

CHIGASAKI 市立病院だより

第52号

平成13年6月発行

発行/茅ヶ崎市立病院

茅ヶ崎市本村 5-15-1 TEL52-1111

栄養指導



栄養科 小泉陽子

今誰もが健康に深い関心を示している反面、日常生活や食生活に問題も多く、様々な生活習慣病が増加しています。

病院で行っている栄養指導でも、糖尿病、高脂血症、心臓病、高血圧症、肥満などの生活習慣病が多く、これらについては治療に食事が大きく関わっています。食事を整えることによって病気を治療したり、予防することも可能です。

あふれる食物や情報の洪水の中で、どのように食べたらよいか迷う人も多いのではないのでしょうか。食品については「これさえ食べておけば安心」というものはありません。

では、どんなものを、どの様に、どの位食べたらよいのか？この相談に応じるのが栄養指導です。

病院での栄養指導は、全てその方の病態に併せた医師の指導に基づき、管理栄養士が行っています。実際の栄養指導では、普段の食生活や生活環境をお聞きし、どこに問題があるか、どの様に改善していけばよいのか考えます。

食事療法は数日で効果があがることは少なく、根気よく継続していくことが重要です。そのためには一定の法則というものはなく、その方の状態、状況に合わせた計画、指導が大切となってきます。実行した結果は体重や検査データ（血糖値やコレステロール値など）にあらわれてきますので、それを基に再検討をするようにしていきます。

現在、栄養指導は入院、外来とも主治医が必要と認めた方を対象に行っておりますが、

家庭での食事療法、退院後の食事について相談を御希望の方は主治医にお申し出下さい。
患者様の御都合にあわせ、日時を予約していきます。

「医食同源」といわれるほど、食事は健康と切り離すことは出来ません。正しい食生活
を実行するための栄養指導を通じて、さらに「食」について意識を深め、治療や予防に役
立てていただきたいと思います。



Copyright © 2000 - 2003 Chigasaki Municipal Hospital. All Rights Reserved.