

ビタミンDとビタミンKをしっかり摂って 骨を丈夫にしよう！

「ちょっと転んだだけなのに骨折・・・」ということをご自身や身近な方が経験したことがあるという方も多いかもしれません。骨折や骨粗しょう症予防のため、意識して牛乳を飲むなどカルシウムを摂っている方も多いと思いますが、カルシウムをより効率良く吸収するためには、ビタミンDとビタミンKという栄養素と一緒に摂ることが重要です。

特に朝食と一緒に摂ることが有効と言われています。

ビタミンDは、カルシウムの吸収をより高め、骨を丈夫にし筋力をアップさせることと、カルシウムが尿中に排泄されることを減らします。

骨のためにカルシウムだけをたくさん摂っても、ビタミンDが足りなければ十分に吸収されません。

男女とも成人一日の摂取目安は、 $8.5\mu\text{g}$ （ミューグラム）から $100\mu\text{g}$ となっています。

このビタミンDは、魚類やきのこ類に多く含まれており、特に魚はカルシウムも多いので、骨の健康のためにはおすすめの食材です。

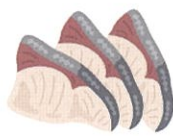
野菜や穀物、豆、イモ類にはほとんど含まれていません。



ビタミンDの多い食品だガー



さば缶（150gくらいのもの）
ビタミンDは一缶 $16.5\mu\text{g}$ 含みます
さば缶は骨ごと食べられるので
カルシウムも 390mg と多く含みます



ぶりさしみ3切れ60gくらい
ビタミンD $4.8\mu\text{g}$



かれい小一尾100gくらい
ビタミンD $13.0\mu\text{g}$



いわし一尾30g
ビタミンD $15.0\mu\text{g}$



鮭一切れ80gくらい
ビタミンD $25.6\mu\text{g}$



さんま一尾100gくらい
ビタミンD $14.9\mu\text{g}$

またビタミンKも、カルシウムを骨に取り込み骨を強くします。

ブロッコリー・小松菜・ほうれん草・キャベツ・にら・納豆等に含まれ、特に納豆はビタミンKが豊富で、カルシウムやたんぱく質も多く含んでいる食材です。

ビタミンKは、油に溶けやすい性質のため、炒めるなど油を使った調理方法がおすすめです。

面会の受付場所が変更となりました



新型コロナウイルスやインフルエンザの流行に伴い、病院内での感染防止のため、令和6年12月27日より **面会の受付場所が、平日は「1階総合受付」、休日は「休日・夜間通用口」に変更となっています。**

面会についての注意事項は以下の通りです。

面会時間 : 各日 13 : 30 ~ 17 : 00
(最終受付 16 : 30)

1. 病院内ではマスクの着用をお願いしております。
2. 面会受付時に面会簿の記入、体温測定、1週間以内の発熱、かぜ症状などを確認させていただきます。該当する場合は面会をお断りする場合がありますのでご了承ください。
3. 面会受付後に面会証をお渡しします。面会終了後は受付窓口に戻却してください。
4. 面会前後は手指消毒をお願いします。
5. 面会時間は原則20分以内とし、面会頻度は週2回程度とさせていただきます。
6. 面会人数に制限はありませんが1回の面会は2名までとし、原則大人のみ（中学生以下は面会不可）とします。
7. 面会は病棟内のみとし、1階ロビーでの面会は禁止とします。
8. 面会時の飲食は禁止とします。



感染予防へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和6年12月27日 栗山赤十字病院長

◎皮膚科出張医師予定 ※都合により変更する場合があります

★田村 明美 医師 2/4(火)・18(火)

★阿部 清秀 医師 2/25(火)

◎発熱外来の電話番号が変更になっています。

予約・受診相談は平日の午前中のみとなります。
電話番号が変更になっております。おかけ間違いにご注意下さい。

※電話番号 0123-72-1015 (病院代表)

