



# せせらぎ



何かと気ぜわしい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
本年も大変お世話になりました。新年もどうぞよいお年をお迎えください。

## < 栄養管理科から >

岩手県の脳卒中死亡率は男女ともに全国で最も高く、その予防が大きな課題です。高血圧症は脳卒中の主な原因のひとつです。岩手県の収縮期血圧（最高血圧）の平均値は、全ての年代で全国より高くなっています。今回は、脳卒中・高血圧症の予防のための食事について紹介します。

### 脳卒中・高血圧症の予防には

減塩！

冬場は、温かい鍋物や麺類、汁物など  
塩分が多い料理を食べる機会が多くなります。

減塩のポイントを理解し、できることから始めてみましょう！



#### 【 鍋物 】

- ・鍋の素を使うときは目安量の半分にすること
- ・野菜をたくさん入れて素材を味わうこと
- ・水炊きなどタレを別にするのがおすすめ！



#### 【 麺類 】

- ・めんは煮込まず、汁を別にすること（つけ麺がGOOD！）
- ・汁はだしをきかせ薄味に。薬味を使用するとよい  
　しょうが、ねぎ、とうがらしなどがおすすめ
- ・汁は味見程度にしてできるだけ残すこと



#### 【 汁物 】

- ・具だくさんにして、汁はおわんの半分までにすること
- ・汁物は1日2回までにしましょう

#### そのほかのポイント！

##### ◎ 調味料は「かける」より「つける」こと

なんでも醤油やソースをかけるのではなく、小皿に出してから少量つける習慣をつけましょう。

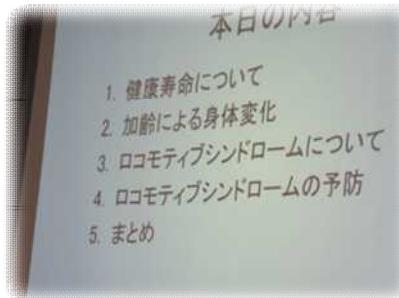
##### ◎ 栄養成分表示をよく見ること

今は、減塩タイプの調味料や食品がたくさんあります。栄養成分表示を見てなるべく塩分が少ないものを選びましょう。



## ●出前健康講演会を行いました●

11月18日(火)に大東  
コミュニティセンターにて  
出前健康講演会を行  
いました。「ロコトレしまし  
ょう！～目指せ健康寿命  
延伸～」をテーマに講話  
しました。



## ●企業・団体向け『出前健康講演会』のご案内●

出前で健康講演会を実施します。職場で健康診断は毎年実施されていますが、「要治療」「要精密検査」の項目がありながら受診せず放置している方はいませんか？従業員の健康を守るためにも、健診後のフォローが大切です。少しでも受診勧奨の手助けになればと思いますので、是非ご活用下さい。



- ・経費は無料
- ・夕方の概ね1時間程度の講座を予定
- ・開催場所は、企業等内の施設をお貸し下さい（会議室など）



### 大東病院 外来診療予定表

【受付時間】午前 8:30～11:00

【休診日】土・日・祝祭日、年末年始

(令和7年12月1日現在)

診療科	午前 午後	月	火	水	木	金
内 科	午前	杉山 照幸 (検査)	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸	杉山 照幸
		田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史
	午前	勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週			下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5週	
					佐々木 崇 ※第2・4週	
外 科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
		—	—	阿部 隆之 (応援:磐井病院) (予約診療) ※第1・2・3・5週(オンライン) ※第4週(対面)	—	—
皮膚科	午前	—	—	見坊 公子 (予約診療)	—	—
脳神経内科	午前	休診				

- 初診、再来とも予約なしでも受診ができます。（※皮膚科の受診は、予約が必要です）
- 受付時間外の診療につきましては、電話でお問い合わせください。
- 他の医療機関の紹介状がなくても受診ができます。
- 他の医療機関で治療中の方が当院で引き続き治療を希望される場合、紹介状をお持ちくださいようお願いします。
- 当院は、血液検査装置、超音波検査装置、CT装置等を有し、各種検査に対応しております。

※受診についてご不明な点など、お聞きになりたい方はお問い合わせください。