

ご挨拶 ～院長 田村晃より～



2025年4月より院長職を拝命しました。
当院に赴任して10年、学生時代から数えると約40年にわたり蒲田の地に親しんで参りました。この間、街の景観は大きく変化しましたが、下町ならではの活気と温かさは、今もなお息づいていると感じます。



たむら あきら
院長 田村 晃

この蒲田で働けることを光栄に思うとともに、地域の皆さまに安心していただける医療を提供できるよう、これからも努めてまいります！



健康
知恵袋

「春は3日の晴れなし」

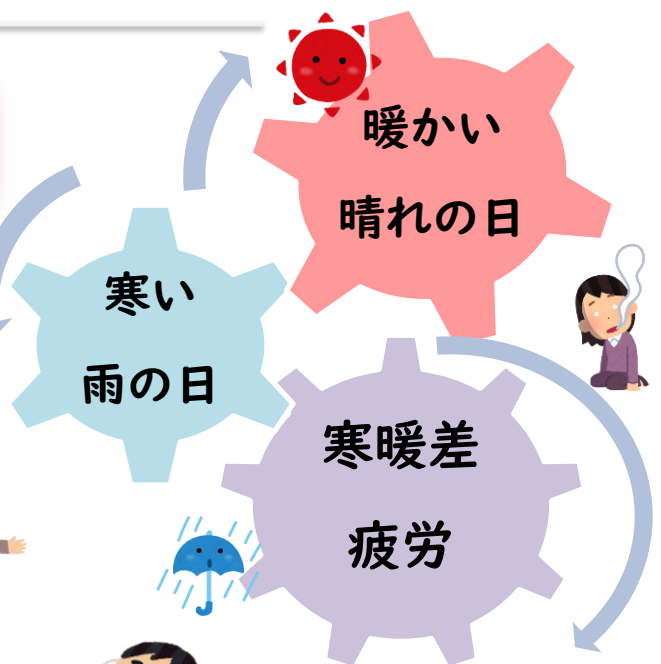
人の体は体温を一定に保つ調整をしています。そのため春の不安定な天気や寒暖差によって「寒暖差疲労」を起こしやすいと言われています。



首回りのケアが効果的！
入浴は首まで浸かる
首のストレッチする



寒暖差
疲労



睡眠を十分にとる



～今日から減塩!置き換えポイント～

東京都の平均摂取量
男性10.7g 女性9.2g

目標量

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

みそ汁は1日1回!
具たくさんにする



漬物・加工品に注意



摂取量や頻度を
減らしましょう

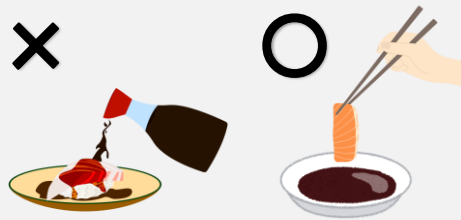
麺類のスープは残す

例) 汁まで間食すると...



塩分3.5g

調味料は小皿に分けて
付けながら食べる



ちょっとした工夫が◎

出汁や香味野菜を活用



美味しく減塩!

調味料を置き換える

↓
<小さじ1杯の塩分量>



味付け主食は控える



食塩相当量を確認

栄養成分表示 (000g) 当たり

熱量	000kcal
たんぱく質	
脂質	
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

塩分量はここを確認!

食事の基本は主食、主菜、副菜をバランスよく摂ることで
日頃の食生活を振り返ってみましょう!

JCHO東京蒲田医療センター
〒144-0035 東京都大田区南蒲田2-19-2
TEL: 03-3738-8221 (代表)
FAX: 03-5744-3280 (地域連携室)

