

EVENT REPORT



当院が平成30年度全国栄養士大会で「84 selection 2018」を受賞

7月にパシフィコ横浜で開催された平成30年度全国栄養士大会において、「84 Selection 2018」を当院が受賞しました。この賞は現代の栄養諸問題と向き合い、未来へ向けて人々の暮らしをよりよくする活動を表彰しています。当院では、低出生体重児の増加を予防するために、院内に医師、栄養士、助産師、看護師、検査技師、事務、研究コーディネーターによる専門チームを設け、妊娠前から産後までの栄養指導でママたちの体づくりを行っています。2007年から始まったこのプロジェクトにより、妊娠中期・全期間体重増加量と出生体重との間に有意な相関があることがわかり、栄養指導で出生児の低体重を予防するという実践活動が認められました。

院長・佐藤が第18回日本抗加齢医学会総会にて最優秀演題賞を受賞

健康で長生きをするためのアンチエイジングを研究し学び合う、日本抗加齢医学会。5月に大阪で開催され、6,037名が参加した第18回の総会で、院長・佐藤が順天堂大学医学部小児科学講座らとの共同研究による「ビッグデータ分析により得られた現代女性の平均基礎体温と抗加齢分野での応用」で最優秀演題賞を受賞しました。このデータは、月経管理アプリ「ルナルナ」(株式会社エムティーアイ運営)利用者のうち、同意が得られた3万3,000人のものです。現代の女性は平均基礎体温が1972年より0.32℃低い36.02℃であり、やせ型傾向にあることがわかりました。また、このような健康状態は、月経随伴症状の悪化や、将来の妊娠・出産のリスクとなることを研究としてまとめました。



材料(2人分)

豚ヒレ……………4切れ
小麦粉……………適量
だし汁……………60cc
ポン酢……………60cc
砂糖……………小さじ2
大根……………80g
梅干……………1個
ミニトマト……………4個
アスパラ……………1本
オクラ……………2本
ヤングコーン……………2本
大葉……………2枚

作り方

- 鍋にだし汁、ポン酢、砂糖を入れ、火にかけて沸いたら火を止め冷ましておく。
- 梅干は種を除き、包丁でたたく。大根はすりおろし、たたいた梅肉と合わせる。
- 肉は塩コショウをし、薄く小麦粉を付けてフライパンで両面ソテーする。
- アスパラ、オクラは塩茹でし一口大にカット。ヤングコーンも茹でカットする。ミニトマトはヘタを切る。大葉は千切りにする。
- 肉を盛り、梅おろしと大葉をのせる。付け合せの野菜を飾り、ポン酢ソースをかける。

情報配信中
<https://www.facebook.com/satohospital/>



でばり通信

vol. 32
2018 autumn

でばりの由来…佐藤病院は今も「館出張:たてでばり」の名前で親しまれています。これは江戸中期に高崎観音山の「館」地区より現在の若松町に出張所を設け、高崎藩医となったことに由来します。



産科婦人科 館出張
佐藤病院



【発行元】産科婦人科館出張 佐藤病院 企画室
群馬県高崎市若松町96
【TEL】027-322-2243
【HP】<http://www.sato-hospital.gr.jp>
【E-mail】2-nurse@sato-hospital.gr.jp



輝く女性アスリートをサポートするために

いよいよあと2年! 2020年の東京五輪開催に向けて、アスリートの活躍に注目が集まっています。アスリートには思春期から成人になる時期に、ハードなトレーニングを積む人が多くいます。それは女性としての体をつくる大切な時期でもあります。女性アスリートがパフォーマンスを向上させるためには、トレーニングだけでなく、医療や栄養など幅広い視野でのサポートが必要です。とくに、運動量に見合った食事をしっかりと摂ること、毎月きちんと月経を迎えることは、怪我が少なく、活躍できる体をつくるための秘訣です。当院でも、女性アスリートの活躍をサポートするさまざまな取り組みを行っています。「アスリート外来」では、予約制で血液検査や体組成測定などを行い、体の状態を確認しながら、月経による不調の改善や栄養指導を実施しています。こうしたサポートを受け、パフォーマンスが向上することはもちろん、アスリート自身が女性としての健康を損なうことなく、産みたいときに産み育てることができ、望むときに活躍できる体を守ってほしいと思っています。今回は、取り組みの一環として行われた市民公開講座を特集としてまとめました。女性アスリートだけでなく、指導者、保護者の方もぜひご覧いただきたい内容となっています。