

# 紺碧

こ ん ペ き

秋・冬

autumn winter  
2024 vol.12



特集

## サルコペニア<sup>※</sup>を予防する 食と栄養

埼玉石心会病院 医療技術部副部長/栄養課 主任課長 | 秋山 好美

埼玉石心会病院 栄養課 栄養管理室課長 | 安達 順子

埼玉石心会病院 栄養課 給食管理室課長 | 蒲池 祐子

※高齢期にみられる骨格筋量の減少と筋力もしくは身体機能が低下している状態のこと。



特集

# サルコペニアを予防する食と栄養

筋力量・質の低下を防ぎ、健康寿命をのばそう！  
高齢者の転倒や寝たきりの原因になるサルコペニアの予防には、運動と栄養バランスが鍵となります。医療現場における栄養管理の重要性、患者さんの回復を支える取り組み、さらにはチーム医療や地域連携の意義について、埼玉石心会病院 医療技術部副部長・栄養課 主任課長の秋山好美さん、栄養課 給食管理室課長の蒲池祐子さん、栄養課 栄養管理室課長の安達順子さんにお話を伺いました。

教えて、管理栄養士さん！



## サルコペニアとは

ギリシャ語で、「筋肉」を表す sarx と「喪失」を表す penia を組み合わせた造語です。現在は高齢期にみられる骨格筋量の減少と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）の低下している状態をさします。

## 食生活ではじめるサルコペニア対策

### たんぱく質（アミノ酸）摂取が鍵！

サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉量の減少と筋力や身体機能の低下を指します。一般的に「痩せている＝サルコペニア」というイメージがありますが、実は体重が多すぎても筋肉が少ない『サルコペニア肥満』も存在します。この状態は心血管疾患のリスクを高めるため、

健康寿命に大きく影響する可能性があります。実際に救急車で当院に運ばれてくる患者さんにもサルコペニア肥満が多くなってきました。サルコペニアの予防には、適切な運動と栄養バランスの取れた食事が不可欠です。特に重要なのがたんぱく質（アミノ酸）の摂取です。目安として、標準体重1kgあたり1g以上のたんぱく質摂取が推奨されています。但し、腎機能が低

下している方はたんぱく質の過剰摂取には注意が必要になります。主治医や管理栄養士にご相談ください。身長160cmの方を例にあげると、標準体重は約56.3kg（1.6×22）となり、目標たんぱく質摂取量は56.3gとなります。質の良いたんぱく質を含む食品として、豚ヒレ肉、鶏むね肉、牛乳、卵などがおすすめです。これらにはロイシンというアミノ酸が豊

医療技術部副部長  
栄養課 主任課長  
あきやま よしみ  
**秋山 好美**  
管理栄養士免許  
病態栄養認定管理栄養士  
NSTコーディネーター  
埼玉県肝炎医療コーディネーター  
がん病態栄養専門管理栄養士



富に含まれており、筋肉をつくりやすくします。毎食、何らかのたんぱく質を含む食品を摂るよう心がけましょう。たとえば、漬物とごはんの組み合わせを、目玉焼きとごはんに変更するだけでも効果的です。また、筋肉の代謝に関わ

るビタミンB6の摂取も重要です。納豆、きな粉、ブロッコリー、カボチャ、マグロ、カツオなどに多く含まれています。難しく考えず、できるところから始めてみましょう。バランスの取れた食事と適度な運動を継続する

ことで、サルコペニアのリスクを減らし、健康的な生活を維持することができます。チーム医療と地域連携で患者さんを支える  
当院の栄養課では、サルコペニア予防の取り組みをはじめ、病院内の他部門や地域の医療機関と協力し、患者さんの栄養管理を支えています。たとえば、近隣の病院を20か所ほど訪問したり、管理栄養士さんたちを招いて私たちの取り組みを紹介したり、実際に提供している食事を試食してもらう会を開催しました。これは、患者さんが転院する際にスムーズな引き継ぎができるように、患者さんの退院後のケアを円滑にするためです。各病院で提供している食事の内容や、栄養剤の調整などを互いに理解しておくことで、患者さんにとって最適な栄養管理を継続できます。私たちは、地域の中核病院として、これからも患者さん中心の医療を提供し続けていきたいと思

