

みるしる! 360° やるん

はじめよう！減塩ライフ

11月27日(水)に地域包括支援センター主催の介護予防教室で、管理栄養士 弘世・山下が「はじめよう！減塩ライフ」というテーマで講演を致しました。

塩分量についてのクイズや、『あなたの塩分チェックシート』を使い自分自身の塩分の取り方の傾向をチェックしたり、さらに3種の異なる塩分量の味噌汁を試食して、ご自身の食生活を振り返っていただきました。後半は、今日からできる減塩のちょっととした工夫について、いくつか提案をさせていただきました。参加者の皆さんには大変熱心に話を聞いていただき、さらに多くの質問をいただきました。また、このような取り組みを続けていき、今後も地域の皆さまの健康作りのお役に立ちたいと思っております。

講演風景

減塩のために避けたい食品

(加工食品類)

(つけ物類)

(干物類)

楽しく減塩を続けるために

- 1日の中でバランスをとりましょう
- 1週間の中で調整しましょう

講演時に使用したスライドより

●塩分量クイズ

次のうち、どちらの塩分量が少ないでしょうか？

Q1. A: 減塩しよう油 B: 濃い口しよう油

Q2. A: ラーメンの汁を飲み干す B: 汁を残す

Q3. A: ドレッシングを上からかける

B: ドレッシングで和える

《答え》

Q1は、A: 小さじ1杯あたり4g少ない

Q2は、B: 約4g少なくなる

Q3は、B: ドレッシング量が減るので約半分になる

●あなたの塩分チェックシート

あなたの塩分チェックシート No. _____

当てはまるものは□をつけ、年__月__日 年齢__歳 性別：男 女

基準で得点を計算してください。

| | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|--------------------------|--------|---------|--------|----------|
| みそ汁、スープなど | 1日2回以上 | 1日1回から | 2~3回/週 | 毎日ない |
| つゆ味噌、味噌汁など | 1日2回以上 | 1日1回から | 2~3回/週 | 毎日ない |
| さしもの、わさびなどの醤油味 | よく食べる | 2~3回/週 | あまり | 毎日ない |
| 海苔巻き、みりんなど、醤油味 | よく食べる | 2~3回/週 | あまり | 毎日ない |
| パスタやソースなどの調理 | よく食べる | 2~3回/週 | あまり | 毎日ない |
| うどん、ラーメンなどの麺類 | ほぼ毎日 | 2~3回/週 | 1回/週 | 毎日ない |
| せんべい、おむすび、甘藷チップなど | よく食べる | 2~3回/週 | あまり | 毎日ない |
| 1. 1日3回以上スープなどを飲む者は? () | よく飲む | 毎日飲む | ほとんど飲む | 飲まない |
| うどん、ラーメンなどを毎日食べますか? () | 全て食べる | ほとんど食べる | 少し食べる | ほとんど食べない |
| 普段で外食やコンビニ食などを利用ですか? () | ほぼ毎日 | 1回/週から | 1回/月から | 利用しない |
| 少食で内食やお野菜などを利用しますか? | ほぼ毎日 | 1回/週から | 1回/月から | 利用しない |
| 調理の手間は多いですか? | 多い | 同じ | 多い | ない |
| 食事の量は多いと思いますか? | 入浴せずに | 普通 | 入浴せずに | 入浴せずに |
| ごちそうたる度 | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
| 小計 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 合計点 | | | | |

チェックマークのコメント:

日本栄養士会「健康増進のしおり」より

ちょっと一工夫

(文／管理栄養士・弘世)

お知らせ

新年会

1月4日～

今年も皆様のご多幸を祈りながら勇壮な獅子舞が各病棟を練り歩きます。
詳細は決定次第、院内ポスターでお知らせを致します。

※上記内容は諸事情に因り予告無く変更となる場合があります。判り次第、院内ポスター掲示及び当院ホームページ上でお知らせ致しますのでご理解ご了承ください。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。
皆様方には輝かしい2020年を迎えたこととお慶び申し上げます。
私は、2020年をアメリカ シカゴで迎えました。
New Year's Eveからカウントダウンが始まり、新年になると花火が上がって、
どういうわけか隣にいた人とkissをする(笑)…習慣があります。そして、乾杯!!
初日の出はpizzaを食べながら見たのですが、どこで見ても初日の出は心が洗わ
れる気がしました。
今年こそは天災や事件がなく笑顔の多い年に……。
また東京オリンピックが成功しますように……。

(文／看護師・古澤)

《砂川看護部長より新年のご挨拶》

全職員 One team で努力を

明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、健やかに新年を迎えたこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと新天皇の即位により、清々しい気持ちで新しい「令和」の時代を迎えました。スポーツ界ではラグビーやゴルフ、バスケットボールなど、日本人選手や若い世代の選手など世界レベルでの大活躍に、夢と希望を共有できた特別な年であったのではないでしょうか。当院においても歴史に残る一大イベント「電子カルテ導入」が完了し、記念すべき年となりました。情報が共有できるようになっても、その情報を十分に活用するためにはまだまだ時間を要すると思いますが、ベッドサイドでのケアが充実し本当の意味で便利になったと思える日が来るまで、全職員One teamで努力したいと思います。夏には半世紀ぶりの東京オリンピックが開催されます。台風や豪雨などの自然災害や、心痛める出来事で辛い思いをされている方も、元気を取り戻せて平和を感じる機会になればと期待しています。

