



八潮中央総合病院院外広報誌

ふれあい

2016年

2月

発行：医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

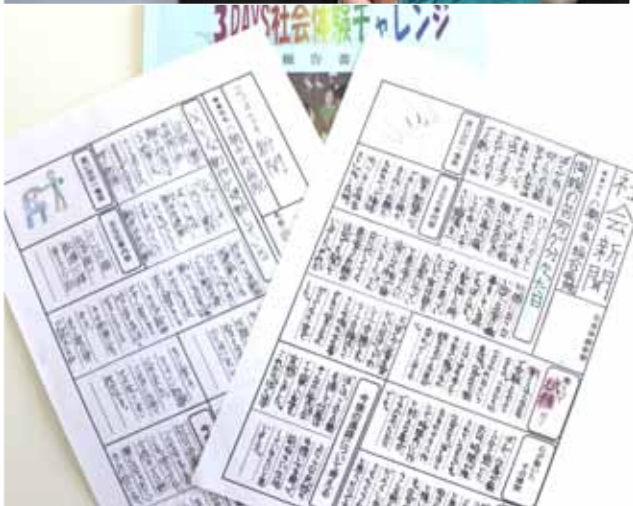
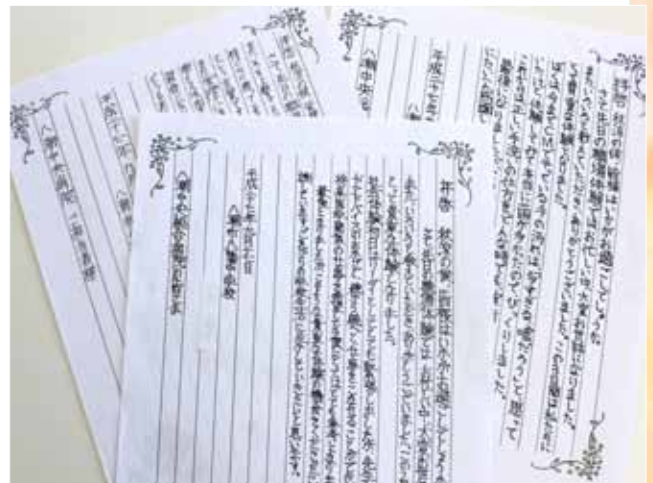
編集：広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL048-996-1131 FAX048-997-2135

中学生からお礼の手紙と 新聞が届きました

**社会体験
3Days**

八潮市内の中学校では、「中学生社会体験チャレンジ事業3days」を実施しており、当院ではその趣旨に賛同して、毎年各校からのご依頼により中学生の皆さんを受け入れています。

このたび、体験された中学生からお礼の手紙と手づくりの新聞が届きました。ふだん目にすることのない病院の内部は、初めての体験が多く、いろいろなことに刺激を受けて「とても貴重な体験でした」という声が多数ありました。



とても熱心に
体験しています

介護福祉士

林 雪江

私の担当した病棟では、日常業務のほかにトロミのお茶を実際に飲んでもらい、必要性についてお話をしました。介護の仕事やご高齢の患者さまについて少しでも勉強になったらと思い対応しております。

中学生の皆さんはとても熱心に体験していただき、私たちもやりがいがあります。将来の職業選びに少しでも役に立ってもらえればと思います。

管理栄養士のメディカルレシピ

いちごゼリーとホワイトチョコのババロア

1人分 185kcal 塩分 0.1g

〈材料〉 5人分

◆ゼリー

いちご 10粒 水 100ml 砂糖 25g レモン汁 5ml
ゼラチン(A) 2g

◆ババロア

ホワイトチョコレート 40g (1枚) 牛乳 100ml
生クリーム 100ml 砂糖 5g ゼラチン(B) 5g

〈作り方〉

- ① いちごは水洗いしてヘタを取り、型に並べておく。
- ② 小鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてゼラチン(A)とレモン汁を加えて溶かす。
- ③ ②の粗熱が取れたらいちごを並べた型に流し入れ、冷蔵庫で20分程度冷やし固める。
- ④ ゼラチン(B)に大さじ2の水をかけてふやかしておく。
- ⑤ 小鍋に牛乳とホワイトチョコレートを砕いて入れ、沸騰させないようにかき混ぜながらホワイトチョコレートを溶かす。
- ⑥ ホワイトチョコレートが溶けたら、生クリームと砂糖も加えてよく溶かす。
- ⑦ 砂糖が溶けたところで④を加え、溶けたら火から下ろして粗熱を取る。
- ⑧ ③のいちごのゼリーが固まっていることを確認し、上から⑦のババロアを流し入れる。
- ⑨ 冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ⑩ 全体が固まったら型から外して皿に盛り付ける。



管理栄養士の一口メモ

春が少しずつ近づいてきて、店頭にもたくさんのいちごが並ぶ時期になりました。2月14日はバレンタインデーということもあり、今回はいちごとホワイトチョコレートでデザートを作りました。チョコレートだけでなく果物も一緒に楽しめるデザートを用意してみるのはいかがでしょうか。

