

### かかりつけ医からの「紹介状」をお持ちください

専門の診療科を受診する場合には「紹介状」が必要で、予約をお願いしている場合もあります。詳細は、紹介患者センターでご確認ください。また、「紹介状」がない場合は、医療費とは別に「初診時選定療養費」をお支払いいただけます。

病状が安定していると、当院の主治医が判断した患者様には、かかりつけ医（お近くの医院やクリニック）をご紹介させていただきます。

### 第60回 旭中央病院 市民健康講座のお知らせ

当院では、健康への関心を高めてもらうため、定期的に市民健康講座を開催しています。

日時 3月4日(土) 14:00~16:00(開場:13:30)

会場 旭中央病院 本館3階  
しおさいホール

会費 **無料** 事前のお申し込みは不要です

#### 講演 1

### 「子どもの食事を考えよう!」 ～子は親の姿をうつす鏡です～

糖尿病代謝内科 医長 大西 俊一郎 医師

教育は幼い時分より行なうことが効果的です。褒めたら良いのか、ご褒美をあげて良いのか、悩みますね。お子さんやお孫さんの健康を考えながら、ご自身の健康やこの地域の未来についても考えて頂こうと思います。

#### 講演 2

### 「あなたの血管は大丈夫ですか?」 ～心血管病の早期診断・治療を目指して～

循環器内科 医長 早川 直樹 医師

欧米化した食生活、喫煙習慣、高齢化などに伴い動脈硬化性疾患患者が増加しています。狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった有名な病気から、足の血管がつまって切断に至る方もいらっしゃいます。自覚症状がないまま病気が進行していることも多く、どういう方がこういった病気になりやすいのか、そしてどのような治療があるのかを解説させていただきます。

【お問い合わせ先】 広報患者相談課 ☎0479-63-8111 (内線 2466)

### 基本理念 すべては患者様のために

私たちは地域の皆様の健康を守るために、常に研鑽に努め、医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。

地方独立行政法人  
**総合病院 国保旭中央病院**



www.hospital.asahi.chiba.jp  
〒289-2511 千葉県旭市イの1326 TEL.0479-63-8111 (代) FAX.0479-63-8580

### お知らせ

- 初診外来受付時間……[7:45~11:00] 自動受付機は、6:30からご利用いただけます。
- 面会時間………[11:00~20:00]
- 駐車場巡回バス…[ 8:30~14:00]
- 自動精算機稼働時間…[7:00~20:00]

#### 健康豆知識

## 塩と体のはなし

食塩は生命の維持に欠かせないナトリウムと塩素からできています。ナトリウムは、体内の水分量をいつも適切な状態に調節したり、神経や筋肉を正常に動かすために働いたりする重要な役割をします。一方、塩素は胃液などの成分になります。

しかし食塩をとり過ぎる食生活では、高血圧や胃がんなどの様々な生活習慣病をまねくおそれがあります。以下のポイントに注意して適切な摂取を心がけましょう。

1. 重点的な味付けにする
2. 新鮮な食品を選ぶ
3. 風味や酸味・辛味を付けてアクセントにする
4. 旨味のある食品を利用する
5. 汁物は1日1回具だくさんにする
6. 調味料は直接かけずに小皿に出してつけて食べる
7. 漬物、佃煮を控える
8. 加工品はすでに味がついていることを理解する

#### 1日の目標塩分量

男性……8g未満  
女性……7g未満  
高血圧の方  
……6g未満

#### 塩分の多い食品・料理に注意

※品物・製品・調理方法によりある程度の差があります



● 食品に含まれる塩分換算 (目安) (1g=1,000mg)

主要栄養成分  
1袋(81g)当たり  
(当社分析値)

エネルギー 483Kcal  
たんぱく質 3.8Kcal  
脂質 35.3Kcal  
炭水化物 37.6g  
ナトリウム 330mg

食塩相当量 0.8g

パッケージのここをチェック!

食品成分表示の  
ナトリウム含量は  
食塩相当量としては  
**約2.5倍**

臨床栄養科

参考資料:日本高血圧学会

### がん患者サロン 乳がん患者サロン 開催のお知らせ

当院でがんを治療中または治療後の患者様・家族を対象にさまざまな思いを語り合う場を作りました。患者さん同士、思いや不安、悩みなどを語り合いませんか。

どちらも事前のお申し込みは不要で、入退室は自由です。当日、お茶代としてお一人様300円を集めます。お気軽にご参加下さい。

#### がん患者サロン

日時 2月20日(月) 14:00~16:00 場所 2号館1階 医療連携福祉相談室

【お問い合わせ先】 医療連携福祉相談室 ☎(代)0479-63-8111 (内線2152)

#### 乳がん患者サロン

日時 2月16日(木) 14:00~16:00 場所 2号館2階 乳腺センター会議室

【お問い合わせ先】 乳腺センター ☎(代)0479-63-8111