2020年が皆様にとりまして、穏やかな良い年でありますように心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

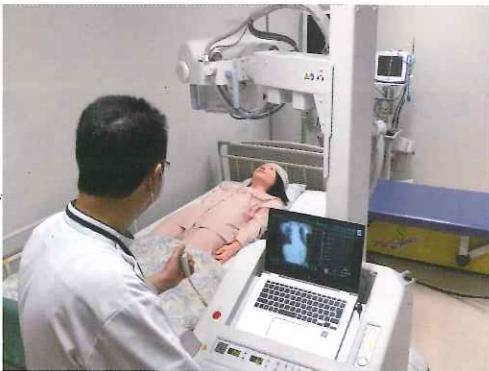


新しい機器を導入しました！

放射線科は11月から最新式の回診用X線装置とフラットパネルを導入しました。

レントゲンフィルムの次世代型となるフラットパネルはX線画像もアナログ写真ではなくデジタルX線画像のためデータ保存、高画質、濃度変更ができます。皆さんのが使っているデジタルカメラと同じ感じです。患者さんのX線撮影画像はモバイルシステムパソコンを使いその場で確認ができます。そのため再撮影はすぐに出来るので患者さんの体を動かすことが最小限で済むので負担が少なく短時間にできます。撮影した画像は今までフィルムを放射線科へ戻り出力してから病棟に届けていましたが、PACS(医療用画像管理システム)により瞬時に病棟の高画質モニターで見ることができます。

これらの点からフラットパネルと回診用X線装置を合わせると鬼に金棒と言われるくらいの力を発揮できます。医療器材は日々進歩し、色々と便利になっていきますが、常に患者さんに寄り添い



最新式の回診用X線装置とフラットパネル

ながらこれからも日々のX線撮影には安全第一を心がけていきます。

(文／放射線科・工藤)



『チーム医療』

医師や看護師をはじめ、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、放射線技師、検査技師などの医療従事者がチームを組んで、それぞれの専門分野での経験や知識・技術を集約して、1つのチームを結成して診療にあたることで患者さんに対してもっとも良い医療を提供することをいいます。

当院でも病院内で起こる様々なことに対し、『チーム医療』でサポートしています。

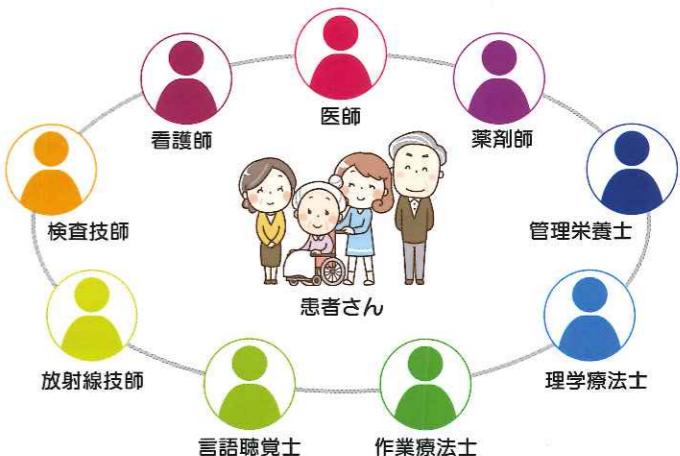
褥瘡対策チーム

NST：栄養サポートチーム

ICT：院内感染対策チーム

緩和ケアチーム

認知症ケアチーム(看護師)



今回は「褥瘡対策チーム」について紹介します。褥瘡対策チームでは、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、各病棟リンクナースで構成されています。定期的に病棟ラウンドを行い褥瘡のある患者やリスクの高い方に対し、完治または継続的な管理を実施するとともに、各病棟のリンクナースやスタッフへ予防や処置の助言や指導を行っています。院内勉強会も年2回積極的に行っており、病院全体でスタッフの褥瘡に関する知識や技術の向上も図る活動も行っています。



「褥瘡対策チーム」のメンバー



(文／看護師・藤倉)

褥瘡(じょくそう)とは、平たく言うと「床ずれ」のことです。

持続的な圧迫によって、組織の血流が減少・消失し、虚血状態、低酸素状態になって、組織の壊死が起こった状態です。寝たきりや麻痺などで体位を変えられない人にできます。

腰の仙骨部や足の踵の部分、骨が突出している部分など、圧迫を受ける部分に現れます。栄養不良状態があると創そう(傷)が治りにくくなり、慢性化しやすくなります。

発生要因を評価しリスクが高い患者さまに対してチームで早期から介入することで、発生を予防あるいは軽症のうちに発見して治療することが、褥瘡対策チームの役割です。