

とにもあゆむ

- ◎体内塩分について（豆知識）
- ◎おもいやりレシピ
- ◎ほのぼのの展示会
- ◎倉田会職員募集

御殿場線山北駅より

倉田会の基本理念

一、患者様と共に

患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

二、地域と共に

地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

三、関係者と共に

関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

四、職員と共に

最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

「倉田会」新年度職員募集

ぜひ、私達とともに第一歩を踏み出してみませんか！

各施設採用係までお問合せ下さい。



●くらた病院

■職種

病棟看護師：常勤職

①給与

正看護師/月給259,800円～323,800円

准看護師/月給231,700円～295,200円

②勤務時間

8：30～17：00/16：30～翌9：30の2交代シフト制

■職種

病棟介護職員：常勤職（夜勤できる方）

①給与

月給176,180円～229,650円

②勤務時間

8：30～17：00/16：30～翌9：30の2交代シフト制
別途早番・遅番あり

※休日については、いずれも4週8休制

〒254-0018 平塚市東真土4-5-26

TEL 0463-53-1955

●しんど老人保健施設

■職種

看護師（正・准看）：常勤職

①給与

月給230,600～262,600円 夜勤手当10,000円/回

②勤務時間

8：30～17：30/16：00～翌9：30 2交代シフト制

■職種

介護支援専門員：常勤職

①給与

月給235,000～245,000円

②勤務時間

8：30～17：30

■職種

介護員：常勤職

①給与

月給156,200～216,400円 資格手当15,000円

夜勤手当28,000～32,000円 ・ ・ ・他

②勤務時間

7：00～16：00/8：30～17：30/12：00～21：00

※休日については、いずれも完全週休2日制

〒254-0018 平塚市東真土4-5-27

TEL 0463-53-1970



●倉田会メディカルサポートクリニック

■職種

看護師（正・准看）：常勤職

①給与

月給225,000～262,000円

②勤務時間

8：00～16：30/8：30～17：00 日勤のみ 夜勤なし

巡回健診時間に早出等変動あり※休日は4週8休制

■職種

臨床検査技師：パート

①給与

時給2,500円

（腹部・乳腺超音波検査できる方）

②勤務時間

8：00～13：00 週3～5日勤務

■職種

診療放射線技師：パート

①給与

時給2,500円

②勤務時間

8：00～16：30/8：30～17：00 週3日程度シフト制

巡回健診時間に早出等変動あり

〒254-0014 平塚市四之宮2-7-8

TEL 0463-27-1001

先ずはお電話を！

履歴書・経歴書をお送り下さい



●しんど訪問看護ステーション

■職種

看護師：常勤職

①給与

正看護師/月給232,540円～286,040円

②勤務時間

8：30～17：00

〒254-0018 平塚市東真土4-4-29

TEL 0463-53-1980

●えいじんクリニック

■職種

看護師（正・准看）：常勤職

①給与

月給224,320円～289,480円

②勤務時間

7：30～16：00/13：30～22：00/12：00～20：30

3交代シフト制

※休日については、いずれも4週8休制

〒254-0018 平塚市東真土4-5-25

TEL 0463-53-3211



制 平成30年4月1日発行（No.19/春号）
作 医療法人財団倉田会 広報準備室
・ 〒254-0018
発 神奈川県平塚市東真土4-5-26
行 ☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】さあ新年度！「年度・春」…相手の気持ちを推し量る時季でもあります。俄かに政治家と官僚の世界で注目を浴びていますが、残念ながら例えとしては、権力・利害関係が前提の悪いイメージが定着してしまったようです。人として相手の心中を察する、理解することはとても大切なことです。しかし誰も知らずうちに相手に見返りを求めて、善・悪が好き嫌いの感情で「善」しているのかもしれない。「春の訪れが悔ならば、春闘もまた」如何にも「年度・春」による役割、調和を保ち、自然の美しさから人々を和ませています。私達も人として、自然体で時には、指導も必要に、さり気ない心遣い・気配りで清々しく行動に移したいものです。



からだに優しいおからと
新食感ごぼうのシンプルズベスト！



☆食 材 (4人分)
 ●おから 100g
 ●新牛蒡 40g
 ●生姜 1片
 ●青ねぎ 3本
 ☆調味料
 ●ごま油大さじ1 200cc ★
 ●だし汁 大さじ2 ★
 ●酒 大さじ1 ★
 ●みりん 小さじ1/2 ★
 ●醤油 小さじ1/4 ★
 ●塩 大さじ1
 ●炒り胡麻

