

↓誌面表面より

表2は一般的に主食とされている食品のGI値を並べたものです。これを見ると白米はGI値が高く血糖値が上がりやすい食品である一方、玄米は全体の中でもGI値が低い部類にあり、血糖値を安定させやすい食品であることが分かります。

玄米のデメリットとして独特の味・食感・匂いがあるため、初めのうちには強い違和感を覚えてしまう人が多いです。また玄米は食物繊維が豊富で腹持ちが良い消化しにくい食べ物なので、しっかりと噛まずに飲み込んでしまうと胃の中で消化不良を起こしやすいです。

表 2

穀物・パン・麺類	GI値
食パン	95
フランスパン	95
精白米	88
もち	85
うどん	85
ロールパン	83
そうめん	80
赤飯	77
ベーグル	75
コーンフレーク	75
胚芽精米	70
クロワッサン	70
玄米+精白米	65
玄米フレーク	65
パスタ	65
おかゆ(白米)	57
玄米	55
ライ麦パン	55
オートミール	55
そば	54
中華麺	50
麦	50
全粒粉パン	50
パスタ(全粒粉)	50
おかゆ(玄米)	47

いきなり今まで食べられていた白米から玄米に変えるのは抵抗感があるというかたはまずは白米100%から徐々に玄米の割合を増やしていかれたらいかがでしょうか？
玄米食および食事療法全般に関して何か気になる点があれば内科外来に気軽に相談ください。

参考文献
・日本心臓財団 耳寄りな心臓の話 (第21話) 『銃弾よりも多くの命を奪った脚気心』
・All About 健康医療 今村甲彦 現代も静かに流行する「脚気」
・玄米を白米に混ぜるだけでダイエットになる理由3選! トキオ

看護部からの紹介

看護部に介護課ができました。

介護課 課長代理 飯尾 真由美

令和6年3月21日、看護部内に看護課(看護師)、介護課(ケアワーカー)、診療支援課(医療クラーク)が新設されました。

介護課は、一般病棟(東病棟)地域包括ケア病床(含む)・医療療養型病棟(西病棟)・外来・小規模多機能型居宅介護事業所(はびねすまキノ)の4部門を包括し、患者様・ご利用者様の身の回りのケアを受け持ちます。慣れない病院・介護所生活の不安を和らげ、安心して治療・療養していただけるようスタッフ一同努めております。

私は、一般病棟(東病棟)、医療療養型病棟(西病棟)でケアワーカーとして勤務してまいりました。病棟における入院生活でのケアワ

カーの主な仕事は、食事・入浴・排泄の介助といった患者様に直接触れさせていた、身体介助です。身体介助は、医師・看護師の指示のもと、患者様の状態に応じて丁寧かつスムーズにケアを行います。なかでも、入浴介助は暑さと湿気との戦いですが、患者様の全身状態を把握できるとも大切な仕事です。最初は嫌がられていた方も、お風呂の後に「気持ちよかった」と言っていただけけると、頑張った良かったと思えます。

慣れない入院生活を少しでも心地良く過ごしていただくための環境整備もケアワーカーの大切な仕事です。世間では、仕事があつたのイメージもあるかと思いますが、患者

様の「ありがとう」が私たちの「やりがい」につながります。日々の患者様との関わりにおいては、楽しいコミュニケーションだけでなく、時には悲しみや苦しみと向き合うこともあります。患者様の生の声に耳を傾け寄り添うことで、より良い入院生活を送っていたことが私たちの願いであり満足につながります。ケアワーカーのみならず、医師・看護師・リハビリスタッフなど、職種を超えた連携にも積極的に参画しサービス向上に貢献したいと思えます。何かお困りごとがございましたら、お気軽にお声かけください。

また、私たちと一緒に働いてくださるスタッフを大募集しています。入職後のサポートもしっかりとさせていただきます。勉強会・研修会等も適宜実施スキルアップにつなげていきます。「私にもできるかな?」と少しでも興味をお持ちの方は、お気軽にお声かけください。

看護の日記念イベント 健康まつり開催のお知らせ

今回のテーマ

「災害に備えよう」
いざという時のために

日時 5月10日(金)
10時~13時

場所 マキノ病院玄関テラス

・はびねすマキノ

皆さんは災害の備えを何かしていますか? いざという時のため、大切な人の命を守るためには備えが必要となります。昨年新型コロナウイルス感染症は5類感染症となり、今年4年ぶりに看護の日イベントを開催することとなりました。「災害時に備えよう」をテーマに在宅でできる応急処置、AEDの実施体験等を行います。当日はドリーム・あんでずさんもご参加いただく予定となっております。多くの方の御参加を職員一同をお待ちしております。

新しいスタッフ紹介



ケアワーカー 児島 大輝



作業療法士 松井 孝彦



看護師 中江 卓也



理学療法士 曾田 亜月



作業療法士 島津 崇

よろしくお願いたします

小児予防接種の予定(4月・5月)

	混合ワクチン・麻疹風疹混合・BCG・日本脳炎・ポリオヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん・水痘・おたふくかぜ・ロタ				
	受付・接種時間: 13時~ 16時~16時30分				
4月	2日(火) 26日(金)	5日(金)	12日(金)	16日(火)	19日(金)
5月	7日(火) 31日(金)	10日(金)	17日(金)	21日(火)	24日(金)

マキノ病院理念 マキノ病院は、患者様中心の医療と福祉を实践し、患者様およびご家族の信頼と満足を得ることにより地域の皆様安心していただける環境の創造を目指します。

テーマ

『糖尿病』

健康教室のご案内

~当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。~

開催についてのお知らせ

院内感染症拡大防止のため、4月・5月の開催は中止いたします。

場所: 2階図書室

どなたでも自由にご参加できます。(入場無料)

※ 6月以降の開催は未定