

HOTでホッと!

2017年8月 第37号

大阪はびきの医療センター

呼吸器看護専門外来 竹川幸恵

栄養管理について

考えてみましょう

呼吸ケア指導士 桑原田 真弓

立秋を前にして、まだ眩しい太陽の日差しで暑い日が続いていきます。この時期は、夏バテを起し、食欲が落ちてしまう方も多いのではないのでしょうか。食欲がなくなると、身体に十分な栄養が補給されなくなり、その結果、疲労の蓄積や体調不良を起します。そのため、安定した療養生活を送るために栄養管理をしっかり行う事はとても大切です。

外来通院中のAさんは、体重減少と体力低下で悩まれていました。

看護外来では間食の取り入れや食事の工夫について話をさせていただきながら主治医とも相談し、エンシユアという栄養補助食品を試験的に開始しました。その後エンシユアの摂取量を徐々に増やしていき、数ヶ月かけて体重が5キロも増加したのです。Aさんは驚きつつ、体力がついてきている事を実感されていました。年に何回かは体調悪化で入院されていたAさんでしたが、積極的に栄養管理されてからは1年以上入院する事なく今も元気に過ごされています。

暑い夏で食欲が低下していたり、呼吸困難で一度に食事を多くとれない方は栄養が不足しがちです。



そこを補うのが間食です。ご自身の好きなものや今の季節だとアイスクリームがオススメです。その他、ゼリーにしたりジュースとしてそのまま飲用できるエレンタールという処方として出すことができます。栄養補助食品もあります。少しずつでも、日々の積み重ねが安定した体調維持につながります。体重減少で悩んでおられたり、栄養管理のことでお困りの方がいましたら、いつでも看護外来にお声かけください。一緒に考えていきましょう。



体重測定をして栄養管理と

異常の早期発見

呼吸器内科医師

馬越泰生

当院で在宅酸素療法を行っている患者さんの基礎疾患は様々ですが、標準体重よりも軽い患者さんが多いようです。一般的に慢性的な呼吸器疾患をお持ちの方は、呼吸をするのに多くの力（エネルギー）を消費し痩せてくるのではないかと考えられています。みなさんの体重はどの程度でしょうか。

体重減少のない方は維持するように、すでに体重減少を来している方は少しでも増量できるように栄養摂取をしていただきたいです。

呼吸は24時間、365日行われていることです。栄養摂取も継続することが大切です。呼吸が強く食事も十分にできないという患者さんもおられるでしょう。お口にあつかうかどうかはわかりませんが、栄養補助食品も様々なものがあります。

栄養面の改善に伴い体重が増えてくればいいのですが、体に水分を蓄えることによって体重が増えてしまうケースがあります。肺疾患をお持ちの患者さんは、体に水分を蓄えやすいホルモン作用があったり、知らず知らずのうちには心臓に負担がかかっていることがあります。急に体重が増えた場合は、いつもより息切れがひどくないか、足がむくんでいないかどうかを確認し異常の早期発見に努めてください。

体重に限らず、体温、血圧、食事摂取状況や、自身が異常だと思えることを記録し、可能でしたら少ししんどいと思うくらいの運動を継続してみてください。昨日よりいい状態で今日を過ごせますように。

酷暑を乗り切りましょう。
リハビリテーション科 相田利雄

気温や湿度の上昇などで体温の調節作用がうまく働かなくなると、身体に熱がこもり、諸症状が出現します。これがこの季節によく耳にする『熱中症』です。

お年を召してくると身体の水分量が少なくなる、暑さや喉の渇きを感じにくくなる、汗をかきにくく身体の熱を逃がしにくくなるなど、熱中症を助長する要因が増えるといわれます。

65歳以上の方では室内での発症が多く、屋外に比べると実に3倍程度が住宅などで発症しているとの報告もあります。

敬遠される方もおられますが、予防的に暑くなくても冷房などで室内の温度を管理するように心がけましょう。また、のどが渇いてなくても水分補給をこまめに行うようにしましょう。

