

HOTでホッと!

2012年9月 第19号

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター

呼吸器看護専門外来 竹川幸恵

ホッと・サン・ピア

慢性疾患看護専門看護師

竹川幸恵

さわやかな秋風が吹く季節となりました。看護外来では、がんばって猛暑を乗り越りましたねと称え合っています。

さて、今回は心地よい秋に開催するHOT患者さんの集い「ホッと・サン・ピア」についてご紹介をさせていただきます。最近、呼吸器外来前の長いですで、患者さん同士がにこやかにお話をしている姿をよく見かけます。そっと近づくと、入院時の話や、酸素療法を含めた療養の体験など話されており、まさしくプチ同窓会、プチ集いの会です。時々、私も仲間入りさせていただくのですが、「これぞピアサポート」と感心するとともに、患者さんは、看護師の先生だなど改めて感じさせられています。

「ホッと・サン・ピア」は、このようなHOT(ホッと)患者さん同士の交流によるピアサポート(仲間間で支え合うこと)を目的としたHOT患者さんの集いです。HOT患者さん同士が気軽に話をする事で、明るく力強い太陽のようなパワーを得ていただく(ピアサポート)とともにホッととした楽しいひとときを過ごしていただければと思っております。お気軽にご参加ください。

筋力増強の話

理学療法士

相田利雄

今回は筋力増強についてご紹介したいと思います。筋力を維持することは日常生活を維持することにも繋がります。スポーツ選手が筋力トレーニングをする際は、高い負荷で実施することがほとんどです。しかし、みなさんがこれと同じように実施すると心肺などへの負担も大きくなり、また怪我のリスクも増えます。

では、呼吸器疾患を有する患者様は筋力トレーニングをしてはいけないのでしょうか。答えは『ノー』です。筋力トレーニングの方法は様々あるので安心して下さい。呼吸器疾患を有する患者様であれば、軽めの負荷で実施する方法を選択していただければいいだけです。負荷は自重やペットボトルなどでもかまいません。ポイントとは3つ。ひとつめは息をこらえることなく、ゆったりとした呼吸をすることです。ふたつめは3〜5秒間かけながらゆっくりと動作を行うことです。負荷は慣れてきたら増やしてもかまいませんが、一度に増やしすぎないようにしましょう。最後のもう一つは栄養補給を忘れずに行うことです。

栄養管理室 管理栄養士 西田京子

料理紹介コーナー 「みそ肉豆腐丼」



まだまだ暑い日が続いていますが、夏バテなどされていませんか？

今回は呼吸筋の合成を促進し、崩壊を防ぐために必要な栄養素BCAAを多く含む料理を紹介します。

味噌味の肉豆腐です。ごはんにかけて丼にしてみました。すりゴマを入れることでコクがでます。

豆腐を崩しながら食べるとご飯に絡んでおいしいですよ！

栄養価(1人分ごはんを除く) エネルギー(426kcal)、蛋白質(22.9g)、BCAA(4023mg)

<材料>2人分

牛肉スライス … 120g
豆腐 … 1/2丁(200g)
ニラ … 1/4束
A { 水 … 250cc
酒 … 50cc
みりん … 50cc
ショウガ … 1片
みそ … 大さじ2
すりゴマ … 大さじ2
水溶き片栗粉 … 大さじ1・1/2
ごはん…適宜

<作り方>

- (1) 牛肉は一口大、にらは3cm程度の長さに切る。
- (2) 水を入れた鍋にAの酒、みりん、スライスしたショウガを加えて煮立たせる。
- (3) 沸騰したら、牛肉を入れ、アクをとりながら1〜2分中火にかける。
- (4) 大きめに切った豆腐を加え、みそを溶き入れて、ニラを加えたら、すりごまを入れる。
- (5) 仕上げに水溶き片栗粉を加えてとろみをつければ出来上がり。
あとはご飯にかけるだけ。

BCAAは(バリン、ロイシン、イソロイシン)という必須アミノ酸です。

わたしたちの身体を構成するアミノ酸のうち、体内で作ることができないアミノ酸のことを必須アミノ酸といい、食品から摂取する必要があります。BCAAは蛋白質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品特にマグロ(赤身)、チーズ、牛乳などに多く含まれます。

上手に取り入れましょう。

患者様の作品

患者気質のいろいろ



山川昭次さま

昔も今も「酸素が必要」ということを告げられれば、私たち誰しも大変なことと落ち込み、拒否反応までもとは行かなくても困惑は必至で、そのことについての知識の受け止め方・取り入れ方に昔と今に大きな違いがあるのではないだろうか。

病気についての情報は今のほうが豊富な筈なのに、昔のように「患者会」からの情報・交流は「聞いて・教わる」過程に経験も伴い、病状安定期には、『体調に合わせて思い通りの楽しい・屈託のない生活が送れ、ただ贅沢を言わせていただければ「重たい酸素ボンベ」の携帯だけで「これは命綱！」それを引きずって生きる希望と喜びが「酸素療法」で感じ取れるが、それでも私たちは病気のことをガムシヤラに知る努力を「患者会」のみならず、楽しく集いながら学んだものです。



馬野治真さま

病気も人生旅のみちづれ



山本勝土さま

「病もまた人生の旅の道づれ、仲良くしてゆきましょう」入院中に友人からこんなメールが来ました。たいていの人は、「病に打ち勝って…」とか「病に負けずに頑張って…」という見舞文をもらいます。「仲良くしましょう」とは、驚きの中に心の底が洗われるような感じがいたしました。

お釈迦様の教えの中に、『人生は苦なり』。苦は、『生老病死』と申されました。人生のなかに避けて通れないのが『病』と教えられます。

だからといって好んで病にかかるべく生活のリズムを乱すものではありませんが、与えられた自然の流れを正しく受け止めて病と向き合っ

てゆきたいと思えます。当院は、看護師も親切でやさしい人が多く、私も入院3回目、酸素指導を受けながら楽しくお世話になつてゆきたいと思えます。

遅い気づき

匿名



気づいた時が、遅かった。酸素不足は金乏(欠)より、たちが悪い。ああ、これくらい…このつけが救急車の世話になりました。これからは、酸素不足なら、ボンベと一緒にゆっくり、のんびり生活をしようと思えます。

松本賢一さま

あらふね海岸の朝日



布谷晴彦様

日を浴びて

咲き競い合う 百日紅 (さるすべり)

弧を描く ニヒキ仲良く 赤とんぼ

お相手に 守宮のこのこ 寝床まで



ホッと・サン・ピアのご案内



日時：2012年10月10日 13:30-15:30

場所：当センター 第一会議室 (2階)

プログラム：①呼吸器内科主任部長：石原英樹先生、理学療法士：相田利雄先生の話
②集いの会

問合せ先：呼吸器看護専門外来 竹川幸恵 TEL 072-957-2121 (代) 内線 3316