



川崎市立川崎病院
シンボルツリー



川崎市立川崎病院の基本理念

私たちは、地域の基幹病院として、他の医療機関と連携し、「病気」でなく「病人」を診る心を大切に、安全安心で質の高い医療を、患者の皆さまとともに考え、実践し、健康と福祉の向上を通じて地域社会の発展に貢献することを目指します。

川崎病院の医療機能を向上し、地域の期待に応える体制を整備します



病院機能再編推進委員会委員長の中田です。

当院では、地域の医療需要の増加へ対応するために、「医療機能再編整備基本計画」に従い、病院のスペースを有効活用した再編整備を進めています。現在建設中の救命救急センターの新棟のほか、本年1月末から外来や病棟の改修を順次開始します。外来では、内視鏡センターのブースや外来治療センターのベッドの増設等によるがん診療機能を拡充するほか、感染症医療へ対応するために専用の診察室を整備します。また、地域の小児・周産期医療を支えるために、小児病棟の病室の再配置や、安心して立会い分娩ができるプライバシーに配慮したスペースを整備していきます。その他、病棟にリハビリ室を整備し、リハビリ機能も充実させていく予定です。改修期間中はご不便をおかけしますが、安全を第一に進めますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



これからも地域のみなさまに信頼される病院を目指します！

令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
救命救急センターの新棟 新築工事			
★救命救急センターの新棟 11月中旬頃運用開始			
既存棟 1期工事		既存棟 2期工事	
★バリアフリートイレ整備 ★感染診察室整備 ★内視鏡センターブース増設		★小児病棟の病室再配置 ★立会い分娩の環境の充実	
		既存棟 3期工事	
		★外来治療センターのベッド増設 ★病棟にリハビリ室などを整備 ★精神科病棟の保護室の増設	

防ごう！冬型栄養失調

冬型栄養失調って？

「冬型栄養失調」とは、冬の寒さに対応するために体が通常より多くのエネルギーを消費することで、普段どおりの食事では栄養が不足してしまう状態を指します。夏と比べて冬は約10%エネルギー消費量が増えるとされており、特にダイエット中の方や高齢者は注意が必要です。

主にどんな症状がでるの？

- ・疲れやすい
- ・肌の乾燥
- ・口内炎が起きやすい
- ・まぶたの痙攣けいれん
- ・髪が抜けやすい
- ・傷が治りにくい
- ・冷え性や不眠、肩こりなど



予防のポイントは？

- ・温かい食事を心がける（鍋料理など）
- ・栄養バランスの良い食事を意識する
- ・こまめに水溶性ビタミンを摂取する（ビタミンB群、ビタミンC）
- ・軽い運動や入浴で血流を改善する
- ・ストレス管理と規則正しい生活を心がける



冬型栄養失調でも体重が増える！

ビタミンB群の不足、自律神経の乱れ、エネルギーの過剰蓄積などが原因となり、体重増加が起こることがあります。

ビタミンB群の不足

ビタミンB₁

ビタミンB₆

冬は、体温維持のためエネルギー代謝が活発になり、エネルギー代謝に必要なビタミンB₁やビタミンB₆の消費量が増加します。これらの栄養素が不足すると、エネルギー代謝がうまくいかず体重が増加しやすくなります。

自律神経の乱れ

寒暖差で自律神経が乱れると、血行不良、疲労感、不眠などの体調不良を起こすことがあります。さらに栄養不足が重なると、症状が悪化し、体重増加につながる可能性があります。

エネルギーの過剰蓄積

運動不足による活動量の低下や、それに伴う筋肉量の低下は、消費エネルギー量の低下を招きます。摂取エネルギー量が消費エネルギー量を上回ることにより、余分なエネルギー量が脂肪として体内に蓄積しやすくなります。

冬型栄養失調による体重増加への対策

- 🍷 栄養バランスの良い食事を意識する
- 🍷 適度な運動を取り入れる



食べすぎによる体重増加にも注意！

年末年始など冬は美味しい料理やイベントが多く、つい食べすぎてしまいがちですよね。食べすぎが続くと、消費しきれないエネルギー量が蓄積され体重増加につながります。体重管理を意識しながら楽しく過ごすために、以下のような食事に注意しましょう。

冬の食事で気をつけたいポイント



- ・ 食べる量とタイミングを意識する
- ・ 高カロリーや高脂質の料理は控えめにする
- ・ 野菜、海藻、きのこ類を積極的に摂る
- ・ アルコールは適量を守る
- ・ 体重を毎日チェックする
- ・ 軽い運動を取り入れる

栄養バランスをよくするポイント

- ・ たんぱく質をしっかり摂る
- ・ 野菜を増やす
- ・ 塩分や糖분을控えめにする
- ・ 脂質のバランスを意識する
- ・ 食物繊維を意識して摂る



診察前に マイナンバー カード

ご来院の都度、受診前に、各診療科の受付や1階 総合案内近くにあるカードリーダーに、マイナンバーカードをかざしてください。



健康保険証の有効期限は令和7年12月に満了となりました。
来院時にマイナ保険証または資格確認書をお持ちください。