

すずらん だより



2018年7月発行

第64号

発行・事務局

医療法人新さっぽろ脳神経外科病院

3階 医療相談室

札幌市厚別区上野幌1条2丁目1-10

TEL・FAX: 011-891-7531

第68回すずらん友の会講演会のお知らせ

今回の講演会は、

「知っておきたい薬の知識」

をテーマに下記のとおり開催いたします。

日時 8月29日(水) 14:00~
(受付開始 13:30)

場所 2階大会議室

講師 薬剤師 村中 輝美

(講演の内容について)

皆さんは薬についてどのくらい知っているでしょうか?薬は体にとって良い効果を示す一方で、使い方によっては逆に危険をもたらすこともあるのです。

今回は薬の服用時間や飲み方、食事との飲み合わせや保管方法など、薬の正しい使い方についてお話しさせていただきます。

少しでも皆さんのお役に立てる時間にしたいと思いますので、是非ご参加ください。

(参加申し込み方法)

- ・事前のお申し込みにて受付いたします。
- ・電話、またはFAX(同封の講演会申込書にご記入の上、送信してください)にてお申し込みください。電話 Fax 兼用ダイヤル: 011-891-7531

第67回講演ダイジェスト

「健康長寿のための食事について」

講師：栄養科 管理栄養士 工藤厚子

健康長寿とは、自立して生活を送ることが出来る期間、つまり「健康余命」が長いことです。

平均寿命と健康寿命には男性で9年、女性で13年の差があります。健康な今のうちから「健康長寿」を目指しましょう。

健康長寿の高齢者には3つの大きな特徴がみられました。①栄養状態がよいこと。②体力があること。③社会活動を続けることです。

低栄養でも自覚症状がないことも多く、本人も周囲も気づきにくいことがあります。健康診断を受けたら、体重の変化やBMI(体格指数)、血清アルブミン値にも注意しましょう。血清アルブミン値は高齢者の栄養状態を評価する指標となります。体重の減少は低栄養を発見するために最も重要な指標です。定期的に計る習慣をつけましょう。

高齢者の3人に2人が高血圧。高齢になると塩分過多になりがちです。これは味覚が鈍化し、味を判断する機能が低下するためです。塩分を避けるあまりおいしい食事ができず、食事量自体が減ってしまっは本末転倒です。高血圧を予防するために、低栄養に陥ってしまったら元も子もありません。塩分カットの食品や調味料を上手に使いましょう。

きちんと食べているつもりでも実は・・・という可能性もあります。市販品等も上手に使って、不足しやすい、肉や卵なども必ず食べ、やせと低栄養を防ぎましょう。色々な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが健康長寿につながります。

健康長寿の第1歩は

日々の血圧、運動、食事をチェックして自分の体や生活をしっかり

「見える化」すること。



バランスよく食事を摂ってますか？
毎日どれくらい運動していますか？



自分の体や生活習慣は意外と把握できていない・・・

高齢期の栄養の4つの指標

- ① 体格指数(BMI)=エネルギーバランスを反映する
(低栄養のめやす: 20.5)
BMI算出=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 例 60kg
÷1.6m÷1.6m=23.2
- ② 血清アルブミン=たんぱく質の摂取を反映する
(低栄養のめやす: 3.8g/dl以下)
- ③ 総コレステロール=脂質の摂取を反映する
(低栄養のめやす: 150mg/dl以下)
- ④ ヘモグロビン=鉄分・たんぱく質の摂取を反映する
(低栄養のめやす: 女性12g/dl以下、男性13g/dl以下)

◎ 体重が半年の間に2〜3kg減少したような人は低栄養のリスクが考えられる



おいしく減塩するコツ

● 作る時のコツ

- 酸味の利用**
酢や柑橘などの酸味で味のメリハリをつけましょう。
- 香辛料や香味野菜を利用**
唐ののる野菜やスパイス、ハーブ、香辛料などで味にアクセントをつけましょう。
- 汁物はだしをきかせて具を増やす**
だし旨味を上手に利用すると味濃縮効果、香味野菜を入れて、具増やししましょう。
- 献立にメリハリを**
全て塩味だと飽きるので、1日は野菜の味付けにするなど献立のメリハリをしましょう。

● 食べる時のコツ

- 食塩を多く含む食品を避ける**
食塩が多い食品は控えましょう。漬物や梅干しなどの加工食品は食塩を多く含むので注意が必要です。
- 減塩食品を利用**
減塩醤油など、塩分を減らした食品を利用しましょう。
- 食べるときに味付けする**
下味はつけずに調理し、食べるときに塩をふりかけたり、醤油をつけて食べましょう。
- 汁物の汁を残す**
塩分を含む汁は残し、汁物は1回1杯までしましょう。

