



退任 ◀ 異動のごあいさつ ▶



●小児科
岩井 郁子 (いわい ふみこ)先生

2021年4月より5年間、大変お世話になりました。赴任当初は慣れない環境に戸惑うことも多くありましたが、子どもたちの頑張る姿に励まされ、笑顔に癒されながら、充実した日々を過ごすことができました。気が付けばあっという間の5年間でしたが、これもひとえに皆様方のお力添えのおかげと心より感謝しております。ようやく環境に慣れてきた頃での異動は大変名残惜しく、寂しさもありますが、ここで得た経験を新天地でも生かせるよう、今後も研鑽を重ね精進してまいります。本当に有難うございました。



●小児科
有馬 智之 (ありま ともゆき)先生

このたび、国立病院機構三重病院小児科を退職することとなりました有馬智之です。

2022年4月に着任してからの期間、温かく迎えていただき、日々多くのことを学ばせていただきました。至らない点も多かったかと思いますが、皆さまのご指導とご支援のおかげで、充実した時間を過ごすことができましたこと、心より感謝申し上げます。

三重での診療や生活を通じて、多くの素晴らしい出会いに恵まれたことは、私にとって大きな財産です。患者さんやご家族の皆さま、そして共に働いてくださったスタッフの皆さまには、感謝の気持ちでいっぱいです。三重病院は本当に最高でした!!!

在職中は、毎朝三重病院の周回コースをランニングさせて頂

き、楽しくトレーニングもさせていただきました。病院周辺でお声がけいただいたことや三重病院のメンバーで三重マラソンを走ったこと、今では良い思い出です。

今後は、アメリカの Mayo Clinic 小児科にて研究留学を予定しております。新たな環境で研鑽を積み、その後は再び日本に戻り、今回の経験を臨床や教育に還元していきたいと考えております。

三重で学ばせていただいたことを胸に、今後も精進してまいります。

最後になりますが、皆さまのご健康とご活躍、そして三重病院小児科のさらなる発展を心よりお祈り申し上げます。

これまで本当にありがとうございました。

5病棟の生活のひとコマ

2月のお誕生会では久しぶりにボランティア活動の受け入れを行いました。昨年の夏から秋にかけて音楽療法でお世話になった方に、「ハッピーバースデー」を演奏してもらったり、いろいろな楽器の音色を聞かせてもらったりして、お誕生会を盛り上げていただきました。患者さんはいつもと違う雰囲気の中、不思議そうに音色に耳を傾け、にこにこ笑顔で音楽あふれるお誕生会を楽しまれています。

これからもいろいろな体験ができるよう、ボランティアさんにもご協力いただきながら行事を進めていけたらいい

なと思います。

(児童指導員
平田 真理子)



糖尿病ワンポイントアドバイス No.20

～炭水化物は敵ではない!? 適正に摂りいれましょう～

『炭水化物を摂ると血糖値が上がる、太る!』というイメージを持っていませんか?

血糖値の上昇や体重増加を気にして、ご飯やパンなどの主食(炭水化物)を極端に減らしておかずをたくさん食べる、お菓子やお酒をとりたくてご飯やパンなどを摂らないという声も耳にします。短期的には摂取カロリーは減り、体重減少もみられるかもしれませんが、長期的な効果、安全性は医学的に確認できていません。

炭水化物には、主に以下のような役割があります。

- ① **エネルギー供給**…炭水化物は体内で消化され、グルコースに変換されます。このグルコースは、脳や筋肉の主要なエネルギー源となります。特に脳の活動時や運動時に必要不可欠です。
- ② **体内での貯蔵**…摂取した炭水化物は、エネルギーとして消費されなかった場合、グリコーゲンとして筋肉や肝臓に蓄えられます。必要に応じて、グリコーゲンは再びグルコースに変換され、エネルギーとして利用されます。
- ③ **消化と腸内環境の改善**…炭水化物には食物繊維が含

まれており、これは消化を助け、腸内の善玉菌のエサとなります。食物繊維は便通を改善し、腸内環境を整えるために重要です。

食生活の基本は、1回の食事に主食・主菜・副菜を組み合わせ、体に必要なエネルギーと栄養素を過不足なく摂ることです。「日本人の食事摂取基準2025年版」による三大栄養素のバランスでは、炭水化物50～65%・たんぱく質13～20%・脂質20～30%の比率(摂取カロリー)となっており、例えば一日1600kcalの食事を3食に分けて食べる場合、ご飯なら1食150g～170g、食パンなら1食6枚切り食パン1.5～2枚を目安に摂り、間食を控えましょう。むやみに炭水化物を避けるのではなく、炭水化物の重要性を理解したうえで、適正に摂りいれてバランスのよい食生活を心がけていきましょう。

食事や栄養についてお悩みをお持ちでしたら、医師・管理栄養士の方にご相談いただけましたら幸いです。

(栄養管理室 三山 朋子)

