倉敷医療生活協同組合
水島協同病院
基幹型臨床研修病院
倉敷市水島南春日町1-1
(電話) 086-444-3211
みずしま協同クリニック
倉敷市水島南春日町1-2
(電話) 086-444-1222

〈理念〉いつでも、だれもが、安心してかかれる医療を追求します。

うちの病院

No.387　2026年10月号

ご自由にお持ち帰りください

水島協同病院

LINE 水島協同病院 みずしま協同クリニック LINEお友達募集中!!

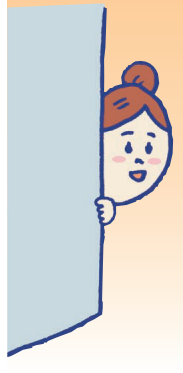
ホームページはQRからどうぞ

みずしま協同クリニック

水島協同病院

はじめてみませんか、食事療法

（LDL）コレステロール値が高めですと健診で言われたけれど、どうすればいいの？と思っている方へ。毎日の食事で今日からできることをご紹介します。



コレステロール値を改善するためには、コレステロールを多く含む食品だけでなく、脂身の多い肉やバターなど、飽和脂肪酸を多く含む食品のとり方にも気をつけることが大切です。無理をせず少しずつ見直してみましょう。

①肉は「脂身」をひと工夫

牛や豚肉は脂身が少ない部位を、鶏肉の皮は取り除いて食べてみましょう。

②卵や魚卵は「とり過ぎ」に注意

卵や魚卵には多くのコレステロールが含まれた食材です。とり過ぎないようにしましょう。

③野菜・きのこ・海藻をたっぷり

食物繊維はコレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがあるため、野菜や海藻類キノコ類は毎食とりいれるのが理想です。秋の食材で取り入れるなら、かぼちゃやチンゲン菜、ひじき、エリンギはいかがでしょうか。

④大豆製品を味方に

大豆に含まれるたんぱく質には血中のコレステロール値を下げる働きがあります、積極的に食べましょう。

⑤油は「種類」と「量」を意識

バターやラード、牛脂はLDLコレステロール値を上げやすい油です。一方、LDLコレステロール値を下げる作用のあるオリーブオイルなどを使用するのがおすすめです。ただし、カロリーはどの油も同じため大量に摂取することはカロリーオーバーにつながるため注意が必要です。

食事療法は特別なことを始めるというより、毎日の食べ方を少しずつ見直すことをおすすめします。秋の味覚を楽しみながらもチャレンジしてみませんか。

（栄養科　管理栄養士）



水島協同病院

「なぜ、今、平和を学ぶのか」

―若い世代とともに、被爆の記憶を未来へ―

7・29平和企画アフターイベント&原水禁世界大会壮行会

名誉院長　里見和彦

7月29日、原水禁世界大会壮行会に参加しました。被爆者豊田富士子さんの被曝証言は、今もなお鮮明な記憶として心に響きました。大会に参加する職員には青年が多く、それぞれの参加にかける思いを聴くことができました。

被爆の記憶を継承するとは、核兵器の悲惨さを伝えるだけでは不十分、核兵器廃絶が必要だと受け止め、行動に移すことが求められます。参加者のみなさんとともに、職場や地域で対話と学びを広げ、行動につないでいきたいと思います。



平和企画アフタートーク


講演後は、グループごとに分かれ互いに語り合いました



みずしま協同クリニック

脳神経外科外来 閉科のお知らせ

2026年9月8日から脳神経外科の外来診療について閉科することになりました。ご不便、ご迷惑をおかけいたしますことをお詫び申し上げます。

水島協同病院



笑顔でつながる、より良い医療へ「ペンギン夏祭り」を開催しました


↑カンパ用のぶっかけうどん

若手職員も積極的に参加



当院では、自走型組織をつくる場「ペンギンカフェ」を月1回開催しております。「自走型組織」とは、職員一人ひとりが気づきや課題を自分ごととして捉え、対話を通じてより良い医療や職場づくりにつなげていく組織のことです。

カフェでは「コロナ禍の影響で、職員同士の対話の場が少なくなった」という声が多く聞かれました。そこで「カフェ以外でも顔を合わせられる場を作りたい！」という想いから、7月13日に小規模ながら「ペンギン夏祭り」を開催しました。

当日のスイカ割りでは「もっと右！」「一歩前！」など、参加者から楽しそうな声が飛び交い、大いに盛り上がりました。

今後も短時間でも職員同士が交流できる時間を作り、地域の皆さまにより良い医療を届けられる病院を目指してまいります。

（外来看護科　田邉則子）

水島協同病院では無料・低額診療事業を行っています