



第53回 大運動会にて(地域小学校児童によるリズム運動)

食欲の秋に襟を正してメタボ対策!

今年も長く続いた暑い夏が終わりを迎え、鮮やかな色をまとった世界になってゆきます。秋です!秋の味覚を楽しむとしたら皆さんは何を思い浮かべるでしょうか?私は新米、さんま、栗、きのこ、焼き芋等たくさんあります。美味しいものが色々あるとついつい食べ過ぎてメタボと言われダイエットをしなくては…ということで栄養士の出番になるわけです。

平成28年4月に診療報酬改定が行われ、指導料の対象が広げられることになりました。そして栄養指導時間の要件及び点数の見直しもなされました。さらに「管理栄養士は、患者さまに寄り添いながら複雑多岐な情報を整理し、実行可能性の高い食事を考え、提案できる唯一の専門職」であるとして私たち管理栄養士の仕事に関して評価がなされました。これを励みに今後もたくさんの栄養情報を発信してまいります。

ダイエットをしようと食事を減らしたとしても、体は代謝を調整してくれるので、残念ながらどんどん体重を減らすことができるわけではありません。食事を調整しつつ体を動かして代謝を上げることが大切です。食欲と同時に運動の秋を楽しみましょう。けれど、運動をしようというのはハードルが高いという方がみえるかもしれないので、一つ提案。姿勢の美しい方は体型もすっきりとしている人が多いと思いませんか?そこで、日々気づいたときに姿勢を正してこまめにメタボ対策しましょう!

当院は旬の食材を取り入れて患者さまに季節を感じていただけるよう、嗜好調査・親和会の情報をもとに献立を立てています。また、年に数回手作りの日を設け、調理師と協力して新しい料理やデザートの実にも努め、美味しいと言ってもらえるよう日々取り組んでいます。あと少ししたら木々も葉を落とし、寒い冬を迎えることになります。すぐに鍋料理やシチュー等温かい料理の美味しい季節がやってまいります。けれど冬になり一旦インフルエンザやノロウイルス等が発生すると大流行することが増えてきています。また、当院の給食は直営で提供していますが、大地震を含め通常の食事を提供できなくなった場合どうしたらよいか、高齢化が進む中、嚥下状態の良くない患者さまに対してどのような給食を提供していくのか課題は山積しています。今後も栄養部の皆で協力してできることをひとつずつ解決しながら、患者さま第一の食事提供・栄養管理を行っていききたいと思います。

京ヶ峰岡田病院
栄養部長 篠瀬 邦子

基本理念

一人ひとりの患者さまの幸せのために
～ For the Patients ～

「おい、堂場、お前も入れよ。」
田宮はテントに籠っていた堂場に声をかけた。田宮は堂場を引きずるようにしてテントから連れ出し、広場に向かった。広場にはすでに15、6人程の級友が集まっており、段ボール箱の中に無造作に積まれていたグローブを物色している。

その中学では毎年夏休みに学校行事として、とある田舎に3日間ほどキャンプに行くことになっていた。そのキャンプ場は広大で、自由時間には皆、野球やサッカーをしたりして過ごしていた。

キャンプ場の広場は西日にさらされていた。中学3年生の彼らの影は、大人のそれとほとんど変わらない。彼らは各々、やりたいポジションに散っていった。段ボール箱にはキャッチャーミットだけが残っていた。残ったキャッチャーミットを見つめぼんやりしていた堂場はたちまち田宮の目に止まり、



「償い」

精神科医 莊司 寛綱

「堂場、お前はキャッチャーな」
堂場はキャッチャーミットを押し付けられ、慣れない様子でホームベースの少し後方に腰を屈めた。

夕暮れの中、草野球が始まった。ピッチャーは野球部、球は速かった。堂場はボールを後方に逸らしては、銀縁メガネを指で押し上げながら拾いに走った。その度に田宮から「オイ、ちゃんと捕れよ!」と野次られる。運動が苦手な堂場はすぐに息を上げた。やがて、田宮の打順が来た。

大げさに素振りを繰り返したのち、意気揚々とバッターボックスに入った。ピッチャーは振りかぶって速球を放った。田宮はフルスイングしたがバットは空を切った。空振り。

しかしほぼ同じ瞬間、「ボクッ」とこもった音が響き、キャッチャーをしていた堂場が声をあげてうずくまった。皆、何が起きたのかすぐに気が付いた。バッターのフォロースイングが、堂場の後頭部に激突したのである。



