



しおん

008

夏号

INDEX

- ◆ 特集 しっかり栄養をとりましょう！
- ◆ インフォメーション
 - 第一回糖尿病教室の開催
 - マスク熱中症にご注意を
 - 医師の紹介
 - 部署紹介(薬剤部)
 - 行事食の紹介



第一回糖尿病教室の開催



2020年7月6日(月)第一回糖尿病教室を開催しました。お足元の悪い中、15名もの方にご参加いただき、大盛況でした。

今回の講師は平岩千尋医師「糖尿病ってなに？」というタイトルで、糖尿病になると身体の中で何が起こるのか？や、合併症予防、治療の三本柱（食事療法・運動療法・薬物療法）について、わかりやすく解説されました。

中でも、糖尿病の合併症を簡単に覚える合言葉『しめじ』と『えのき』

『しめじ』は神経障害・網膜症・腎症。
もうまくしょう じんしょう

『えのき』は壊疽・脳梗塞・狭心症
えそ
きよけつせいしんしっかん
(虚血性心疾患)でしたね。糖尿病はガンとも深い関係があるということを知り、血糖コントロールの大切さを再確認しました。

糖尿病教室は毎月第1月曜日15時～(40分程度)外来診察室前の待合ホールで開催します。第二回の糖尿病教室は日程が決まり次第お知らせ致します。参加費は無料です。教室の後にそのまま診察を受けていただける時間ですので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



マスク熱中症にご注意を！

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、**1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗い**や、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。しかし、マスクをつけると気づかぬうちに脱水になり、体温調節がしづらくなって熱中症のリスクが高まると言われています。これから本格的に始まる夏を感染症を予防しながら熱中症にも注意してみんなで乗り切りましょう。

①高温多湿の環境ではマスクを外そう

高温や多湿の環境では、熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

②エアコン+換気の合わせ技

窓とドアなど2か所を開けたり、扇風機や換気扇を併用したりして換気をしましょう。換気の目安は1時間に5分です。エアコンは止めなくてよいので定期的に換気をすることが大切です。

③涼しい場所に移動しよう

これは普通の熱中症の予防でも基本ですね。涼しい服装をしたり、日陰に移動したりして工夫しましょう。

④こまめな水分補給をしよう

たとえ喉が渴いていなくても水分はとりましょう。目安は1日あたり1.2L（500mlペットボトル2本+コップ2杯程度）です。

⑤日頃の体調管理が一番！

毎朝体温測定をしたり、早朝や夕方など暑すぎない時間に30分ウォーキングしたりするなど体調を整えることが大切です。持病がある方はかかりつけの先生の外来に通院してコントロールしておきましょう。





皆さんこんにちは！藤井病院医師の多田です。今回は栄養についてお話しします。

歳をとると誰しも「最近疲れやすいなあ」「昔より食欲も落ちて沢山食べられないな」「そういえば体重も減ったなあ」「歩くのも遅くなったし」「筋肉も落ちた気がする」なんて感じることはありませんよね。

「歳のせいだから仕方ないよね…？」ですが、これらにいくつも当てはまる方は要注意！「フレイル」「サルコペニア」になっているかもしれません。

※フレイル：心身の機能が低下して虚弱になった状態

サルコペニア：筋肉量と筋力の減少した状態

簡単に言うとフレイル＝虚弱化、サルコペニア＝筋力低下です。

フレイル、サルコペニアは要介護の手前の状態で、放っておくと寝たきりに近づきます。



要介護状態にならないため、また、フレイル、サルコペニアから回復するためには、十分な栄養を摂ること、運動をすることが重要です。では、栄養に関してどのようなことに気をつければ良いのでしょうか？

①エネルギー摂取量



体が必要なエネルギーより少ない量しか摂れないとやせが進み体力がなくなります。栄養が多すぎても少なすぎてもフレイルになる危険性が高くなりますが、日本の高齢者では特に低栄養が目立つため、十分な量の栄養を摂ることが大切です。

②タンパク質



タンパク質は筋肉の材料です。不足するとサルコペニアになります。適度な運動をしてタンパク質を摂ることで筋肉を保つことができます。しかし、高齢になると若いときよりも筋肉を保つのに沢山のタンパク質が必要になります。なるべくしっかり摂りたいのですが、摂りすぎると腎臓に負担がかかります。腎臓の機能や持病に合わせて、その人ごとにあった量を摂ることが大切です。

③ビタミンD



体の機能や筋力を保ち、改善し、転倒や骨折を防ぐ可能性があると言われています。紫外線を浴びることで皮膚でも作られていますので、適度な日光浴がおすすめです（暑い時期は熱中症に注意しましょう）サプリメントや処方薬でも摂取できますが、腎機能が低下している人は注意が必要なので担当の医師に相談してください。

④その他ビタミン、ミネラル等



抗酸化作用のあるビタミンC、E等のビタミン類、カルシウム、鉄分等のミネラル類など、体に必要な栄養素は様々です。いろいろな食物からいろいろな栄養素を摂りましょう。

「そう言われても、何をどれくらい食べたらいいのかわからないよ…」
確かに具体的に何を食べて何に気をつければいいのかわかりにくいのです。

そこで専門家の出番です！藤井病院では経験豊富な管理栄養士による**栄養指導**を受けることができます。あなたの体に合った栄養、食事について優しく説明し、相談に乗ってくれます。また、栄養指導は一回だけでなく繰り返し受けることができます。是非、気軽に栄養指導を受けてください！そして、フレイル、サルコペニアを予防して元気に過ごしましょう！



部署紹介（薬剤部）



私達薬剤部は、薬剤師3名・助手2名で当院に入院された患者様の、当院から処方されたお薬や点滴などを、患者様が安心・安全に治療を受けられるように、処方されたお薬の準備など医薬品の正しい使用の情報と薬品の管理や患者様への服薬指導をおこなっております。

お薬の件で疑問などありましたら、お気軽にご相談ください。

短期研修で当院へ来てくださっている先生



すえ みひろ
須江 美裕

福山医療センターより参りました須江美裕（すえみひろ）です。藤井病院では6-7月でお世話になっております。
生まれも育ちも岡山で、昨年から初めて岡山を出て福山に参りました。ベランダで大葉とミニトマトを育てて、おいしく食べるまでを楽しんでいます。よろしくお願ひ致します。



ますだ ひろゆき
増田 泰之

初めまして。福山医療センターから来ました増田泰之と申します。
5年前のまだ大学生の時一度藤井病院にお世話になっており、その縁もあって来させていただきました。まだまだ若輩者ですが少しでも皆様のお力になれば幸いです。よろしくお願ひいたします。

行事食の紹介



七夕そうめん

海老押し寿司

南瓜の天ぷら

黄桃ゼリー



医療法人 紫苑会 藤井病院
〒720-0201 広島県福山市鞆町鞆323番地
TEL：084-982-2431 FAX：084-982-0781
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/>



鞆の浦Blog
藤井病院
<http://fujii.dr-clinic.jp/hospital/blog>



☆ 職員募集：看護師、准看護師、看護補助者 随時募集中（詳しくは病院までお電話下さい） ☆