



おなかから健康管理・・・その

管理栄養士 戸山 清美

・消化の仕組みを知れば病気知らず！

不摂生な食事や不規則な生活が続いたり、ストレスや疲労などを溜め込んだりしてしまうと、おなかの調子が悪くなって日々の食事も楽しめない・・・。

そんな悩みをお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。胃腸の機能が低下すると、食事をしていても栄養の吸収ができなかったり、免疫機能が低下することで、さまざまな病気を招いてしまうこともあります。

おいしく食事を楽しむために、胃腸を健康に保つコツを2回に分けて紹介します。今回は、消化の仕組みについて述べます。



・消化のメカニズム

人の体は、塩分やビタミンなどを直接血液に取り込むことができますが、炭水化物やたんぱく質、脂肪などといった分子の大きな栄養素は、そのままの状態では取り込めません。そこで、これらの栄養分を分解し、血液に取り込める状態にする必要があります。その役割こそが「消化」。口、胃、十二指腸などで行われ、吸収された栄養が全身へと行き渡ります。

*消化液の働き

消化液とは、唾液、胃液、膵液、胆汁、腸液などのことを指します。

この消化液の働きによって、食べ物は吸収されやすい栄養素に分解されるのです。例えば胆のうから分泌される胆汁は脂質を、膵臓から分泌される膵液はたんぱく質や脂肪、炭水化物を、消化酵素という物質で分解します。

*消化管の働き

口腔から肛門に至るまでの経路である消化管。主な働きは体に必要な栄養分を吸収することです。口から食堂を通過して胃に収まった食べ物は、胃液と混ざり合ってドロドロに溶け、その後、十二指腸で消化液と混ざり、消化酵素の働きで栄養素に分解され、小腸・大腸で栄養が吸収されていきます。

*消化が健康に与える影響

過労やストレス、お酒の飲み過ぎは、消化管の働きを乱し、消化不良の要因となります。消化不良は胃炎、下痢や口内炎、胃下垂などの原因となり、代謝や免疫機能の低下も引き起こすため、他の病気に繋がりがかねません。健康のためには消化を意識することが大切です。

*消化と代謝の違い

消化が、食べ物を栄養素にして血液に取り込むための機能であるのに対して、代謝は、その先を担当。すなわち、取り込まれた栄養素をエネルギーなどに変えて、全身に適切に行き渡らせ、体を正常に機能させるのが代謝の役割なのです。

次回は、具体的な食品について消化の良し悪し、調理法の工夫などをお伝えします！

入院時の食事代負担増について

事務部 福島 信也

入院期間中の食事の費用は、医療保険の保険者から支給される入院時食事療養費と入院患者様ご自身が支払われる標準負担額でまかなわれます。今回のお知らせは、平成30年4月1日より、この標準負担額が現在の1食360円から1食460円に引き上げられるというものです。

標準負担額が1食あたり100円の負担増、入院時食事療養費が1食あたり100円の給付減ということになります。その理由として、以前は食材費相当額だけを負担していただいていたのですが、段階的に調理費相当額を負担していただきますということが挙げられています。そのため、食費が100円上がるのだから、食材費にもその分が割り当てられ、食事内容も豪華になる・・・という意味合いではありません。

また、当院では入院患者様の入院請求書を翌月の15日に郵送させていただいています。「今年の4月分から急に入院費が高くなった！」と思われるご家族様もいらっしゃるかと存じますが、上記の旨をご理解いただき、引き続き入院費のお支払いにご協力くださいますようお願い致します。

〔入院時1食あたりの負担額〕

区分	平成28年 3月31日まで	平成28年 4月1日から	平成30年 4月1日から
① 一般の方	260円	360円	460円
② 住民税非課税の世帯に属する方(③を除く)	210円	負担額の引き上げは行いません	
③ ②のうち、所得が一定基準に満たない方など	100円	負担額の引き上げは行いません	

※ ②、③に該当する方は、加入されている医療保険の保険者が発行する減額認定証を、被保険者証等に添えて医療機関の窓口へ提出してください。
負担額が上表中の金額に減額又は据え置かれます。

詳しくは、現在加入されている医療保険の保険者(健康保険組合、全国健康保険協会、市町村(国民健康保険、後期高齢者医療制度)、国民健康保険組合、共済組合)までお問い合わせください。

厚生労働省



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス
<http://www.uenokoen-hospital.jp/>
E-mail
uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp

4月分から急に入院費が高くなった！」と思われるご家族様もいらっしゃるかと存じますが、上記の旨をご理解いただき、引き続き入院費のお支払いにご協力くださいますようお願い致します。

以前も掲載しましたが、厚労省のポスターの抜粋を一部載せております。これまでの食事負担の経過が、分かりやすく示されています。

※尚、区分に関しまして、当院へ入院されている患者様の世帯が、住民税非課税の世帯(表の②、③)に該当される場合は、保険者の発行する限度額認定適用・標準負担額認定証を当院窓口までご提示ください。それにより、食事負担金が表のようになり、医療費の自己負担分も軽減されることとなります。

作業療法だより



皆さん、寒い日々どうお過ごしでしょうか。今年は日本上空全体を寒気が覆い停滞したため例年以上に寒い日が続いたように思われます。日田市内では大きな積雪はありませんでしたが、山間部は降った雪が溶ける前に

降り積もったといった話を聞きました。

暦の上では2月3日が節分、4日が立春と季節は変わっていますが、まだまだ寒い日が続きます。病棟では3日に節分行事として豆まきのレクリエーションを行ないました。普段のレクリエーションでの的当てゲームよりもやる気と笑顔が多かったように思われます。また2階病棟の入り口前には雪だるま→サンタクロース→鏡餅→そして鬼の格好に変化した創作物があり皆さんを楽しませてくれています。