今回はババロアの型を使ってご紹介しましたが、大きなボウルやタッパーでも作ることができます。小さなグラスで作ると型から外したり切り分ける手間もなく簡単です。

〈いちごの栄養素〉

いちごの代表的な栄養素はビタミンCで、いちご100g中50～100mgと果物の中でも豊富に含まれています。中程度の大きさのいちご7～8粒で約100gです。この数を食べれば成人が1日に必要とするビタミンC100mgを摂ることができます。

ビタミンCは肌・皮膚を若々しく保つ他に、ウィルスや細菌に対する抵抗力をつけ風邪を予防する効果も期待でき、さらに鉄分を吸収しやすくしてくれる栄養素でもあります。疲れやストレスを感じている人、運動量の多い人、タバコを吸う人は特にビタミンCを消耗しやすいため、積極的に摂ることをお勧めします。

またいちごには、下痢や便秘を防ぐなど整腸作用を持つ水溶性の食物繊維ペクチン、体内に蓄積されたナトリウム（塩分）の排泄を促し高血圧を予防するカリウム、虫歯予防効果があるキシリトールなども含まれています。



冬場のお風呂は危険がいっぱい 原因は「ヒートショック」!!

■ヒートショックとは

ヒートショックとは温度の急激な変化により、血圧が上下に大きく変動する事で起こる健康被害の総称です。正式な医学用語ではありません。しかしお風呂場の寒暖差によるトラブルで年間一万人近くが亡くなるという現実に対し、その危険を知ってもらうために生まれた用語と捉えて下さい。

■どんな時に起こるの？

環境温が10℃以上変化するような場所で起こりやすいとされています。入浴に関連して多い理由は、暖かい浴室・湯船と寒い脱衣所の温度差のためです。入浴以外でも、暖かいリビングと寒いトイレ、（夜中トイレへ行く時の）布団の中と外、などでも起こります。

■何が起こるの？

入浴を例にとります。

＊脱衣所（寒い環境）で服を脱ぐ⇨体が急に冷える⇨全身の血管が収縮⇨血圧が一気に上がる⇨
⇨心筋梗塞／脳梗塞／脳出血

＊脱衣所（寒い環境）⇨湯船（暖かい環境）⇨手足の血管が拡張⇨
⇨血圧が一気に下がる⇨脳貧血から失神⇨倒れてケガ／湯船で溺れる

■どんな人が起こしやすいの？

高齢者は特に注意すべきです。普段から血圧が変動しやすく、また体温を維持するための生理機能が低下しているからです。糖尿病や脂質異常症、腎不全の方も注意が必要です。これらの病気で生ずる動脈硬化により、血圧が変動しやすくなっているからです。また脱水時や飲酒後にも起こる事が知られています。

■ヒートショックを予防しよう

＊寒暖差を減らす！

まずは脱衣所やトイレを暖かくしましょう。熱が逃げないように窓の周囲に断熱材を置くことで外気の影響を減らす事もできますと思います。

＊血圧の変動をふせぐ！

座った姿勢から急に立ち上がるだけでも血圧は下がります。ゆっくり立ち上がることを心がけましょう。特に湯船から立ち上がる時は、手すりや湯舟の縁に手をかけて、ゆっくり立ち上がるようにしましょう。

＊脱水予防！

入浴の前後にはコップ一杯の水を飲み、食後一時間以内や飲酒後は入浴を控えるようにして下さい。

寒い冬を安全に乗り切るために、小さな注意を続けましょう。

冬場のお風呂は要注意です！

脳神経外科医師

長野 由布

日本脳神経外科学会専門医



「お風呂でクラッとして倒れておでこをパッキリ」という方がこの時期は本当にたくさん来院されます。縫って済めば良いほうで、中には大腿骨骨折など大ケガをする方も。ヒートショックを予防して、入浴タイムを楽しみましょう。



栄養管理のプロフェッショナル 管理栄養士の日

今月は管理栄養士の日を追ってみました。

当院の栄養科では、4名の管理栄養士が病気の治療、再発防止、合併症予防を目指し、患者さまの食事や栄養の管理、栄養食事指導を行っています。

具体的には、入院患者さまの食事の献立の作成、調理の指導を行うほか、入院中の患者さまや外来患者さまの栄養指導を行ったりしています。

いずれも豊富な経験に基づいて、患者さまの栄養管理のため院内で活躍しています。



A M

P M

10:00 栄養科朝礼

委託スタッフとともに、毎朝朝礼を行い、その日の注意事項の伝達や重要事項の確認を行います。



10:10 病棟訪問（栄養指導）

毎日各病棟をまわり、入院患者さまの嗜好や形態の確認をしたり、治療食の患者さまには栄養指導も行っています。



11:30 配膳前の食事の点検

毎食の配膳前に食事内容のチェックを行い、配膳間違いのないように点検しています。



11:30~11:45 検食

毎回の食事が献立通りにできているか、検食を行います。



13:00 栄養委員会

毎月定期的に栄養委員会を開催し、より良い栄養管理について関係部局と話し合います。



14:00 病棟カンファレンス

患者さまのデータについて多職種と情報共有し、連携を図ります。



15:00 外来栄養指導

外来の患者さま・ご家族と面談させていただき、患者さまに合った栄養管理の提案を行わせていただきます。



16:00 栄養科内ミーティング

毎夕、栄養科スタッフ全員でミーティングを行い、情報を共有し医療活動に活かしてまいります。