ぜひお試しください。4点以上は、サルコペニアの可能性が高いので注意！

## ● SARC-F (サルコペニアのスクリーニング方法)

内容	質問	スコア
握力 (Strength)	4～5kgのものを持ち上げて運ぶのがどのくらい大変ですか	○ 全く大変ではない = 0
		○ 少し大変 = 1
		○ とても大変、またはまったくできない = 2
歩行 (Assistance in walking)	部屋の中を歩くのがどのくらい大変ですか	○ 全く大変ではない = 0
		○ 少し大変 = 1
		○ とても大変、補助具を使えば歩ける。またはまったくできない = 2
椅子から立ち上がる (Rise from a chair)	椅子やベッドから移動するのがどのくらい大変ですか	○ 全く大変ではない = 0
		○ 少し大変 = 1
		○ とても大変、または助けられないと移動できない = 2
階段を昇る (Climb stairs)	階段を10段昇るのがどのくらい大変ですか	○ 全く大変ではない = 0
		○ 少し大変 = 1
		○ とても大変、または昇れない = 2
転倒 (Falls)	この1年で何回転倒しましたか	○ なし = 0
		○ 1～3回 = 1
		○ 4回以上 = 2

Malmstrom TK, Morley JE. J Am Med Dir Assoc 2013; 14: 531-2.  
© 2013 American Medical Directors Association, Inc. Published by Elsevier Inc.  
Reproduced with permission from Elsevier.  
※一部改変

## サルコペニアの予防のための目標たんぱく質摂取量

標準体重 (kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22  
 目標たんぱく質摂取量 (g) = 標準体重 × 1

例 身長160cm .....  
 標準体重 = 身長(1.6m) × 身長(1.6m) × 22 = **56.3 kg**  
 目標たんぱく質摂取量 = 標準体重 (56.3g) × 1 = **56.3 g**

「自身の身長で計算してみよう！」

# おいしさと栄養のバランス、入院生活を彩る食事の工夫



栄養課  
給食管理室課長  
かばち ゆうこ  
**蒲池 祐子**  
管理栄養士免許  
埼玉県肝炎医療コーディネーター  
介護支援専門員

## おいしさと栄養を考えた こだわりの食事

当院では、安全でおいしい食事の提供を大切に、入院中の食事を通じて、栄養管理の重要性をお伝えしています。サルコペニア予防に向け、高たんぱく質の献立を重視しており、エネルギーコントロール食でもたんぱく量18%を実現しています。調理を委託している病院が多くなっている中、当院は直営の強みを生かし、食材選びや調理法にこだわり、35日サイクルの多様な献立を患者さんに提供しています。栄養面では、特に筋肉維

## 特別食と行事食で 入院生活に彩りを

月2回提供の特別食（別途料金あり）は10食限定の抽選制ですが、患者さんに喜んでいただける工夫が満載です。調理師が直接患者さんのもとへ届け、メニューの紹介をしています。時には、「レストランみたい」という感想をいただくこともあり、調理師たちのやりがいにもつながっています。一方、行事食は月1回、季節感のあるメニューを提供しています。献立は調理師が考え、栄養士がサ



9月の行事食



行事食に添えているカードは栄養課スタッフの手作り！



特別食

# 集中治療室からの栄養管理で、早期回復へ道筋を立てる



栄養課  
栄養管理室課長  
あだち じゅんこ  
**安達 順子**  
管理栄養士免許  
静脈経腸栄養(TNT-D)管理栄養士  
在宅訪問管理栄養士

## 集中治療室での栄養管理の 重要性と実際

近年、ICUにおける管理栄養士の役割が注目されています。重症患者の集中治療と並行して早期に栄養管理を行うことで、回復を早めることにつながります。当院では2020年から管理栄養士がICUに介入する体制をと

## 365日体制で患者さんの 栄養状態をサポート

休日を含む365日体制での栄養管理が、当院の特徴です。患者さんの状態は日々変化するため、継続的なケアが重要です。各病棟に管理栄養士を配置し、スタッフの増員や育成にも注力しています。栄養部内の勉強会で知識やスキルの向上を図り、日々の栄養管理に役立てます。2025年春には救命救急棟（仮）のオープンも予定されており、今後も患者さんの回復を栄養面からサポートしていきます。

多職種が参加し、毎朝行うICUラウンド。私たち管理栄養士は栄養状態をチェックします。



ポートする形で作っています。特別食と行事食では通常と異なる食器を使用するなど、見た目の美しさにも配慮することで食事を楽しんでいただけるようにしています。

## 鶏肉と根菜の味噌煮



やさしい味噌の甘味でご飯が進みます。野菜の水分だけで煮ているので、お弁当にもぴったり。

- 【材料1人分】
- 鶏肉もも小間 50g
  - 清酒 1g
  - 卸生姜 1g
  - たけのこ(ゆで) 50g
  - れんこん 40g
  - 板こんにゃく 30g
  - 信州味噌 15g
  - 砂糖 6.5g
  - 絹さや 3g
- 【作り方】
- ①鶏肉は清酒と卸生姜で漬け込む
  - ②たけのこ・れんこんは乱切りし、茹でる
  - ③こんにゃくは湯通しし、食べやすい大きさに切る
  - ④絹さやは筋を取り、茹でる
  - ⑤1・2・3と砂糖・味噌を鍋に入れ、火にかける(中火)
  - ⑥火が通ったら弱火にし、煮詰める
  - ⑦器に盛り付け、絹さやを飾る

