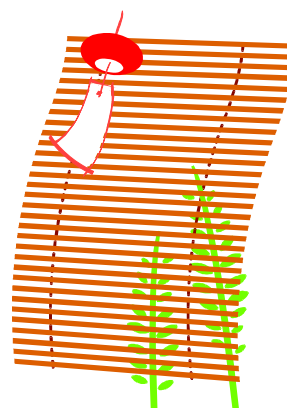


広報ちゅうざん

9月号

2005.9.1 発行



9月号 目次

巻頭の挨拶 (2頁)

口から食べることの楽しみ(3頁)

Nutrition Support(4頁)

ビタミンC(5頁)

院内研究発表会(6項)

平成17年8月の入退院状況(6頁)

院内研究会を振り返って

ちゅうざん病院 理事長/院長 今村 義典

今年も、院内研究会が8月28日「ちやたんニライセンター」で院内外の方200余名の参加のもとに行われました。

今回で11回を数え十年以上の積み重ねの進歩を改めて感じます。何事も一朝にしては成らずの例え通り、1歩1歩の積み重ねが日常の医療の進歩を創っていると思います。

面倒と考える方も居ると思いますが、定期的に日常の業務を整理し見直すことが更なる発展のヒントを生むことは明白であります。

今回のテーマは、「患者さんのQOL」に関わる「チーム医療」のあり方についてでありました。食事・褥瘡・事故・家庭復帰・介護保険・復職・教育等についてチームで日常取り組んでいる内容の発表でありました。

研究の内容は、よくまとめられて、問題点を明白によく表していました。臨床の現場では、予防から在宅まで限らない問題点に気付き早急に解決策を実践するかが大事なことです。

末永会長から「だからあなたは如何するの?」と矢継ぎ早に発表者に質問がされてきました。問題点の提起までしか出来てなかったような発表もありましたが、大変大事なことを発表者は提供されたと思います。良い宿題を出されたら皆さんで考えて解決しましょう。

医療とは何か? チーム医療とは何か? 特に、「生き甲斐としてのQOL」は、人間共通の基本的なことです。チーム医療におけるQOLの意識は、医療者の立場、患者さんの立場を常に同じ目線で考えることが大事です。患者さんにとっては、身体の何所が悪いのですよと診断され詳しい説明をくどくどと説明され有難いと納得することは1%にも満たないでしょう。早く苦痛を取り、悪いところを治してもらうことで100%納得でしょう。一般の患者さんが治療を受けるという事はそのようなもので、入院や病院が好きな人は居ないでしょう。

リハビリテーション治療におけるQOLも、理屈ばかり説明を受けても我慢と忍耐の何物でもなく、患者さんは、一日も早く歩けるようになり、自分で動き、食事やトイレ、洗面など身の回り動作が出来るようになり退院し、社会復帰を達成することを目標に頑張っていることを知ってあげることです。

QOLを考え、それを達成できるチーム医療の構築、それを目指す各専門職としての日常の研鑽の大切さに気付かれる研究会だったと思います。

口から食べることの楽しみ

言語聴覚士 幸地 春奈

「食べる」ということは人間の本能欲求であり、食べることが困難になってしまうことを嚥下障害といいます。

嚥下障害とは疾病や老化によって、水分や食物を上手く口腔内に取り込み、飲み込む事が困難になってしまう障害のことです。

嚥下障害により 栄養摂取不良：脱水、低栄養

誤嚥：肺炎、窒息

食べる楽しみの喪失

を引き起こす恐れがあります。

脱水、低栄養 誤嚥により身体には重大な影響を引き起こしますが、

食べる楽しみの喪失 = 「口から食べられなくなる」ことにより、精神的な落ち込みやストレスを感じ QOL(生活の質)を大きく低下させてしまうと考えます。

私たち、言語聴覚士は食べる楽しみを少しでも取り戻してもらうために、栄養科と協力し甘いものなど嗜好にも配慮しながら嚥下機能の回復を目指していますが、全ての患者様が食べられるようになるとは限りません。ムセることを恐れて、食べることを拒否する患者様も中にはおられます。

