

# JAとりで通信

第335号

2018年8月27日



発行 JAとりで総合医療センター 〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1 E-mail: toride@medical.email.ne.jp 発行人 新谷 周三  
TEL 0297(74)5551 (代) URL http://www.toride-medical.or.jp/

井野台町内会主催

## JAとりで総合医療センター 医療講演会 高齢者の骨粗鬆と骨折 原因から予防まで



7月21日の午後、井野台町内会主催の「JAとりで

総合医療センター医療講演会」が新棟3階講堂で開催され、60名以上の方が参加されました。今回のテーマは高齢者の骨粗鬆症と骨折を取り上げました。



JAとりで総合医療センター講演会

産婦人科部長の染川可明副院長が「骨粗鬆とフレイル予防」運動機能の低下を防ぐために「薬物療法も含めて」というタイトルで講演しました。骨粗鬆症の原因等を分かりやすく解説し、カルシウムとビタミンDを多く含む食品も紹介

された。またフレイル（加齢と共に筋力、認知機能が低下した状態）について解説し、「指輪つかテスト」で自分のふくらはぎの太さをチェックして頂く場面もありました。



染川副院長

整形外科部長の鈴木康司医師は「骨粗鬆症と骨折予防」リハビリテーションも含めて」というテーマで講演し、骨粗鬆症の身近なチェック方法や、骨粗鬆症

予防のためのバランスのとれた食事等を紹介しました。また骨折予防のためにも、太陽の光を浴びて一日30分程度の散歩と、片足起立運動を続けることを推奨しました。



鈴木部長

参加者の皆さんからは良い靴の選び方や歩き方についての質問が出され、「身近な問題で身に染みました。トラブルが起きる前の予備知識として大変参考になりました」といった声が寄せられました。



ミニ講座の様子

昨年からスタートした「栄養の日・栄養週間」のイベントが今年も行われました。「栄養の日・栄養週間」は、全国の管理栄養士・栄養士が「栄養の

エイ ヨウ  
8月4日は「**栄養の日**」  
管理栄養士がミニ講座  
エネルギーについて

たのしみ方」を提案、推奨する記念日です。8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」に制定しイベントが行われました。

当院では、8月4日の午前中、栄養とエネルギーについてのパネルを展示しながら、エントランスホールと病棟ロビーでミニ講座を行いました。管理栄養士がエネルギーの不足や過剰の問題点などを説明すると、ホールにいる皆さんが立ち止まって聞かれていました。

## 「排尿ケアチーム」のご紹介

すべての人が気持ちよく排泄できるように

皮膚・排泄ケア認定看護師  
中村 朋子



医師、理学療法士  
認定看護師の3名

誰もが、生まれてからずっと「排泄」をしなが

当院では、2017年に、「排尿」に関する問題を抱えた入院患者さんのケアを行う「排尿ケアチーム」を結成しました。チームメンバーは、泌尿器科

奥野部長と清水理学療法士、そして私の3名です。入院患者さんの中には、脳血管疾患や泌尿器科、整形外科的な疾患の影響

で、膀胱に尿を溜めたり、スムーズに出すことが難しい方がいらっしやいます。



清水理学療法士



奥野部長（右）とのカンファレンス

排尿機能に大きな問題はなくても、日常生活動作（ADL）が下がると、自力で排泄を行えなくなる場合も多くあります。「排尿ケアチーム」は看護師と協力して、このような患者さんの排尿機能を評価し、お薬や、日常生活の工夫について検討しています。

## 段階的な 排泄の自立を 目指して

排尿の問題は、お薬や、尿パッドやおむつ、時には管を使うことで生活へ

の影響を最小限にすることは可能です。また、高齢の患者さんや、リハビリテーション中の患者さんにとっては、最初から完全に排泄の自立が難しくても、体の状態に合わせた介助や、道具をうまく使いながらそれぞれの自立を目指すことが大切です。排泄の自立を目指すことで、寝たきりの予防ともなり、褥瘡（床ずれ）や肺炎対策につながります。

患者さんが退院する際に、自分で排泄を行えるかどうかは、ご家族にとっても重要なことだと思います。排泄が自立できれば、自宅での生活にスムー

ズに戻る事ができ、患者さんとご家族の生活の幅が広がります。

ご本人だけでなくご家族の排尿やケアで不安なことがある際には、お薬の治療を検討したり、リハビリテーションを取り入れることが排尿自立への近道になります。排尿症状や失禁用品の使い方などについては、泌尿器科外来にご相談下さい。「排尿ケアチーム」の一員として、排泄の自立を目指す重要性を日々感じています。すべての患者さんが、自分に合った方法で気持ちよく排泄できるように、活動を続けていきたいと思っています。

