

広報 第九十一号

さくら前線

新入職員紹介



『「挨拶」』

看護師

星野 貴子

7月から4階病棟でお世話になります星野と申しますが、午前中のみ勤務なので短時間でありますが、少しずつお役に立てればと思っています。

慣れるまではご迷惑をおかけすることもあります。患者様の痛みを理解し寄り添う看護ができるよう心がけていきたいです。どうぞ宜しくお願いいたします。

『「挨拶」』

臨床工学士

三友 弘紀

7月より入職致しました臨床工学士の三友弘紀と申します。透析室に所属しております。臨床工学士を目指したきっかけは、医療の現場で働きたかった事と、生体計測を学ぶ学校で下級生に脳波計測について教える中で医療機器に興味を持った事にあります。一旦は、生産技術の業務を行う会社で働いていましたが、ある方の影響から自身も医療業界で働きたいと考え直し、臨床工学士となりました。

入職してから、透析室の先輩方より手厚くご指導頂けており、大変恵まれていると感じてい

ます。私も先輩方の様にプロフェッショナルな医療人になれたらと考えます。医療業界で働くのは初めてで知らない事が多々ありますが、早く戦力となれますように粘り強く取り組みます。どうぞ宜しくお願いします。

薬局だより

輸液ってなに？【その2】

主任管理薬剤師 門脇 寛篤

今回は輸液の種類やカロリーなどのお話をしようと思います。

人間は「基礎代謝量」という、生きていくために必要な最低エネルギー量が決まっています。そこに病態であったり、特定の要因を加味すると更に増え、患者様の一日必要エネルギー量が決定されていきます。一般的な体重50kgで1500kcalほどが目安です。しかし、肺炎や急性期病変が起きた場合、患者様が苦しくて食べることの出来ない状況となることがあります。その時に点滴が必要となります。

人間、体内貯蓄がかなりあるので、絶食となっても水分を与えることと延命しますが、体内貯蓄に頼るだけではいつか不慮の事案になりかねません。そこで、点滴の種類とカロリーの話題となります。病態がはっきりしており、栄養を入れる必要があると判断した場合は、ビーフリード輸液を使用します。アミノ酸含有製剤で、人間は、体内から窒素が30%失うと窒素死を起こし、亡くなってしまいます。そこで、その窒素を絶食期間中にも補うために、アミノ酸製剤の投与を行います。500mlで210kcalあります。これで体力を維持し、病態が回復したら食

事を再開する流れとします。

しかし、血管炎等の副作用もあることから注意が必要です。単なる脱水、補液目的での投与であれば、3号輸液を投与します。しかし、500mlで86kcalしかなく、絶食中であると1000kcal以上の一日に必要なエネルギーは体内から燃やされ、消費していき身体がガレてしまうので、窒素死となってしまうため、2週間以上となつたら違う方法や食事を考慮しなくてはなりません。

食事は緊急時は経管栄養という方法もあります。あと、高カロリー輸液というものもあります。逆に、点滴の抗生剤ではカロリーは入っておりません。今後、点滴を見たら、これにカロリーは入っているのだろうか？アミノ酸は？という視点で見ると、ガラッと考えが変わっていくことでしょう。

今回は、透析患者様に対する薬物療法シリーズを綴っていくと思います。どうぞお楽しみに！

熱中症対策



今夏、猛暑日が多いですね。暑さ対策は当然のことながら、こまめな水分補給も行っていますか？熱中症は、脱水と同時にNaなどの電解質が失われてしまうことが原因で起こるため、水だけでなく塩(NaCl)分の補給も大切となります。スポーツドリンクや麦茶で予防し、軽度の症状(めまいやだるさ等)がでた場合は、経口補水液を摂りましょう。

経口補水液は、市販品もありますが、自作も可能です。作り方は 塩3g 砂糖40g 水1リットルをかき混ぜるだけです。お試下さい!!



栄養課だより

「食べる時間から体のリズムを整える」

管理栄養士 針塚 美恵

「朝が苦手」「午前中は集中できない」「メタボが気になってきた」「よく眠れない」...こうした体調不良は、食べる時間に問題があるのかもしれない。食事を食べる量だけでなく、どんな時に、どんな速度で、どんな順番で食べるかということにも触れる栄養学の考え方！

今注目を集める時間栄養学から見た食生活のポイントをご紹介します。

① 基本は、やっぱり朝食！

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食をとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したり、成績が悪くなったりします。また、朝食欠食は、日本人の糖尿病を引き起こす危険度が2倍になるという調査結果が出ています。

② 食事の量は「朝4...昼3...夜3」

体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっていきます。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。食事の量はできれば朝4...昼3...夜3を目指しましょう。

③ 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

1日のうち寝ている間も含めて何も口にしない時間(絶食)が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることも大切です。

絶食時間を長くしたことで、体重減少と睡眠改善がみられたという研究結果もあります。夕食から朝食まで12時間程度の絶食時間をとることで、太りにくく、ぐっすり寝られるという訳です。

体内時計を考えた食生活を送ることは、体調管理の大切な第一歩です。

筋肉をつける目的で、夕食に積極的に肉をとる人がいますが、夕食だけ大量のたんぱく質をとっても効果がないとの研究結果があります。夕食と同等に朝もしっかりたんぱく質を摂るとよいでしょう。

また、筋肉を意識する場合には朝食時に、骨を意識する場合には夕食時に、乳製品や大豆製品を摂ると効果的です。ぜひ、今話題の時間栄養学を意識した食事の摂取方法を取り入れてみてはいかがでしょうか。

病院だより

| | 最高値を示す時間帯 |
|------|-----------|
| 体温 | 午後3時頃 |
| 尿量 | 昼過ぎ |
| 記憶力 | 正午ごろ |
| 運動能力 | 夕方 |
| 酸素摂取 | 夕方 |
| 肺活量 | 夕方 |

↑ ヒトの日周リズムの例

- 只今、4階ナースセンター改修工事のため、騒音等ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。
- 在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法などを希望されている方など、ご相談承ります。

診療案内(8月)

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|----|-------------|------------|----|-------------|------|------|
| 内科 循環器科 | 午前 | 中澤※1 | 中澤 | 中澤 | 中澤 | 於川※2 | 於川 |
| | 午後 | | | | | | 休診 |
| 外科 胃腸科 (整形・リハビリ科) | 午前 | 大曾根 (群大) | 須賀 (群大) | 瓜田 | 中澤信 (群大) | 笹口※3 | (群大) |
| | 午後 | | | | | | 休診 |
| 認知症外来 | 午後 | 休診※4 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 |

- ※1 第1月曜日(6日)は内科休診となります。
- ※2 第3金曜日(17日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。
- ※3 第1金曜日(3日)は外科休診となります。
- ※4 第3月曜日(20日)午後の診療となります。心療内科は新規受け入れを休止しております。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。
- ◆ 8月休日当番医は12日(外科)・26日(外科)となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

- ※ 於川医師の診療は毎週金曜日および毎週土曜日となります。
- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1
TEL: 0279-75-3011
FAX: 0279-75-3299
URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>