『水を飲むと頻繁にトイレに行くようになるからあまり飲みたくない』と、飲水を避ける方もおられますが、熱中症の予防のためにも意識的に水分補給を心掛けるようにしましょう（医師に水分制限を指示されている場合は、それを守るようにしてください）。

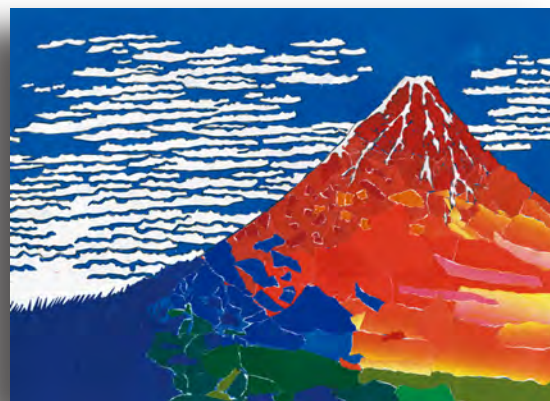
うだるような暑い夏を元気に乗り切るようにしましょうね。



患者さんの作品

岡本練介さんの作品をご紹介します。

岡本さんは、ディケアで折り紙やちぎり絵を作り、多くの方に感動と心の安寧を提供しておられます。



立体感のある折り紙は、彩りがとても素敵です。
藤棚の細やかさには心ひかれますね。

準グランプリ賞受賞作品

老人保健施設あったか村のディケアで作成され、
全国月刊ディケア主催の「ちぎり絵コンクール」で受賞。

料理紹介コーナー

「冷や汁」

管理栄養士 西川 知可子



毎日暑い日が続いています。暑くなると料理を作るのもおっくうになったり、食欲も落ちがちです。しかし、脱水や熱中症を予防し夏を乗り切るためには食事や水分をしっかりとることが大切です。今回は宮崎の郷土料理である『冷や汁』を紹介します。『料理』というイメージがありますが、この料理は火を使わずにできます。料理中も全く熱くなく、簡単にできてすぐに食べられ、しかもたんぱく質、塩分、水分等の栄養が摂れる優れたものの料理です。一度食べるとあまりの簡単さとそのおいしさにやみつきになること間違いなしです。

〈1人分栄養量〉 エネルギー104kcal たんぱく質8.5g、塩分2.3g、水分約220g

<材料>2人分

木綿豆腐	130g
きゅうり	50g(1/2本)
鰹節	3g(小1パック)
味噌	大さじ2
すりごま	小さじ2
大葉	6枚
みょうが	1個
水	240cc

<作り方>

- ① 鰹節をもんで細かく粉々にする。
- ② 豆腐をキッチンペーパー等で水切りをしておく。
- ③ 薬味を準備する。大葉は細かい千切りにし、みょうがは小口切りにする。きゅうりは丸く薄切りにし、水にさらしてから絞る。
- ④ ボールに鰹節、味噌、すりごまを入れて、冷たい水を入れながら混ぜる。自分の好みの味になるように調整する。
- ⑤ ③で切った薬味を入れ、水切りした豆腐を小さめにちぎりながら入れる。
- ⑥ ⑤を器に盛り付けて出来上がり。

★きゅうりは塩もみして水で洗うとしんなりとなり食べやすくなります。

★すりごまはお好みで増やしてもおいしいです。

★作ったらずちに食べてもいいですが、冷蔵庫で冷やしてから食べてもいいです。

★食べ方：ごはんにかけてたり、ごはんにかけておかずとして。そうめんのつけ汁にしてもおいしいです。

そうめんは電子レンジでゆでることができますが、その時はお湯が熱くなるためやけどに注意が必要です。

★タンパク質が少ないため、おかずに焼き魚(ロースターで焼く)やお造りなどの1品を加えたり、あるいはおやつにプリンやアイスクリーム、チーズ、ヨーグルトなどを食べるといいでしょう。