# 栄養だより (11)

## 災害時の食事について

栄養技師部長 唯根理子

9月1日は、『防災の日』です。防災の日を含む8月30日から9月5日の1週間を防災週間として、防災訓練などの国民活動が行われています。

もしもの時のそなえは大丈夫ですか？自然災害などで突如ライフラインが断られたとき、食生活にどのようなことが起こるのでしょうか、自分の命を守るために必要なものはなにか、災害時の食事についてお話ししたいと思います。

いつから始めたらいいのでしょうか

備蓄を始める日は、誕生日や記念日などがおすすめです。食品には賞味期限があるため定期的な入れ替えが必要になります。半年や一年など備蓄のサイクルを決めて食品を備えましょう。

備蓄の目安は、家族の人数×最低3日分。できれば一週間分を備えま

ローリングストックで備蓄をしましょう

ローリングストックとは、普段食べている物を少し多めに用意して、食べたらその分買い足すという考え方です。

利点としては、選べる食品が増えること、賞味期限切れによる廃棄を減らせること、日常的に食べる食品なので自分の好みの物を備蓄できることです。



何を備蓄したらいいのでしょうか

水や主食やおかずなどを備蓄しましょう。不足しやすい野菜と果物は自分で備蓄しなければ食べることができません。

日持ちする野菜や果物などを日頃より多めに買いおきしたり、素材缶や缶詰などを備えましょう。

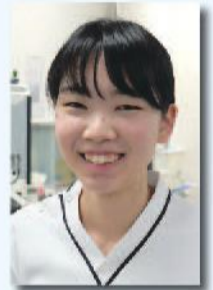
### 稲田 千夏

いなだちなつ

★ 血液検査部門

★ 趣味

読書  
(漫画含む)



★ まじめで明るいタイプ。彼女の笑い声で職場が和んでいます。覚えが早いので教えやすいですし、一緒に仕事しやすいです。分からない事があれば何でもすぐ聞きながら頑張っています。

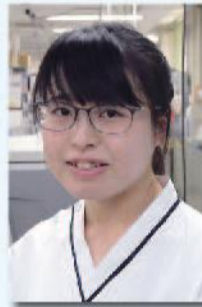
### 橋本 沙紀

はしもとさき

★ 生化学部門

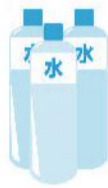
★ 趣味

映画鑑賞  
YouTube



★ まじめでおっとりタイプ。検体測定装置などの運転業務を担当。検査部の中でも検体数や業務量が多い所なので大変だと思いますが、一つ一つ先輩に教わりながら勉強し頑張っています。

● 水 (飲料水・調理用)



● 主食 (米・アルファ化米・レトルトご飯・もち・麺類・シリアル・パンの缶詰など)



● レトルト食品 (カレー・パスタソース・親子丼・スープなど)



● 缶詰 (野菜ジュース・魚介類・肉類・惣菜・果物類・豆類・野菜類など)



● 調味料・乾物・菓子類なども、食べ慣れている物を備蓄しましょう。

飲料水は一人一日3リットルを目安に

食べ物だけではなく飲料水も忘れずに備蓄しましょう。

普段、人は必要な水分の約半分を3度の食事か



**NEWFACE**  
新人紹介  
臨床検査部  
センパイの



### 小林 亮太

こばやしりょうた

★ 一般検査部門

★ 趣味

カラオケ  
バトミントン



★ まじめで素直。窓口の患者さんに優しく対応しています。尿や髄液・便・インフルエンザ等様々な検査を行っています。現在は尿中の細胞検査のスペシャリスト目指して頑張っています。

### 佐々木 敦史

ささきあつし

★ 病理検査部門

★ 趣味

ツーリング



★ クールに見えて実はアクティブ。仕事をどんどん覚えようと意欲的に取り組んでいて、教えがいがあります。検体の「薄切」(はくせつ)担当。呑込みが早く検体の仕上がりも綺麗です。

要な栄養の確保と、ここの栄養をとることが大切。日頃からの準備がなによりも安心につながります。

今回は最終号です。『からだをあたためる食事』についてお話しします。

### 人の動き

採用 (7月)  
安達 恵利子 小児科