JAとりで通信

第３３４号　２０１８年７月３１日

発行 JAとりで総合医療センター　〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1　TEL 0297(74)5551（代）　E-mail：toride@medical.email.ne.jp　URL http://www.toride-medical.or.jp/　発行人　新谷　周三

栄養だより（10）

「栄養の日」

栄養技師部長　唯根理子

「栄養の日」とは“たのしく食べて、未来のわたしの笑顔をつくる、そのきっかけの日”として、全国の管理栄養士・栄養士が「栄養のたのしみ方」を提案、推奨する記念日です。

栄養の日の由来は、7月31日栄養改善法公布、8月1日公益社団法人日本栄養士会設立、8月2日健康増進法公布など、栄養に関連する記念日が多数あるこの時期に、多くの方々に親しみをもっていただくことを目的として、8（エイト）と4（よん）で「えいよう」の日とし、2017年よりこの取り組みを行っています。

日本栄養士会では8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として、全国でイベントを開催していきます。2年目となる今年は、「栄養障害の二重負荷」の解決に向けて活動していきます。

栄養障害の二重負荷とは、1992年の国際栄養会議で発表された、世界各国が直面する栄養問題です。「過剰栄養」と「低栄養」が混在する状態のことで、近年日本もこの問題に直面しています。

今号では、「栄養の日」にお話しする、「エネルギーを整える食生活のポイント」についてお話ししたいと思います。

エネルギーを作るために大切な栄養素をバランスよく食べましょう

エネルギー源になる栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物です。このエネルギーをきちんと活用するためにはビタミンやミネラルなどの栄養素が不可欠です。必要な栄養素をしっかりとるために、いろいろな食品を毎日の食事にとりいれましょう。

主食、主菜、副菜、乳製品、果物をそろえましょう

ご飯は食べないで肉や魚だけを食べる、野菜は食べない、牛乳・乳製品はとらないなど、食事のとりかたに「片寄り」はありませんか？一食の食事にご飯やパンなどの主食、肉や魚などの主菜、野菜やきのこや海藻などの副菜をとりいれましょう。また、1日の食事のなかに牛乳・乳製品や果物などをとりいれましょう。

必要量を食べましょう

バランスの良い食事であってもてしまったら過栄養状態に、必要量が満たされない場合には低栄養状態になってしまいます。自分にとって必要な量を食べているのか、いないのか、その目安になるのが体重です。定期的に体重をはかりご自分の必要量を把握しましょう。

おいしく楽しく食べましょう

何よりも大切なのは、楽しい気持ちで食事をすることです。家族や気の合う仲間と食事をとったり、リラックスしながら食事を楽しむことでさらにおいしく感じられます。

「栄養の日」には、からだとエネルギーとの関係や、エネルギーを整える食生活のポイントや、おいしく楽しく食べる、食事のとりかたのご紹介をしていきます。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

次回は「災害時の食事」についてお話ししたいと思います。

「すみれコーラス」の皆さんが素敵な歌声を披露

～恒例の七夕コンサートを開催～

7月7日（土）の午後にCS委員会主催の七夕コンサートがエントランスホールで開催され、患者さんなど80名以上の皆さんが来場されました。

CS委員長の血液内科伊藤部長が「しばしの間ゆっくりお愉しみください」と挨拶した後、「すみれコーラス」の皆さんによる合唱が披露されました。「うみ」や「みかんの花咲く丘」などの懐かしい童謡や、元気が沸いてくるような「栄光の架橋」の歌にはひときは大きな拍手が送られていました。

挨拶する伊藤部長

障害をもつ子供さんが書いた詩が合唱曲になった「空飛ぶうさぎ」という曲が、やさしく話しかけるように会場に流れると皆さんじっと聴き入っていました。

また「夏の思い出」と「七夕さま」は、会場の皆さんにも一緒に歌っていただきました。「すみれコーラス」の皆さん、素敵な歌声を披露していただきありがとうございました。

七夕コンサートの様子

「栄養の日」ミニイベント

- JAとりで総合医療センターエントランスホール
- 8月4日（土）午前10時～

配布資料がなくなり次第終了となります

お知らせ

今年度は、学会等の都合により「ふれあいまつり」を開催いたしませんのでご了承ください。

人の動き

採用（6月）

木本　有希　看護部
市川　美千子　看護部
青山　純也　栄養部
高瀬　智子　医療秘書

看護職員を募集しています

看護、介護のよろこびを私達とご一緒に

お問い合わせ　JAとりで総合医療センター　看護部長
電話　０２９７－７４－５５５１（代）

院内保育所から　お誕生日おめでとう

1さい　野本（のもと）　陽希（はるき）　くん

絵本が大好き。最近は本棚から絵本を取り出して一人でページをめくって読んでいるね。音楽も好きでリズムに合わせて体を動かす姿がとっても可愛いはるくん。これからも元気にすくすく育ってね・・・お母さんより