● 1人分栄養価 199Kcal たんぱく質 12.7g、脂質 8.0g、炭水化物 20.0g、ビタミン B6 0.19mg、食塩相当量 2.0g

## 塩麴豆腐



調味料は塩麴のみですが、しっかりした味わい。塩分を気にされている方にもおすすめです。

- 【材料1人分】
- 木綿豆腐 100g
  - 合挽肉(2度挽) 40g
  - 根深ねぎ 10g
  - 赤ピーマン 15g
  - 卸生姜 0.5g
  - 卸にんにく 0.1g
  - 赤唐辛子(輪切り) 0.01g
  - 塩麴 12g
  - 炒め油 1g
  - ブロッコリー 30g
- 【作り方】
- ①根深ねぎ・赤ピーマンは粗みじん切りにする
  - ②ブロッコリーは食べやすい大きさに分けて茹でる
  - ③木綿豆腐はサイコロ状に切って湯通しする
  - ④鍋に油を敷き、生姜・にんにく・赤唐辛子を炒め、香りを出す
  - ⑤香りが出たら、肉を炒める
  - ⑥5に火が通ったら、1・3と塩麴を加え、軽く煮詰める
  - ⑦器に盛り、ブロッコリーを添える

● 1人分栄養価 239Kcal たんぱく質 15.9g、脂質 14.8g、炭水化物 9.8g、ビタミン B6 0.16mg、食塩相当量 1.1g

埼玉心会病院で、朝食の小鉢として提供しているレシピをご紹介します。





## 所沢白翔会病院



病院長 今給黎 敏彦先生

医療過疎地である所沢市山口地区において急性期・地域包括ケア・回復期リハビリテーション病棟を有する当院は、救急診療から在宅復帰までのシームレスな医療を提供することによる貢献を期待されています。病棟は今年9月に開院したばかりですが、内科・整形外科を中心として地域医療のために精進していきたいと思っております。

当グループは「すべての人を大切に」を理念の柱と掲げています。これは患者さんのみならず、一緒に働いてくれる職員も組織として大切に扱うという意味です。評価制度の整備、待遇面で融通を効かせることなどにより職員の良質な生活を確保し、余裕のある医療を患者さんに提供できるように努めています。

**診療科目**  
内科・糖尿病内科・腎臓内科  
ペインクリニック内科・整形外科・脳神経外科  
リハビリテーション科・麻酔科

**住所** 〒359-1145  
埼玉県所沢市山口 5095

**電話** 04-2933-2520(代表)



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	—

受付時間 ■ 午前8:30~11:30 午後13:30~16:30



<https://hakusyokai.com/tokorozawa/>

## 医療法人社団 波多野医院



院長 宮本 倫行先生

2024年6月より波多野医院の院長に就任いたしました。当院は1993年に小手指に開業して以来30年にわたって地域の医療に携ってまいりました。今まで通院されていた主に内科疾患や循環器疾患の患者さんはもちろん、小生の得意分野である脳や脊髄の病気の患者さんを診療させていただくため、2024年中にCTを導入し、採血、心電図、エコー、CTと確かな診断ができるように努めていきたいと思っております。

当院の目指すところは、お悩みの症状が少しでも良くなって帰っていただくことです。確かな検査と診断の後に、点滴治療や内服治療に加え、ブロック治療でさまざまな痛みに関しても治療させていただき、頭部打撲や傷の治療などでもお役に立てればと思っております。クリニックで治療が困難な患者さんに関しては連携病院をご紹介させていただき、密な連携を元に治療をお願いしたいと思っております。

**診療科目**  
内科・脳神経外科・脊椎脊髄外科  
発熱外来

**住所** 〒359-1141  
埼玉県所沢市小手指町1丁目 43-5

**電話** 04-2924-7885



診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	—	○	—
14:00~17:30	○	○	○	○	—	—	—



<https://hatano-clinic.site/>

## 防災/防犯/健康のきっかけに

### 「さやまなびウォーク公園スタンプラリー」 が開催されました

2024年10月26日(土)・27日(日)に行われた狭山市の人気イベント「智光山わくわく公園まつり」にて、昨年に続き、埼玉石心会病院と西武バスは、狭山市と共同で【さやまなびウォーク公園スタンプラリー】を開催しました。

