

7月 栄養課だよ!



~7月の行事食①「七夕」~



~おしながき~
七夕ちらし 七夕そうめん
冬瓜とナスの煮物
七夕ゼリー



特製ミルク星入り!

~行事食②「土用の丑」~



~おしながき~
うなぎひつまぶし
鶏くわ焼と煮物
シラスとチンゲンのめた和え
ごま豆腐 赤だし



◎7月の集団栄養教室「高血圧症」◎



メニュー

- ・黒米入りみょうが寿司
- ・鮭のみぞれあんかけ~酢橘添え~
- ・アスパラのスパイシーカレー風味
- ・桜えびと夏野菜のサラダ
- ・すいかゼリー



今月も約 20 名程の患者様が参加してくださいました m(_)_m

薬剤師の先生からは、高血圧のお薬の特徴について詳しいお話をして頂きました。

次回 8月25日(火)の集団教室は「動脈硬化症」についてです。

外来の患者様もご利用いただけますので、詳細は病院までお気軽にお問い合わせください♪



【今月のひとこと？豆知識】



夏場の水分補給のポイント

暑い季節がやってきましたが、皆さん体調はいかがですか？夏バテしていませんか？
大量の汗をかく夏は、水分摂取が欠かせない季節ですよね。では、水分を摂る場合どんなことに気を付ければいいのでしょうか。



積極的な水分摂取は必要！でも、摂り過ぎには注意を…



喉が渇く前に小まめなお茶やお水を中心に飲むのが良いですが、お水やお茶ならいくら飲んでもよいのかというと必ずしもそうではありません。特に大量に汗をかいた後などに水やスポーツドリンクをがぶ飲みすると、血中のナトリウム濃度が低くなり、低ナトリウム血症を引き起こします。また、スポーツドリンクの場合、糖分が多い為著しい高血糖を引き起こすこともあります。



大量の汗をかいた場合、何を飲むといいの？



経口補水液(OS-1等)は飲む点滴とも呼ばれ、一般的なスポーツドリンクに比べて塩分が2倍、糖分は1/2と最適なバランスで配合されている為、低ナトリウム血症を引き起こすことなく水分を補給できます。ただし、塩分やカリウム多く含まれる為、腎臓病や心臓病の方は注意が必要です。



アルコールも水分補給になるの？



アルコールは水分補給にはなりません！アルコールを摂取すると、排尿の頻度が高くなる上に、アルコール分解の過程で水分が使われ、かえって脱水状態になります。それに伴い尿酸値も上がり、痛風のリスクも高まります。

これらの水分摂取のポイントを参考に、暑い夏を乗り切りましょう！





今月の栄養課



2015年 7/24(金)~26(日)名古屋で開催された
「第16回アジア静脈経腸栄養学会学術集会」において、



ポスター発表させて頂きました！

夢に向かって走るのじゃあー！！

承知しました！

嚥生会
NST号



♥東京から応援に
来てくれた旧友♥

演題①難治性褥瘡における食後血糖管理の必要性

演題②NST食で低栄養
を予防しよう！



演題① 難治性褥瘡を持つ糖尿病患者における食後血糖管理の必要性

～私達がお伝えしたいこと～

食前血糖値のみの測定で、「HbA1cをある日測ってみたら高い！」という御経験はないでしょうか？HbA1cやGlyAlbは食後血糖値にも影響されます。特に経管栄養管理をされている患者様では食事時間は経口より長時間必要とされ、吸収スピードも上がることから血糖値は上がります。

創傷治癒促進のためにも食後血糖値測定必要性の認識を新たに、食後血糖値に配慮した栄養療法に取り組みましょう！

演題② NST食で低栄養を予防しよう、すべての方々に栄養管理の門番

～私達がお伝えしたいこと～

～私達がお伝えしたいこと～

ONS(Oral Nutritional Supplements)のあり方に普段から疑問をお持ちの医療スタッフはおられないでしょうか？

食事摂取不良の患者様に対して栄養スタッフは知る人ぞ知る！のような最終特殊武器のように勧めてきます。でもそれは少容量に高栄養が含まれているので独特の癖があります。それを「合えばいいな…」という確率的に出すという時点でどうなのでしょう？

また退院時にはそれらを使って栄養管理をしていることで、家族は在宅での栄養管理にフレッシュを感じます。ONSの多くは保険適用外のため、例えば1個120円するゼリーを自費購入します。低栄養に悩まれている方の多くは高齢者です。高齢者のお世話をされている世代の方々の多くは年金生活でいらっしゃいます。

そのようなことがわかりながらも罪悪感を感じながら提案している私達の現状はとてもおかしいと思います。

当院で去年立ち上げた20種類の地元大阪にちなんだ選べる食事の報告です。

How about the taste of today's NST Meal?

