



▲ウォーキング後、食推の方からの一杯

健康せきかわ21

いきいきライフ

## 夏バテ予防の簡単食事術♪

体調を崩しやすいこの時期、夏バテを解消する簡単食事術を身に付け、元気に楽しく夏を過ごしませんか??

### 1. いろんな食材を食べる工夫を

パン類：一品の中に多くの食材を盛り込んだものを選ぶのがおすすめです。

麺類：具沢山の一品料理である冷やし中華やサラダうどんなどは、野菜やお肉等いろんな食材が入っているので、多くの栄養素を取り入れることができます。

ごはん類：ご飯の上におかずをのせて食べる丼物は、お手軽にたくさんの食材を食べることができます。



冷たいものは甘味を感じにくく、口当たりが良いですが、食べ過ぎには気を付けましょう♪

### 2. 冷たい食事は逆効果

冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えて消化吸収能力が低下し、栄養不足でバテやすくなります。

疲労回復効果のある食材を食事に取り入れることが、夏バテ予防には効果的です。

ヤマモロコリやオクラなどネバネバした食材には、疲労回復効果の高い“ムチン”という成分が多く含まれています。また“ビタミンB群”を含む豆類やゴマ、豚肉、鶏胸肉なども体力を回復してくれます。



食欲のない時は食べられるものを少量ずつでも食べましょう!

### ◆村の自殺防止計画について◆

～村民の皆様には、自殺防止の取組や計画策定についてさらなるご理解をお願いします～

平成30年度に全市町村の自殺対策計画策定が厚生労働省で義務化されました。国は、地域にあるネットワークや様々な事業等を活用して、自殺防止を兼ねた見守りや関わりの強化や、地域の実情に応じた計画策定を推進しています。

村では、平成30年1月「こころの健康」に関するアンケート調査を行いました。約400名の村民の方にご協力をいただきました。アンケート結果や計画策定の進捗状況については、広報等を通じて紹介してまいります。村民の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

## 県美術展覧会入選(版画) 加藤美智子さん



このたび、加藤美智子さん(下関)が、第73回新潟県美術展覧会(版画部門)において見事入選されました。

版画を始めて9年目。これまでも、国画展や、新潟市展などに出展され、数々の賞を受賞されておられます。おめでとうございます。

※版画の題名「絹のスカーフ」

## 全国治水砂防協会から表彰 平田大六さん



このたび、平田大六さん(小見)が、永年にわたり砂防事業の推進と発展に寄与されたとして、全国治水砂防協会長から表彰されました。

平田さんは、平成13年12月24日から平成29年12月23日までの16年にわたり、村長の重責にあって羽越災害を教訓に安全な地域づくりへ貢献されました。おめでとうございます。

# 健康講座

159

## 新潟県の深刻な外科医不足

県立坂町病院外科 富田 広

新潟県の医師が不足しているということは、各種報道でご存じのことと思います。平成26年の厚生労働省の資料では、人口10万人当たりの医師数は、新潟県は200・9人と全国平均244・9人を大幅に下回り、全国47都道府県中43位でした。新潟県内の医師が集中する新潟市は、28

7・3人と全国平均以上なのですが、新潟市以外では163・1人しかおらず、新潟県の面積、地形を考えると、新潟県の新潟市を除く地域は全国一の医師不足と言えるようです。

さらに新潟県の外科医不足はもつと深刻です。同じ資料で、人口10万人当たりの外科医師数は、新潟県は15・6人と全国平均22・1人を大幅に下回り、全国47都道府県中46位でした。全国1位の長崎県32・5人の半数以下でした。

外科医はテレビドラマでも良く出てくるし、医師の間でも人気なのだろうとお考えのことと思います。しかし、若い医師の間では外科のように仕事がついに給料が良いわけでもなく、裁判で訴えられる頻度の高い診療科は不人気で、外科を志す医師がどんどん減っています。我々外科医も永遠に仕事ができるわけではなく、ある程度の年齢になると引退します。現在比較的大勢いる60歳代の外科医が次々と引退し、それに代わる若い外科医があまり入って来ないため、今現在も毎年少しずつ新潟県の外科医は減少しています。

現在坂町病院外科は年間300例以上の手術件数があり、外科医の多い地域であれば外科医が4・5人配置されるべき病院なのですが、外科医不足のため、わずか2人で診療

を行っています。このまま外科医が減っていくと、近い将来2人が1人となり、現在のようには手術が出来なくなってしまう。最終的には外科医不在となるでしょう。手術を受ける際はどんなに高齢の患者さんでも新発田や新潟の病院に行ってもらおうということになります。

これは地域の皆様にとつては著しい不利益ですので、何らかの方法で外科医を志す医師を増やす必要があります。しかし、外科医は一人前になるためには長い年数が必要としますので、増えてもすぐにはその効果が表れません。したがって他の都道府県からすでに実力のある外科医に移って来てもらうということも考えなければならぬと思います。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111