皆が恐るおそる駆け寄って取り囲む。
「大丈夫か?」
心配した級友たちは皆うずくまっている堂場の顔を心配そうに覗き込んでいる。

皆の心配する声かけに堂場は頭を抱えたまま「痛え…」とだけ呻き、動かなかった。

重たい空気が流れた。ひとしきり堂場を心配した後、今度は皆の視線が田宮に向かった。

「おい田宮、これヤバイぞ…」
田宮も珍しく動揺を隠せない表情で押し黙っている。

普段からお調子者の田宮に辟易していた級友たちは、その彼の表情に触発されたのか、こそとばかりに責め始めた。

「お前、なにやってんだよ!」
田宮はうつむいたまま黙っている。さらに皆で彼を取り囲み責め立てる。

「堂場に何かあったら責任とれんのかよ?」
「どうやって責任とるんだよ!」
そして、田宮はしばらくの沈黙の後、顔をあげ、消え入るような声でつぶやいた。
「わかったよ…俺、この打席アウトでいいよ…」

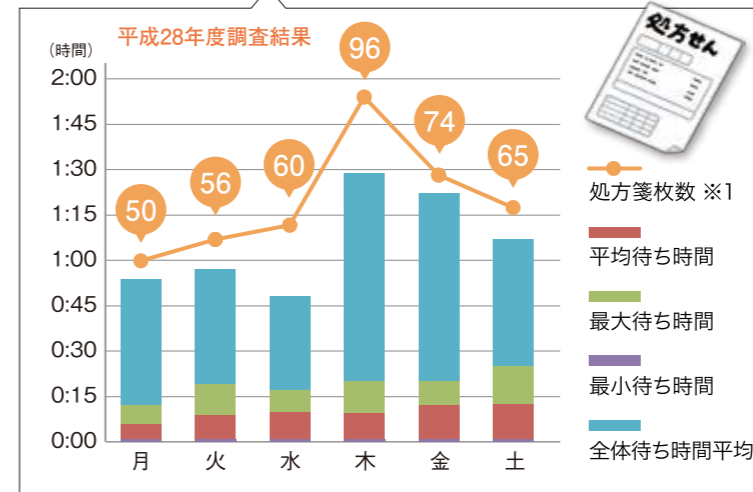


平成28年度外来調剤待ち時間調査のご報告

調査期間:平成28年8月15日(月)~20日(土)

日付(平成28年)	処方箋枚数 ※1	平均待ち時間	最大待ち時間	最小待ち時間	全体待ち時間平均	平均投薬日数	合計調剤数
8月15日(月)	50	0:05	0:12	0:01	0:53	27.8	401
8月16日(火)	56	0:09	0:19	0:01	0:56	25.2	平成28年度平均待ち時間
8月17日(水)	60	0:09	0:17	0:01	0:48	25.0	0:09
8月18日(木)	96	0:09	0:20	0:01	1:28	25.2	平成28年度平均全体待ち時間
8月19日(金)	74	0:12	0:20	0:01	1:22	23.3	1:06
8月20日(土)	65	0:12	0:25	0:01	1:06	27.1	

※1:老人施設・職員除く



【平成28年度考察】

- 今年度の待ち時間は平均9分で、昨年度の平均8分とほぼ変わらない結果でした。
- 全体的に週の後半のほうが患者数も多く、全体待ち時間平均も長い結果となりました。
- 環境としては、昨年度からすでに新しい分包機が導入されており、薬剤師の人数も変わっていないので大きな変化はありませんが、調剤時間の短縮よりも調剤ミスを減らすよう、手順の改良を重点的に行ってきました。
- 今後も調剤ミスを減らし、待ち時間も維持できるように努めます。

担当:薬検部



栄養士から 季節のおすすめ

先日栗をいただいたので、初めての渋皮煮に挑戦!栗をひとつひとつ丁寧に処理するのは時間と根気がいるものだなあと実感しましたが、家族からなかなか好評で苦労が報われました! 季節は秋本番から冬へと向かってだんだんと気温が下がってまいります。今冬の気温はどうなるでしょうか?これからの季節に気を付けたいのが血圧です。寒くなると血管が収縮し高くなる傾向があるため冬は特に注意が必要なのです。日本高血圧学会による高血圧治療ガイドライン2014によると、病院や診療所等で測定した血圧が140/90mmHg以上(緊張して多少高くなることを考慮)、家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上を高血圧としていま

す。高血圧はサイレントキラーと言われるほど自覚症状のないまま健康に影響を及ぼします。そのままにしておくと、高い圧力がかかり続けた血管は弾力性が低くなり、脳出血・脳梗塞や心筋梗塞などが発症するリスクが高くなりますので放っておけません。塩分の摂りすぎは高血圧と深く関係しますので、食生活では減塩に心がけましょう。冬場は味の濃い物を好みがちですし、食事量も増える方が多いようです。汁物は控えめにする(鍋物のつゆも注意しましょう)、かんきつ類の汁や酢、香辛料を使ったおかずを取り入れる、揚げ物やサラダに使うしょうゆ・ソース・ドレッシングなどはダシ汁で割るなど、簡単にできそうなことから実践してみたいかがでしょうか。また、



