



新ひだか町立病院コラム Vol. 58

タンパク質は身体の主役！ ～正しい摂取の知識～

三石国保病院管理栄養士の鈴木です。

たんぱく質は英語で「プロテイン」。その語源は「第 1 のモノ」を意味し、皮膚・毛髪・筋肉・内臓・骨・血液など、私たちの身体を構成する最も重要な栄養素です。

たんぱく質は「アミノ酸」が多量に連なってできており、「ペプチド」はアミノ酸がいくつか集まったものです。特に「コラーゲンペプチド」はアミノ酸よりも体内で素早く吸収され、床ずれ等の改善にも役立つとされています。

必要なたんぱく質量は、標準体重に1～1.2 を掛けたグラム数が目安です。（身長別の標準体重の表は前回のコラムに載せています。）

例：体重が 60kg で標準体型ならたんぱく質は 60～72g 必要。

ただし、粉末プロテインなどで過剰にたんぱく質を摂取すると、自覚症状がないままに腎臓を傷める場合があります。

また、健康食品の広告で「アミノ酸 1000mg 配合」というのを聞いた記憶があるかもしれません。1000mg はわずか 1g です。このため、体重 60kg なら 1 日に 60000mg 程度摂取が必要なることを理解していると「たったそれっぽっち！」と気付きますね。

良質なたんぱく質が手軽にとれるのは肉や魚、鶏卵や大豆製品、牛乳です。

もっと詳しくお知りになりたい方は、当院受付で管理栄養士をお呼びください。無料でご説明いたします。

今回は 6 年ぶりに改訂された、「高血圧管理・治療ガイドライン」から、排塩（減塩も大切ですが）の効果について紹介します。

院長のつぶやき

院長の土田です。

11 月 7 日、日高地区の在宅医療に関わる多職種合同研修会が新ひだか町コミュニティセンターで開かれました。金曜日の 13 時～16 時までの限られた時間でしたが、約 50 名の介護・在宅医療分野の専門職が集まり、人材確保や職場づくりに関する取り組みについて報告がありました。

2040 年頃には高齢化人口がピークを迎えるとされており、複数の病気を抱える高齢者の増加や在宅医療・訪問看護需要の拡大、生産年齢人口の減少による医療従事者不足など、地域医療を取り巻く深刻な課題が指摘されています。これらを踏まえて、医療体制は、入院中心から在宅・地域完結型への転換が進められてきています。

今回の研修会では、日高・平取・新ひだか・浦河など各地域で、介護分野を中心に人材確保やキャリア形成、働きがい向上への取り組みが前向きに進められていることが印象的でした。

公的病院である三石国保病院として何ができるか・求められているかを再考する良い機会となりました。今後も、関係機関と連携しながら地域に寄り添った医療体制の充実に努めてまいります。

作成：新ひだか町立病院

❀ 町立静内病院 0146-42-0181（代表）

❀ 三石国保病院 0146-33-2231（代表）