「防災」「防犯」「健康」をテーマに行われたスタンプラリーでは、スタンプスポットに救急車や路線バスはじめ、働く車たちが集結。さらに埼玉石心会病院の看護師による血圧測定、西武バス運転士体験を実施。看護師ブースでは血圧測定後に、ちょっとした不調を相談する方々も多くいらっしゃいました。

埼玉石心会病院では、今後も地域貢献やSDGsに寄与してまいります。



(左より)西武バス公式マスコットキャラクター・エンジェ、西武バス・塚田社長、狭山市公式イメージキャラクター・七夕の妖精おりぴい、狭山市・小谷野市長、埼玉石心会病院・石井病院長、みんなの健康塾キャラクター・フクスケ

### さやま総合クリニック健診センター 特別キャンペーンのお知らせ

さやま総合クリニック健診センターでは、2025年1月4日(土)~4月30日(水)に健康診断を受診された方限定で、人間ドックや健診コースをお得に利用できるキャンペーンを実施予定です。スタンダードな人間ドック、認知症検査を含む脳ドック、レディース検診などが特別価格で受けられます。

2021年に全面リニューアルした女性専用フロアも完備の快適な環境で、定期的な健康チェックを始めませんか？

詳細はWEBサイトまたはお電話でお気軽にお問い合わせください。

### 人間ドック 健診で 見つかる安心 守る健康

人間ドック(各種オプション) / 健康診断 / 特定健診 / 狭山市委託がん検診事業 / フロア全面リニューアル(2021年) / 女性専用フロア完備



健診センター長  
田村 徹太郎

<ご予約・お問合せ>  
TEL: **04-2900-2223**  
FAX: 04-2900-2888  
受付時間 月~金 8:30~18:00  
土 8:30~12:30  
※人間ドックの検査内項目と料金等は、ウェブサイトをご覧ください。



社会医療法人社団 石心会  
さやま総合クリニック 健診センター



病院がつくった健康情報サイト

## みんなの健康塾ちゃんねる

医療情報を“もっと”お手軽にGET!

[みんなの健康塾ちゃんねる](#)

リニューアルしました!

公式SNS



WEB



LINE

# 優しくて頼りになる医療・福祉を目指します。

石心会グループ 埼玉地区

社会医療法人財団 石心会  
埼玉石心会病院

〒350-1305 狭山市入間川2-37-20  
TEL 04-2953-6611 (代表)  
<https://saitama-sekishinkai.jp/>



社会医療法人財団 石心会  
さやま総合クリニック

〒350-1305 狭山市入間川4-15-25  
TEL 04-2953-9995 (外来予約センター)  
〈月～金〉8:00～18:00 〈土〉8:00～17:00  
〈日・祝日〉8:30～17:00  
<https://sekishinkai-sayama-cl.jp/>  
TEL 04-2900-2223 (健診予約)  
〈月～金〉8:30～18:00  
〈土〉8:30～12:30 〈日・祝日〉休  
<https://www.sayama-doc.jp/>



社会医療法人財団 石心会  
さやま腎クリニック

〒350-1305 狭山市入間川4-15-20  
TEL 04-2900-3333  
〈月～土〉8:30～17:00  
<https://sekishinkai-sayama-jin.jp/>



社会医療法人財団 石心会  
いきいき訪問看護ステーション鶯ノ木

〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2955-2060  
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/ikiiki.php>

社会医療法人財団 石心会  
狭山市入間川・入間川東地域包括支援センター

〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2955-1114  
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/irumagawa.php>

社会医療法人財団 石心会  
石心会介護支援センター

〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2953-6777  
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/sekishinkai.php>

社会医療法人財団 石心会  
石心会ヘルプーステーション

〒350-1305 狭山市入間川4-10-15 TEL 04-2900-1302  
<https://saitama-sekishinkai.jp/localcare/helperstation.php>

医療法人社団 東京石心会  
さやま地域ケアクリニック

〒350-1323 狭山市鶯ノ木1-33 TEL 04-2955-5000  
<https://sayama-care.jp/>

社会福祉法人 石心福祉会  
特別養護老人ホームオリーブ

〒350-1313 狭山市大字上赤坂290-1 TEL 04-2950-2400  
<https://sayama-olive.jp/>



Cover Photo Story

埼玉石心会病院  
栄養課



受診の際は、  
マイナンバーカードを。

※本人のマイナンバーカードを所持している方は、  
医療する上で、個人情報保護法に基づき、医療機関が保有する上で、  
医師もそれらの情報に基づいた診療を行います。

厚生労働省 0120-27852



紺碧は、埼玉の広大な大地の上に広がる濃紺の空をイメージしています。地域の皆さんへ医療・福祉に関する情報を幅広く、深くお伝えしていきたいと思えます。



社会医療法人財団  
石心会