少し足りないときは、市販品を使って

コンビニやスーパーで手に入る食品で手軽に栄養補給を心がけましょう

- たんぱく質をプラス**
たんぱく質が豊富な食品をプラスして、たんぱく質を補給しましょう。
- かんたん軽食**
● コーンフレーク+牛乳の代わりにコーンスープ
- 野菜をプラス**
野菜をプラスして、ビタミンやミネラルを補給しましょう。
- エネルギーをプラス**
エネルギーをプラスして、体力を補給しましょう。
- 豆腐+レトルト食品をかけて

口腔ケアとは口の中を清潔に保つこと。虫歯を予防する以外にも大事な理由があります。今回は口の役割と口腔ケアについて説明します。

口の役割

口には、食べる、呼吸する、という、外界の物（空気、食物）を体の中に取り込む「玄関口」の役割があります。口の粘膜や唾液には体を外敵（細菌やウイルス）から守る特別なしくみがあり、口の中の細菌が増えるのを抑えています。

一方、口の中は、「温かく、湿っていて、栄養（食べ物かす）がある」という、細菌が増えるのに適した環境です。口の中の清潔が保たれないと、細菌は爆発的に増えてしまいます。その細菌はどうなるのでしょうか？

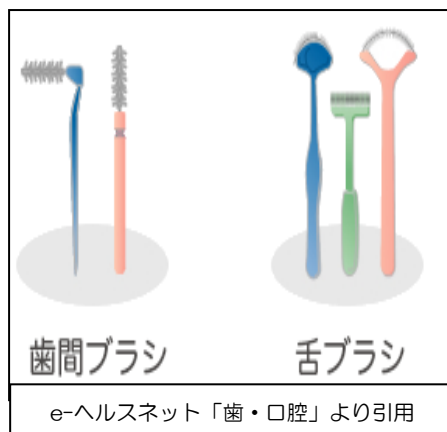
寝ている間に誤嚥して肺へ

寝ている時は、健康な人でも唾液を少しずつ誤嚥し肺へ流れ込んでいると言われています。細菌を多く含んだ唾液を誤嚥すると誤嚥性肺炎の原因となります。

口腔ケアの方法

＜歯・舌＞汚れを歯ブラシや舌ブラシで取り除きます。口をゆすぐことも大切です。ゆすぐことができない場合には、頬の内側や上あごなどを軽くふき取る必要があります。総入れ歯でも上あごや舌をやわらかいブラシでこすり、しっかりゆすぎましょう。

＜入れ歯＞歯ブラシなどで汚れを取りましょう。就寝前には、義歯用の洗浄剤を入れた液につけ、細菌を取り除きましょう。



ライオンHPより引用

手がうまく動かなかったり、歯みがきの姿勢が安定しなかつたりすると、すぐに口腔ケアは不十分になり、歯と歯の間や奥歯の奥側などに細かい食べかすが残ってしまいます。

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシなど便利な道具を利用してみましましょう。

歯医者さんで診てもらいたいけど、体が不自由で通えない、という方には家まで来てくれる「訪問歯科」があります。

口腔ケアの方法もしっかり教えてくれますよ。

参考：訪問歯科協会 HP、e-ヘルスネット [情報提供] 歯・口腔の健康

リハビリテーション科 言語聴覚士 長野智子

頭の体操シリーズ

<クロスワード>

							IV ③
A I		④		III			
		B II		①	②		

ヨコ・タテに合わさるよう文字を入れてクロスワードを完成させ、言葉を導きましょう。
ヒント：冬も注意ですが、夏は特にしっかり補給しましょう！

① ② ③ ④

ヨコ

A：FIFA ワールドカップ 2018、グループリーグで日本代表が 2-1 で勝利した相手国です。

B：夏は家族と、友達と…海へ〇〇〇〇〇〇〇〇に行きたいですね！

タテ

I：高校球児にとって夏最大のイベント。テレビ観戦でも熱く盛り上がります！

II：夏バテ防止の食べ物。日本の国民食ですね、〇〇〇ライス。

III：冷たくて夏にはつつい食べたくなりますが、食べ過ぎには注意です。

IV：またまた夏に良い食べ物。ビタミン B1 が豊富で、疲労回復に役立ちます。

前回の答え きよみや

		と			ひ	
や		よ		は	な	み
き	た	ひ	ろ	し	ま	
ゆ		ら			つ	
う					り	

編集後記

病気を治したり症状を軽くしたりする上で、お薬は大切な治療手段の1つです。いくつかの持病がある方は、複数の病院から何種類もの処方薬を服用するということが珍しくないと思います。薬の重複、飲み合わせや副作用がないかの確認に、お薬手帳は重要な情報源になります。病院を受診される際は必ずご持参ください。次回はお薬の飲み合わせやジェネリックについて等、薬局科 村中薬剤師より講演となっております。ぜひ、ご参加ください。