・予約・相談時間 : 平日 8:30~11:30

◎職員募集中！！

詳細は、総務課までお問合せ下さい。

急募

訪問看護師 / パートタイマー職員

《募集人数 / 業務内容》 2名 / 利用者宅へ訪問し、バイタルサイン測定、
健康管理・相談、清潔援助
主治医の指示書に基づいた医療処置

《勤務先》 栗山赤十字病院 訪問看護ステーション

《応募条件》 夜間待機（オンコール）ができる方
要自動車普通免許（AT可）

《勤務時間》 月～金曜日（祝日除く）8:20～17:00までの間で
勤務割表による4時間勤務のシフト制
上記の他、平日1回/週、土日1回/月程度の
夜間待機（オンコール）あり

《時 給》 1,450円

《各種手当》 待機手当・通勤手当・時間外手当・深夜手当

《採用日》 随 時

視能訓練士 / パートタイマー職員

《募集人数 / 業務内容》 1名 / 眼科外来業務

《勤務時間》 毎週月曜日（祝日除く）9:00～12:00

《日 給》 10,000円

✚ 栗山赤十字病院（電話番号：0123-72-1015）

栗山赤十字病院外来診療体制

令和7年2月1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師は9:00	天崎吉晴 ◎大西錦之介 (北海道大学病院) 宮本光毅	宮本光毅 深江淳 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 石塚広司	鎌田和郎 (北海道大学病院) 佐々木紀幸 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 宮本光毅
	午後	13:00～15:00	13:30	深江淳	応援医師	宮本光毅	鎌田和郎 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制						深江淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
循環器内科 〔札幌心臓血管クリニック〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師			出張医師	
	午後							
外科	午前	8:20～11:30	9:00	伊藤清高		伊藤清高		伊藤清高
	午後	13:00～15:00	13:30	伊藤清高		伊藤清高		伊藤清高
整形外科※1	午前	8:20～11:30 8:20～11:00(磯部)	8:30 ◎出張医師は9:00	大西勉	◎磯部2/25 ◎菱村2/4・18 (下肢・予約制)	大西勉	◎遠藤2/13・27 (上肢・予約制) ◎榊野2/6・20 (脊椎専門・予約制)	大西勉
	午後							
耳鼻科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30(木) 8:20～11:00(金)	9:00				出張医師	出張医師
	午後	13:30～15:30	14:00(火) 13:30(木)		出張医師		出張医師	
皮膚科 〔あけ美肌クリニック〕	午前	8:20～12:00	9:00		田村 2/4・18 阿部 2/25			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 2/4・18 阿部 2/25			
泌尿器科 〔札幌医科大学病院〕	午前	8:20～11:30	9:00			出張医師		
	午後	13:00～15:00	13:30			出張医師		
精神科※2 〔島松病院〕	午前	8:20～12:00	9:00		服部晃広		渡邊一平	
	午後	13:00～15:00	14:00		服部晃広		渡邊一平	
眼科 〔北海道大学病院〕	午前	8:30～11:00	9:00	出張医師				
	午後							

※1 整形外科外来の診察について

- 火曜日 ①第4週 (2/25) …… 磯部 ひろみ医師 受付時間8:20～11:00
 ②第1・3週 (2/4・18) …… 下肢:予約制 菱村 亮介医師(斗南病院) 受付時間8:20～11:30
 木曜日 ①第2・4週 (2/13・27) …… 上肢:予約制 遠藤 健医師(北海道大学病院)
 ②第1・3週 (2/6・20) …… 脊椎専門:予約制 榊野 知道医師(斗南病院)

※2 精神科の初診については、受診される前にお電話でご相談ください

毎週木曜日の禁煙外来は、当面の間休診いたします

各診療科の受付時間につきましては、混雑具合により受付終了時間が早まる場合がありますことを、ご了承下さい。

受診予約及び予約変更の受付時間は、平日の13時30分から16時00分のみとなっております。

上記以外のお時間にご連絡いただいても対応が難しい場合がありますのでご理解の程お願いいたします