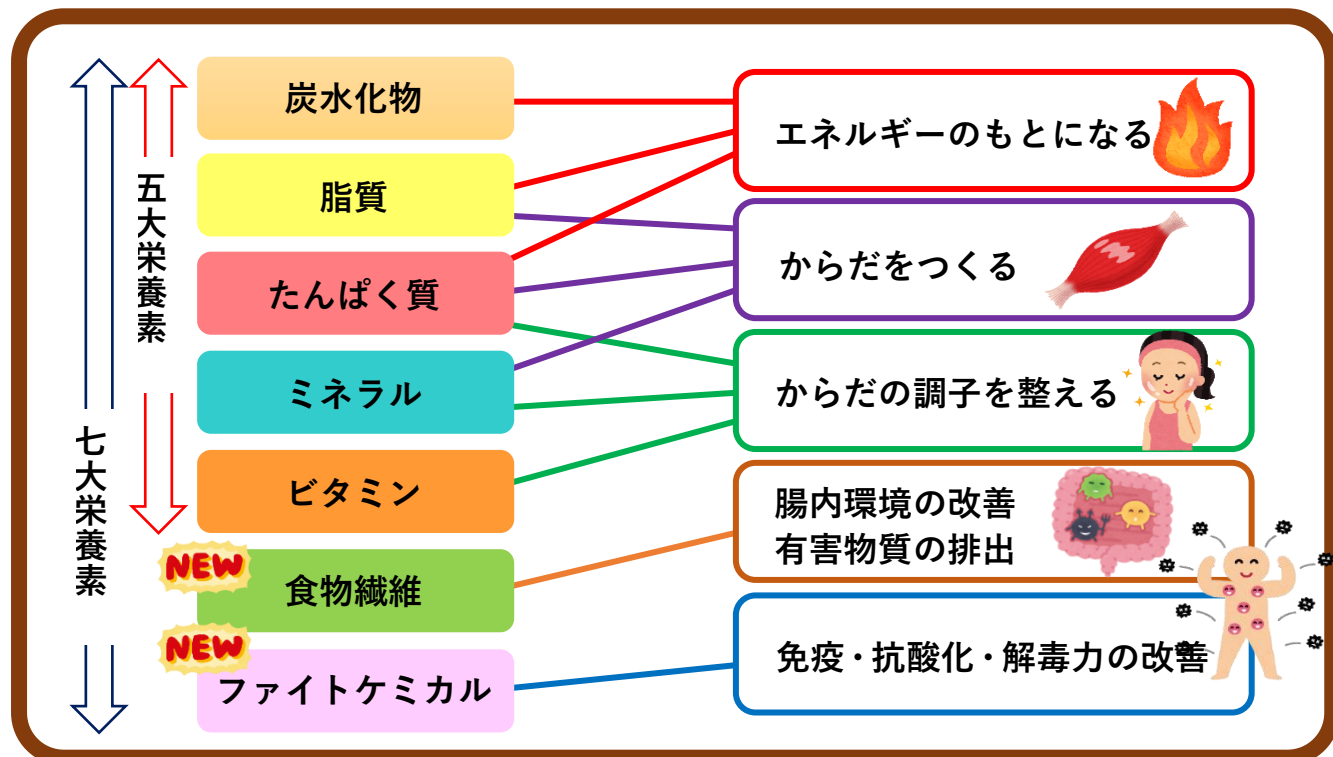
第289号

さらに健康になるために食事からアプローチできること

私たちが生きるために必要な栄養素を食事から摂り入れています。

【5大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミン）】は、どれか1つでも欠けると健康を保つことが難しくなるため、意識して食事を摂っている方も多いでしょう。

さらに健康になるために、皆さんは7大栄養素に含まれる新しい2項目をご存じでしょうか？



食 物 繊 維

人が体内で消化・吸収できない食物成分で、水溶性と不溶性の2つに分かれます。

水溶性は腸内善玉菌の餌となり、善玉菌が増えて腸内環境がよくなります。[ペクチン・グルコマンナンなど]

不溶性は水分を含み膨らむことで、腸を刺激・動きが活発になり便秘がよくなります。[セルロース・キチンなど]

他にも、血糖値上昇抑制や血中コレステロール値を下げる働きがあるため、積極的な摂取をおすすめします。

ファイトケミカル

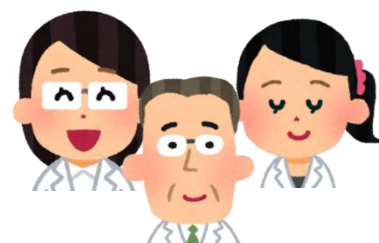
野菜・果物・豆類などの植物が紫外線や昆虫から身を守るために作り出した【色素・苦み・ねばねば】などの成分。

5大栄養素のように必須な栄養素ではありませんが、体内で抗酸化作用を発揮したり、免疫を高めたり、生活習慣病や老化予防に役立つなど健康に貢献する働きが期待されています。

ポリフェノール：アントシアニン  カテキン  イソフラボン  など
カロテノイド：βカロテン  リコピン  など
含硫化合物：アリシン  イソチオシアネート  など

活性酸素、撃退!!