同じ患者様を担当している PT スタッフが私に言ってくれた言葉があります。

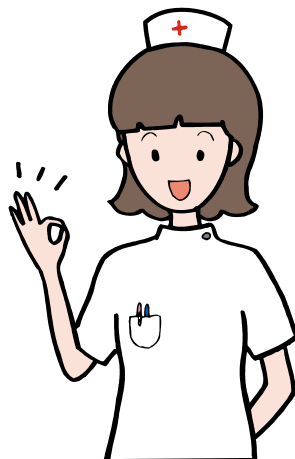
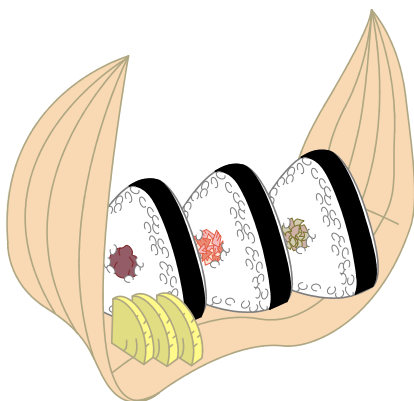
「最近ごはんが食べられるようになって、リハビリ中も笑顔が増えてきたよ！」

この言葉どおり、口から食べることはリハビリへの意欲、また生きていく意欲を高める効果があると思います。

食物を咀嚼することにより脳を刺激し、覚醒レベル、思考力の向上につながります。

それによりまた、より良いコミュニケーションも取ることができると思われます。

少しでも多くの患者様に「おいしい」と笑顔で言ってもらうために私たちは PT、OT、Nrs、栄養士と協力して日々訓練に励んでいきます。



Nutrition Support

～ 栄養サポート ～

栄養科 管理栄養士 小橋川 広樹

夏バテ大丈夫ですか？

9月に入り暑さもピークを過ぎた感はありますがまだまだ暑い日が続いています!夏の体は暑さになんとか対抗しようと必要以上にエネルギーを消費しかなりの負担になっています。こういう悪条件の夏場ですが、さっぱりしたものだけで食事をすませたり、冷たいものを食べ過ぎたりしがちです。冷たいものの食べすぎや水分の取り過ぎは胃腸の消化・吸収する能力の低下を招きます。こうした夏場だからこそタンパク質、ビタミン、ミネラルを多く補給しなければなりません!例えば冷たくて甘いものを多食すると、それを消化・吸収する為にビタミンB1を消耗します。ビタミンB1が不足すると疲労感や倦怠感を助長しますからこれを多く含む食品を積極的に摂取する必要があります。また暑さとストレスに負けないようにビタミンCを多く含む食品を摂取することも効果的です。

お勧めの食品としては...

タンパク質・ビタミンの補給：うなぎ、あなご、豚肉 etc...

ビタミンB1の補給：豚肉、ごま、レバーetc...

ビタミンC：ゴーヤー、ブロッコリー、キウイフルーツ、etc...

ビタミン・ミネラルなど
ゴーヤーは栄養の宝庫!!
ゴーヤーのビタミンC
は、熱にも強く崩れにくいのが特徴です

★ レシピ紹介 ～ゴーヤーの甘酢和え～ ★



【材料】4人分
 ゴーヤー 80g
 もやし 40g
 きゅうり 40g
 人参 15g
 すりごま 小さじ1強
 醤油 小さじ1強
 酢 小さじ1弱
 ごま油 小さじ1/2
 塩 小さじ1/4
 上白糖 小さじ1/2

ビタミンCについて

薬剤師 山村 緑

こんな生活習慣の人はビタミンCを
気にかけよう!!



アルコールをよく飲む

アルコールはビタミンCの吸収を邪魔
するのでいつもより多めの摂取を!