体内の余分なナトリウムを排泄するカリウムを積極的に摂るのもおススメです。カリウムが多く含まれるものは、さといも、さつまいも、じゃがいも、かぶ、大根、人参、白菜、バナナなどです。生活面では、入浴時に脱衣所や浴室をあらかじめ温めておく、トイレに行くときは上着を1枚着るなど、なるべく寒暖の差を少なくしましょう。また、便秘に気をつけ、睡眠をしっかりとることも大切です。今、みなさんの血圧はどのくらいでしょうか?最近では薬局など気軽に測れるところもありますので、機会があれば測定してみましょう。家庭で血圧測定できる方はこまめに測り、自分の血圧を知っておくことが高血圧予防の第一歩です。



栄養部 吉田



行事報告



「デイケア 日帰り旅行」 7月6日(水)・15日(金)

6日は名古屋科学館にてプラネタリウムを鑑賞しました。15日は東海市にあるコカ・コーラ工場を訪問し、ペットボトルのドリンクが製造される過程を見学しました。



「ふかみ一座慰問公演」7月19日(火)

毎年の楽しみとなっている「ふかみ一座」のみなさんの公演。約300名の患者さま・職員が相撲甚句や歌を楽しみました。



「夏祭り」8月9日(火)

患者さま、職員だけでなく、近隣にお住まいの方にも大勢ご参加いただき、盛大に開催することができました。この場を借りて、お越しいただいたみなさまに感謝申し上げます。



「希望会バザー」9月7日(水)・8日(木)

金山駅コンコースにて、希望会バザーに当院も出店しました。台風が近づいていたために、客足は例年より控えめでしたが、お客さまや他の病院との交流ができる良い機会となりました。



「第53回大運動会」10月15日(土)

雲ひとつない青空のもと、1,800名を超える方にご参加いただきました。趣向を凝らした衣装、何日も練習したダンス、大人も子どもも全速力。笑顔あふれる楽しい一日になりました。



「行事食」9月13日(火)

葵2病棟
(献立)

- ちらし寿司 ●お吸物 ●豆腐のくずあんかけ ●コーヒーゼリー



今号のおすすめ

マイブーム「発酵キャベツ」

今ちょっとブームになっている「発酵キャベツ」をご存知ですか?キャベツを乳酸発酵させることで、グルタミン酸などの旨み成分が6.5倍にもなるそうです。また、植物性乳酸菌は腸内環境を整え、さらにキャベツの食物繊維で便秘解消!体にたまった毒素を一気にデトックスして、肌のハリとつやを保ちつつ、筋肉も落とさない「健康的なダイエット」ができるそうです。作り方をご紹介しますので、皆さんも試してみたいはかがでしょう。



<材料> キャベツ:1玉、塩:小さじ2杯(×2回分)、砂糖:小さじ1/2杯
<用意するもの> ジップロックなどの密閉袋:大1袋、密閉ビン:1
<作り方>

- 1 キャベツを水洗いし、水気を切って全量を細かく千切りにする(芯も)。
- 2 半量のキャベツと塩小さじ2杯を密閉袋に入れ、軽くなじませる。
- 3 ②の密閉袋に、残りの半量のキャベツ、塩小さじ2杯、砂糖小さじ1/2杯も入れ、全体をなじませ、空気を抜き密封する。
- 4 アルミバットなどに乗せ、1.5kgくらいの重し(例:水入りペットボトル500ml×3)をして、常温で3~6日置いておく。
- 5 中に泡が立って来たら、発酵してきたサイン。熱湯消毒した密閉ビンに中身を移し替え、冷蔵庫で保管する(1か月くらいは持つようです)。



簡単にできますよね。私は、上記の材料以外にショウガ1/2片、鷹の爪1~2本、ローリエ1枚などを入れて、もっとおいしくなるように工夫しています。量は少しずつでもいいので、毎日食べると良いようです。そのまま食べる以外に、スープに入れたりハンバーグの具材にしたりしてもおいしいので、レシピを検索してみ

てください。他にも「餅麦」や「千切り大根のヨーグルト」など、美容に良い料理がありますので、興味のある方は、わたしまで声を掛けてください。ダイエット料理を作って楽しんで、みんな美しくなりましょう(ただし、効果には個人差がありますよ(笑))。

看護部 石崎

※次号は、PSW部の諫山さんが担当します。よろしくお願ひします。

編集後記

今年は特に最強の台風が幾つも来て、他県では大きな災害が起きています。地震もそうですが、日頃の災害に対しての備えと心構えは、自分自身、いつ来ても良いようにしておきたいものですね。

広報委員 角谷

