



高幡会だより

こころ 18

2008.11



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.oonishi-hp.or.jp/>



インフルエンザ予防接種受付開始しました。



朝、夜と少しずつ寒くなり、インフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザにかからないように、しっかりとした予防対策をしていきましょう。

<家庭でできる予防対策>

- ・ 栄養と休養を十分にとる。
- ・ 人混みをなるべく避ける。
- ・ 適度な温度、湿度を保つ。
- ・ 手洗い、うがいを徹底する。
- ・ マスクを着用する。

早めに予防接種を受けることは最も効果的な予防方法です。
ご希望される方はお早めに受付までお申し出ください。

私達は、患者様に「楽しく食事をしていただく」ことに力を入れています。



食事は「生活の中での身近な楽しみのひとつ」でもあります。
美味しいものを食べている時は、誰もが「幸せ！」「嬉しい！」と感じ笑顔になります。
私達は患者様が入院されてからも、その「楽しみ」を持ち続けていただきたいと思っています。

患者様にとって毎日の食事は楽しみのひとつであり、治療効果をあげるためにも大切なことです。口から食事を摂り、栄養が吸収されることで免疫が高められ、身体機能の改善が図られ回復へとつながっていきます。そのため、高齢者の患者様が多い当院では「食べること」をとても重要なこととしてとらえています。

私達看護部は日頃から管理栄養士・歯科衛生士等スタッフと常に連携をもって対応しています。「最近〇〇さん、食事量が減ってきているね。どうしたら、もっと食べてもらえるかな。」そんな時はすぐに連携をとり話し合い、みんなで知恵を出し合い対応を考えます。

最近の例では、全く食べようとしなない患者A様。このままでは必要な栄養が摂取できず、経管栄養が必要となってしまいます。ご飯を一口で食べられるような大きさのおにぎりに変えたり、患者様の味覚・嗜好を考慮するなど工夫するとともに、食事中はスタッフが隣で声かけ励ましを続け、楽しく食べていただけるように配慮しました。その結果、今ではほぼ全量食べられるようになっています。



これからも患者様に美味しく食事をしていただき、元気になっていただけるよう職員一同頑張ります。

看護部

あなたもご注意！以外に身近な「橋本病」

甲状腺機能低下症（橋本病）とは、慢性の甲状腺炎のことをいいます。甲状腺ホルモンの量が不足して、新陳代謝が低下することで、無気力で頭の動きが鈍くなったり、忘れっぽくなったりします。ひどくなると認知症の原因の一つにもなることもあります。その他に、皮膚が乾燥してカサカサになったり、体全体がむくむ、髪が抜ける、眠気がありボーッとして活動的でなくなったりするなどの症状があります。

最近こんなことはありませんか？

- 寒がりになった。
- あまり食べてないのに体重が増える。
- いつも眠く、無気力になった。
- 顔や手足がむくむ。
- 便秘する。
- 動作が緩慢になった。
- 急にコレステロール値が上がった。
- 首が腫れている。

上記のような症状があれば甲状腺機能低下症（橋本病）で代謝が落ちているのかもしれない。一度甲状腺の検査をお勧めします。

検査科

変形性膝関節症

変形性膝関節症とは、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となって、膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。

年齢とともにおもに膝の関節の軟骨が痛むことで起こり、痛み、腫れ、熱感、曲がりづらくなる、関節液の貯留（いわゆる膝に水が溜まる）などの症状がでてきます。レントゲン写真を撮ると、軟骨がすり減った為、関節のすき間が小さくなっていたり、変形したりしているのが確認できます。ひどくなるとO脚になったり、曲がらなくなって歩くことが困難になる場合もあります。

治療は、日常動作の改善、（膝に負担をかけない）、大腿の筋肉の強化訓練、消炎鎮痛剤、関節腔液の注射（関節の中に潤滑を良くする油を差すようなもの）、手術などがあります。いずれにしても、膝が痛くなり長引くようなら、早めに受診し、検査を受けることをお勧めします。



放射線科

おすすめ 健康レシピ！ <さつまいもご飯>



345kcal/塩分0.2g (1食)

さつまいもの栄養・効果

さつまいもは美容・美肌効果に定評がある食材で、ガン予防に有効なβカロテンや糖質の代謝を助けるビタミンB1、過酸化脂質ができるのを抑制するビタミンE等、各種ビタミンやミネラル類が豊富に含まれています。また、整腸作用のある不溶性植物繊維のセルロースが多く含まれており、便秘解消やコレステロール値の減少、血糖値をコントロールする働きがあります。

栄養科/管理栄養士
下司 知佐



秋になり、私の大好きな「焼きいも」の季節がやってきました。皆さんの大好物はなんですか？

★材料（2人分）

- ・ さつまいも（皮つき）…… 200g
- ・ 塩（さつまいも用）…… 小さじ1/4
- ・ お米…… 2合
- ・ 調味料
 - みりん…… 大さじ1
 - 薄口しょうゆ…… 小さじ1
 - 塩…… 小さじ1/2
- ・ 黒ゴマ…… 適量

★作り方

- ① さつまいもは皮ごと1.5cm角に切って水にさらし、水気を拭き取って塩をふる。
- ② 炊飯器にお米と調味料を入れて普通に水加減をし①を加えて炊く。
- ③ 炊きあがったら10～15分程度蒸らして全体をさっくりと混ぜ合わせ、器によい黒ゴマを全体にまぶす。

栄養科



皆様からの「投稿」をお待ちしております。病院へのご意見・ご質問、広報誌へのご感想ご意見などをお寄せください。

〒786-0007
高知県高岡郡四万十町古市町6番12号
TEL.0880-22-1191 / FAX 0880-22-1250
✉ e-mail : info@oonishi-hp.or.jp