JAとりで総合医療センター

第17回医療連携講演会・懇親会を開催

院内外から260名が参加

消化器内科河村部長が特別講演

河村部長

6月21日、第17回医療連携講演会と懇親会が当院の講堂で開催され、院内外から合計260名の皆様にご参加いただきました。

特別講演では「ピロリ菌とC型肝炎の最新の話題」というテーマで、当院の消化器内科部長である河村貴広医師が講演しました。

講演「ピロリ菌とC型肝炎の最新の話題」

河村医師は、早期胃がんの内視鏡治療の適応などについて、内視鏡の写真などを示しながら説明し、ピロリ菌を若いうちに除菌した方が効果的であり、除菌すれば胃がんを3～4割抑制できると述べました。また C型肝炎のウイルスについても、臨床データーからC型肝炎のウイルスを駆除できれば肝硬変や肝臓がんの進行が抑えられると述べ、C型肝炎検査が陽性の場合は当院にご紹介頂くようお願いしました。

懇親会では最初、来賓の藤井取手市長様、取手市医師会会長の真壁先生、我孫子医師会会長の土井先生からご挨拶を頂きました。

各診療科や部門がテーブルごとに分けられ、参加者の皆様が情報交換しやすいように配置されました。

普段は直接お会いしてお話しをする機会が少ないこともあり、お食事を召し上がって頂きながら談笑されていました。

当日の懇親会の様子

7名の皆様へ感謝状と記念品を贈呈

第18回ボランティア表彰式を開催

第18回ボランティア表彰式が7月9日に行われ、15名のボランティアの皆様が出席されました。今回は石川孝子様始め7名の皆様へ新谷院長から感謝状と記念品が贈呈されました。

ご挨拶される石川様

表彰者を代表して石川様は「正面玄関前の花壇等の手入れをさせてもらっていますが、花を喜んで頂ける声を聞くのが何よりです。これからも元気で頑張りたいと思います」と挨拶されました。

表彰式の後の意見交換会では、外来の受付時間や図書の管理等について貴重なご意見を頂きました。今後もよろしくお願い致します。

熱中症とは

暑さによって、体の体温調節の機能が低下して起こるさまざまな障害を、総称して熱中症といいます。

私達の体は暑さを感じると、皮膚の血管に多く血液を流したり、汗を出して体温を下げようとします。しかしその機能には限界があり、体内の水分や塩分が奪われ脱水状態になると、全身に影響を及ぼし様々な症状が出現します。さらに進むと高体温により脳の機能が損なわれ、命に係わる熱射病へと進行していきます。

熱中症の4つのタイプ

熱失神

炎天下でじっと立っていた時に起こります。暑さで皮膚の血管が拡張し血圧が低下します。さらに立ったままの姿勢であることから、下肢に血液が貯まることで脳に送られる血液も減ってしまい、熱失神の原因となります。主にめまい、失神などの症状がみられます。

熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給したときに起こります。塩分を取らないと血液中の塩分濃度が低下し、筋に影響を及ぼします。その結果、足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴うけいれんが起きます。

熱疲労

たくさんの汗をかくことで、水分、塩分ともに足りなくなり、脱水症状を起こした状態です。脱水によって重要臓器への血流が減るために脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。

熱射病

脱水症状が悪化し、体温が上がり続け、脳機能に異常をきたした状態です。体温調節機構が働かなくなるため、発汗もなくなり、体温が40℃を超える場合もあります。意識障害（呼びかけへの応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が起こります。高体温が続くと重要臓器に致命的な障害がおこり、死亡するケースもあります。熱射病が疑われるときは一刻も早く体を冷やし、救急救命の処置をしなければなりません。

認定看護師からのアドバイス

熱中症にご注意を

集中ケア認定看護師
ICU主任
八代三恵子

予防対策

①こまめな水分補給

⊙日常生活でも水やお茶など、1回200mlを1時間に1回程度飲むようにしましょう。また入浴の前後や就寝前には少し多めに水分を飲むようにしましょう。

⊙炎天下での仕事やスポーツなどで汗をかくときは、塩分濃度0・2%程度のスポーツ飲料などを摂取しましょう。

⊙お酒を飲んだ後もしっかり水分を補給しましょう。アルコールは利尿作用が強く飲酒以上の水分を排泄してしまいます。

⊙エアコンを使用した部屋にいても、空気が乾燥しやすく、気が付かないうちに脱水状態になっていることがあります。

②衣服

⊙日傘を差し、帽子をかぶりましょう。帽子はこまめに着脱して熱を逃がしましょう

⊙熱を逃がすために手足が見える服装にしましょう

⊙襟元と袖口の開いた服を着て、衣服内で下から入った空気が上へと抜ける服にしましょう

⊙通気性、透湿性がよく、汗が蒸発しやすい素材の服にしましょう