①牛蒡はさがきにして水にさらします。
 ②生姜はみじん切り、青ねぎは小口切りにします。
 ③鍋にごま油と生姜を入れて熱してから、水気をきった牛蒡を加えて炒めます。
 ④少ししんなりしてきたら、おからを加え、パラパラにほぐれるくらいまで炒めます。
 ⑤調味料★印を加えて、沸騰してきたら弱火にして、水分が少なくなり、ふつくとするまで煮詰めます。
 ⑥味見をして、塩加減で味を整えて、ごまと青ねぎを加えて混ぜれば出来上がりです。「ロメ」
 牛蒡は便通を良くする、毒素を排出する、腸内の善玉菌の発育を助ける等「体のお掃除屋さん」とも云える強い働きがあります。
 皮に含まれる『サポニン』は、若返りの高級薬として有名な高麗人參にも含まれており、牛蒡の抗酸化作用は野菜の中でもトップクラスです。
 しんど老人保健施設 管理栄養士 平田 美絵



●1人分エネルギー93kcal【成分：たんぱく質1.8g・脂質4.4g・塩分0.4g】

ほのぼのの展覧会



→表紙と同じ山北駅にて、ローカル線乗り入れの小田急ロマンスカーと桜の色彩が、とても映えます。電車好きの方にはたまらない被写体のようです。
 ↑多摩森林科学園の珍しい緑色の花を咲かせる「御衣黄」。少し花の盛りを過ぎていますが、花弁の中心に紅色の線が表れています。本来は○枠が満開時のようです。

広報準備室

体内塩分について (豆知識)

食塩の摂り過ぎに要注意！とよく皆さんも耳にすることがあると思います。食塩摂り過ぎによる生活習慣病との関連はよく知られています。成人の体重の60%は水分です。このうちの1/3が血液や胃液等の細胞外液です。細胞外液とは生命維持するうえで、体内を循環する酸素や栄養素を受け取り、老廃物や血液量を調節して新陳代謝を行う働きをしています。その細胞外液中には、9%程度の割合で、食塩水に近いナトリウム成分が溶けています。脂肪分やタンパク質が身体を動かすエネルギー源に対して、ナトリウムは、体内水分量を一定に保ち細胞外液の浸透圧調節や筋肉・神経の興奮を抑える働きをしています。それ以外にも身体が酸性になるのを防いだり、消化と吸収を助ける等の働きも備えています。

■塩分摂り過ぎによる高ナトリウム血症
 塩分の摂り過ぎは、ミネラルバランスが崩れることで、むくみや高血圧症として現れます。高血圧は過剰摂取によりナトリウム濃度が濃くなることで、濃度を下げるために水分を血液中に送り込むことで、血液量が増えてしまい血圧が上昇することです。高血圧になることで、様々な臓器に負担が掛かり、脳梗塞や脳出血・脳卒中等の脳血管疾患や不整脈・狭心症・心筋梗塞等の心血管疾患や腎機能低下・尿路結石・胃がん等の疾患へと悪化することがあります。

■塩分不足による低ナトリウム血症
 塩分が不足することで倦怠感・食欲不振・脱水症・低血圧等になり、更に症状が進行すると貧血・頭痛・吐き気・痙攣や錯乱・傾眠の意識障害を発症して、昏睡状態に陥ることもあります。

ここで一つ注意しなければならないのが、口渇感により脱水症予防として、一気に水分補給すると、体内の水分も必要以上に多くなると、ナトリウム濃度が低くなり、結果として塩分不足になることから水中毒・心不全・腎不全・肝硬変等の疾病に見舞われることもあります。水分補給は出来るだけ細目に摂ることが大切です。かかりつけ医から水分や塩分制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従って下さい。

よく入院中の患者様への生理食塩水の点滴投与やスポーツ後の熱中症対策の補水液は、こうした体内バランスを維持、調節しています。

※体内に必要な塩分量

体内の成人体重の60%が水分で、水分量のうち塩分量は約0.9%です。

＜例＞

体重60kgの人の水分量は・・・
 体重60kg×水分比率60%＝水分36kgとなります。
 従って、水分36kgのうち必要な体内塩分量は約0.9%であり・・・
 36kg×0.9%＝0.324kg ⇒ 324gが適量となります。

※一日の日本人食塩摂取量について

①健康な成人

男性：8.0g未満 女性：7.0g未満

②高血圧の治療を要する人：

6g以下

③腎臓疾患の場合

3～6g以内

※世界保健機関（WHO）減塩目標は5g

（厚生労働省 資料より）

※栄養成分表示

『食塩』＝『塩化ナトリウム(NaCl)』

『塩分』＝『食塩相当量』＝『食塩の量』

『食塩』に『ナトリウム』が含まれる。

※食塩とナトリウム換算式

ナトリウム量 (mg) ×2.54 ÷1,000＝食塩相当量 (g)

【厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト】を参考文献として本文作成

広報準備室