・ ビタミンCが不足すると起きる症状

- * かぜをひきやすい
- * 肌のトラブルが多い
- * 疲れやすい
- * やる気が出ない・眠れない
- * 歯茎から出血しやすい

・ 欠乏

壊血病、皮膚疾患、骨形成不全、貧血



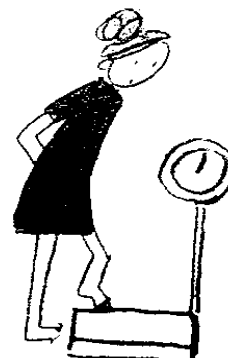
タバコを吸う

タバコを吸うと体内のビタミンCの
プールが25mg小さくなります。



外食が多い

風邪をすぐにひく人はこのパターンが
原因かも。果物や野菜を一品!



ダイエット中

栄養面に加え、ダイエットのストレ
スに対抗する為にもビタミンCを!!

現代人に欠かせないビタミンCは、非常にデリケートで、水、熱、光、酸素、タバコに
弱く壊れやすい存在です。通常、十分な食事をしていたらビタミン不足は生じませんが
タバコを吸う人はサプリメントをとると効果的。大量にとっても副作用はありませんが
体内で吸収されず、尿として排出されます。

1日に必要な量は、100mg です。

食品でとるなら・・・ゴーヤ 1/3本(83g)

いちご 大4個(125g)

第11回 院内研究会 開催 !!!

去った8月28日に、第11回院内研究会が北谷町にあるちたんニライセンターで開催されました。「QOL向上につなげるチーム医療のあり方」というテーマを設け、医局・看護部・リハビリテーション部など各部署より15演題の発表がありました。

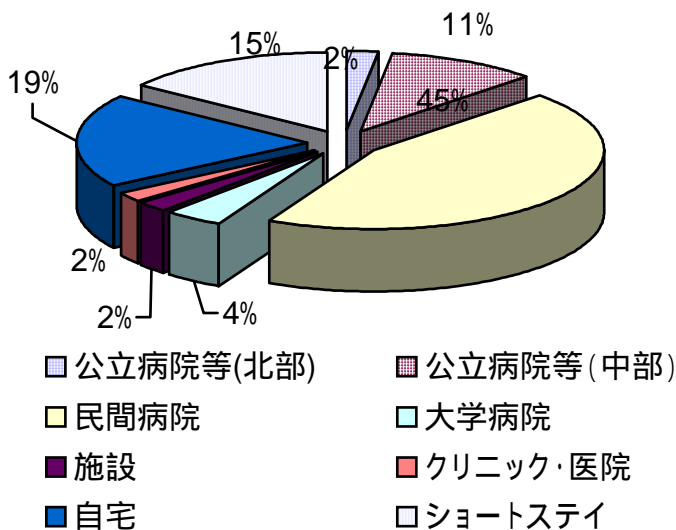
院内・外より、202名の参加者をむかえ、質疑では時間をおしてしまうほど活発な議論を行うことができました。日ごろ行っている業務においては問題意識を持ってとり組み、改善点を模索しさらに向上できるよう工夫していくスタッフの努力を感じる内容となっております。また、今年度より新しい試みとして「優秀賞」を設けており、スタッフの更なる意欲向上につながることを期待されます。

これからも、質の高い医療を患者・ご家族へ提供していけるように日々の研鑽に努めましょう。

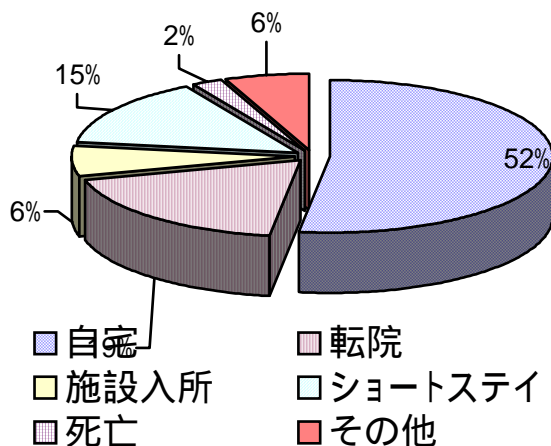
教育委員会

【平成17年8月入退院状況】

【入院患者数：47名】



【退院者数：48名】



広報 ちゅうざん (2005年 第9号) 発行: ちゅうざん病院 広報委員会

2005年9月1日発行(毎月1回1日発行)

編集委員 : 大浜 将、崎浜 海里