

## 食事はゆっくり、よく噛んで

栄養指導の際、「食事を食べる早さは、早いですか？遅いですか？」という質問をしています。過去一年間の、この質問に対する答えの統計。

「早い」と答えた方 52.5%  
 「普通」と答えた方 35.0%  
 「ゆっくり」と答えた方 12.5%でした。



早く食べるとついつい食べ過ぎてしまう事が多いのではないのでしょうか。人間の脳が、食事を食べ始めてから満腹と感じるまでには、一定の時間が必要になります。食事は20分くらい時間をかけて食べるようにしましょう。

早食いの人は噛む回数が少ないと思われます。食事はゆっくりと、そしてよく噛むことが大切です。よく噛むことは痴呆の予防にもよいと言われています。また、日頃不足しがちな野菜ですが、食物繊維を多く取る事で、噛む回数の増加につながります。

毎日が忙しく、ゆっくり食事を取る時間もないと言われる方もあるかもしれませんが、毎日の食事に少し余裕を持って、味わって食べることを心がけてみましょう。

## ナースキャップが廃止になります

7月1日よりナースキャップ(看帽)を廃止することになりました。患者様への安全面と衛生面を考慮して決定させていただきました。少しさみしさもありますが、よろしくご理解をお願い致します。



## 診療体制変更のお知らせ

7月1日より大幅に診療体制の変更をさせていただきます。裏面の診療体制表等をご参考の上、お間違いないようお願い申し上げます。

主な変更箇所

### 外科

火曜朝・夜診 兵庫医大 杉本医師  
 木曜朝診 馬場医師 西野医師  
 木曜夜診 馬場医師 白水医師  
 金曜朝診 白水医師 西野医師  
 金曜夜診 島根医大 馬場医師  
 土曜朝診 1・3・5週 馬場医師 2・4週 神野院長  
 (総合診療)土曜の外科は総合診療で診察致します。

### 整形外科

常勤 柳川医師 永山医師に代わります  
 月曜朝診・夜診 / 木曜朝診 担当  
 火曜夜診 柳川医師 田村医師

### 内科 (7/7~変更)

7月7日(月)以降、下記の通りに変更になります。

	朝 診	夜 診
月	浅野 医師 (予約) 循環器科	田中 秀憲 医師 消化器内科
火	浅野 医師 (予約) 循環器科	酒井 医師 循環器科
水	吉田 医師 循環器科 白井 医師 免疫・膠原病・内分泌	福井 医師 消化器内科
木	浅野 医師 (予約) 循環器科	浅野 医師 循環器科 菅田 医師 消化器内科
金	田端 医師 呼吸器科	和田 医師 消化器内科
土	田中 真生 医師 免疫・膠原病・内分泌	

## 新河端病院 理念

# 信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します。
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します。

## 「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・医療を受ける権利
- ・知る権利
- ・自分で決定する権利
- ・プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院