

上野総合市民病院だより

◆体重測定は大事です

～体重測定から始まる栄養管理～

皆さんは、最近いつ体重を測定しましたか？毎日測るとい人もいれば、最近では測っていないという人もいます。体重は健康のバロメーターといわれ、体重の変化は栄養状態の判断に用いられます。65歳までの成人が食べ過ぎで急激に体重が増えた場合、肥満や糖尿病などの生活習慣病の適切な管理が必要になります。

一方75歳以上の高齢者の意図しない体重減少や痩せすぎは、食事摂取低下（食欲不振）による低栄養状態や、筋力低下による活動量低下、筋肉量減少などが誘因である場合、介護予防のための管理が必要になります。低栄養に陥ると、感染症や慢性心不全、慢性呼吸器疾患といった疾患のリスクも高まりますので、「しっかり食べる」ことを心がけましょう。

また、65～75歳の人は生活習慣病と介護（低栄養）予防の両側面からの、個々の健康状態に合わせた管理が必要になります。

まずはご自身の体重の推移を確認することが大切です。週に1回は体重を測定し記録に残すことをおすすめします。

当院では、入院患者さんや外来で面談する患者さんの体重の変化を確認するとともに、低栄養の患者さんの栄養改善に取り組んでいます。それぞれの年代や食習慣に応じた食事の提案と栄養相談を行っていますので、どうぞお気軽にお声がけください。

（管理栄養士 白井 由美子）



8月の二次救急実施病院

◎各病院の受け入れ体制

日	月	火	水	木	金	土
*小児科以外の診療科です。				1 名張	2 上野	3 名張
4 岡波・名張	5 岡波	6 名張	7 岡波	8 名張	9 上野	10 上野
11 岡波	12 岡波	13 上野	14 岡波	15 名張	16 上野	17 名張
18 岡波・名張	19 岡波	20 名張	21 岡波	22 名張	23 上野	24 上野
25 岡波	26 岡波	27 上野	28 岡波	29 名張	30 上野	31 名張

※重症者が重なるなど、診察できない場合があります。

※非当番日は救急の受け入れを行いません。

《実施時間帯》 平日：午後5時～翌日午前8時45分
土・日・祝日：午前8時45分～翌日午前8時45分

《実施時間帯（岡波総合病院）》

月曜日：午後5時～翌日午前9時 水曜日：午後5時～翌日午前8時45分
日曜日：午前9時～翌日午前8時45分
※月・水曜日が祝日の場合、午前9時～翌日午前8時45分

二次救急（重症）の人が対象です。

救急車での搬送限定ではありませんが、必ず受診前に連絡が必要です。

上野総合市民病院 ☎ 24-1111

名張市立病院 ☎ 61-1100

岡波総合病院 ☎ 21-3135



◎伊賀市応急診療所（一次救急） ☎ 22-9990

【診療科目】 一般診療・小児科 【所在地】 上之庄 1700-1

【診療時間】 月～土曜日：午後8時～11時

日曜日・祝日：午前9時～正午・午後2時～5時・午後8時～11時

※駐車場に到着次第、電話をしてください。

※受付は、診療終了時刻の30分前までです。

※各種感染症検査・点滴・レントゲン検査・血液検査などは行っていない。

※救急車利用の場合の帰りの手段は各自で手配してください。



◎伊賀市救急・健康相談ダイヤル24

☎ 0120-4199-22

※通話料・相談料は無料です。

◎三重県救急医療情報センター

☎ 059-229-1199

受診できる医療機関をご案内（24時間）

伊賀市の人口・世帯数
令和6年6月30日現在

○総数 85,153人（前月比 - 72）
○世帯数 40,552世帯（前月比 - 1）

広報いがをスマホでチェック



マチイロ