栄養管理室では、入院患者様の食事〔献立作成・調理〕を提供しています。栄養指導として、患者様の病状に合わせた食事について相談させていただくこともあります。食事に関して気になることがございましたら、いつでもお尋ねください。



令和7年度「ひろしま企業健康宣言 健康づくり優良事業所」に認定されました！！

このたび、私たちの健康づくりの取り組みが評価され、全国健康保険協会広島支部より、令和7年度「ひろしま企業健康宣言 健康づくり優良事業所」に認定されました。今回で8回目の認定となります。

この認定は、「ひろしま企業健康宣言チェックシート」に基づき、健康づくりの実施内容などを点数化し、90点以上の評価を得た事業所に対し贈られるものです。

私たちは、その中でも最高ランクである5つ星の認定を受けました。

これからも、従業員一人ひとりの健康を大切に、誰もがいきいきと安心して働ける職場づくりに、積極的に取り組んでまいります。



ひろしま企業健康宣言
健康づくり優良事業所

耳鼻咽喉科 診療終了（閉科）のお知らせ

諸般の事情により、令和 7 年 10 月 3 日をもちまして耳鼻咽喉科の診療を終了させていただくこととなりました。長きにわたりご利用いただきまして、心より御礼申し上げます。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

院 長 伊藤 博之

インフルエンザワクチン接種のご案内



当院ではインフルエンザワクチン接種を始めています。

接種を希望される方は予約が必要です。総合受付までお申し込み下さい。

呉市にお住まいの 65 才以上の方	1 回	1,000 円
一般の方	1 回	3,850 円

※新型コロナワクチン接種について接種を希望される方は、総合受付までお問い合わせください。

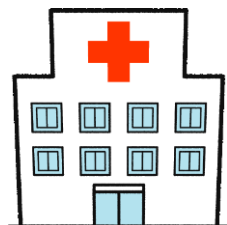
社会福祉法人^{恩賜財団} 済生会支部 広島県済生会 済生会呉病院

〒737-0821 広島県呉市三条2丁目1-13

TEL (0823)21-1601 FAX (0823)24-5274

<http://www.saiseikai-kure.jp/>

E-mail : info@saiseikai-kure.jp



当院に対してご意見・ご質問等がありましたら、提案箱、入院者アンケート等を通じてお知らせ下さい。

また、電子メールでも受けております。

メールアドレスは info@saiseikai-kure.jp

済生会呉病院 外来診療担当医表

(内科) 受付時間 (月～金) AM8:30～11:30 PM1:00～4:30

(心療内科) 受付時間 (火) PM1:30～2:30 (水) PM1:00～3:30

		月	火	水	木	金
午前	1 診	○広川(広大)	松浦	○小坂	福原	松浦
	2 診	○村上	○相坂	伊藤	○石田(広大)	相坂
	3 診	神垣	○黒木	神垣	伊藤	○福原
	4 診	相坂	伊藤	○梶川(広大)	○菊川	○神垣
午後	1 診	菊川/(神垣/黒木)※	福原	村上	黒木	小坂
	心療内科		末永	早川 (早川クリニック)		

○…新患担当

※…交代で担当

(眼科) 受付時間 (月～金) 再診 AM8:30～11:30 初診 AM8:30～10:00

		月	火	水	木	金
午前	1 診	野間	野間	野間	野間	野間
	2 診	大田	大田	大田	大田	大田
	3 診	岩川	岩川	岩川	岩川	岩川
午後		手術	手術	手術	手術	検査・処置

(外科) 受付時間 (月・木・金) AM8:30～11:30

		月	火	水	木	金
午前		平田(雄)			志々田	平田(文)
午後		手術			手術	手術

(整形外科) 受付時間 (月～金) AM8:30～10:30

		月	火	水	木	金
午前	1 診	○横田	横田		○横田	○横田
	2 診	水野	○水野	○水野		水野
午後		手術	△△/手術	手術	手術	総回診・手術

○…新患担当

△△…骨粗鬆症外来

(皮膚科) 受付時間 (火) PM1:00～4:00

		月	火	水	木	金
午前						
午後			松尾(広大)			

(泌尿器科) 受付時間 (木) AM8:30～11:30

		月	火	水	木	金
午前					広大医師	
午後						

※急患の方は随時受付しております

※耳鼻咽喉科は 10 月 3 日(金)をもちまして診療終了(閉科)いたしました