



いたわりPlus

プラス

2022年11月

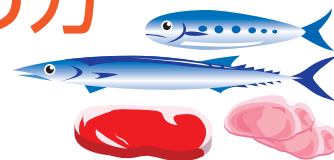


Vol.10

目指すは感染症の予防と重症化させないカラダ作り

管理栄養士監修

免疫力を高める食品ととり方



ビタミン類やたんぱく質で免疫細胞を元気に!

ビタミン類は抗酸化作用で知られ、細胞や組織にダメージを与える活性酸素を撃退する働きがある栄養素です。

さらに、免疫細胞の働きを高めるためには**ビタミンA・C・Eを一緒にとると相乗効果が期待されるため**、下記を参考に日々の献立でこれらを上手に組み合わせて食べるよ

うに意識してみましよう。

たんぱく質は、免疫細胞の白血球を構成する主成分であり、筋肉を作る肉や卵、魚や大豆製品に多く含まれる栄養素です。筋肉が増えると血行も促進され、免疫細胞が活性化するとされています。



いたわりプラス編集部でも作ってみました



▲使用食材
小松菜/ジャガイモ/パプリカ/アーモンド/植物油

献立作りのヒント

- 色の違う食材を3つ取り入れてみましょう!
- ビタミンCは熱に弱いですが、ジャガイモやサツマイモのビタミンCはデンプンに包まれているため分解されにくく効率良くとることができます。

ワンポイント

油脂類と一緒に調理を

ビタミンAとEは脂溶性ビタミンのため、油脂と一緒にすることで吸収が良くなります。油で炒めたり、マヨネーズやドレッシングを使ったサラダなどオススメです。

いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です!



山口管理栄養士

腸内環境を整えよう!

免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが大切です。それには、善玉菌を増やすこと! 発酵食品は、腸内の善玉菌を増やしてくれます。

また、善玉菌を増やすためのエサとなるオリゴ糖や、腸のぜん動運動・排泄を助ける食物繊維も日々、意識して摂取したい食品です。



発酵食品

みそ、納豆、ヨーグルト、甘酒など



オリゴ糖

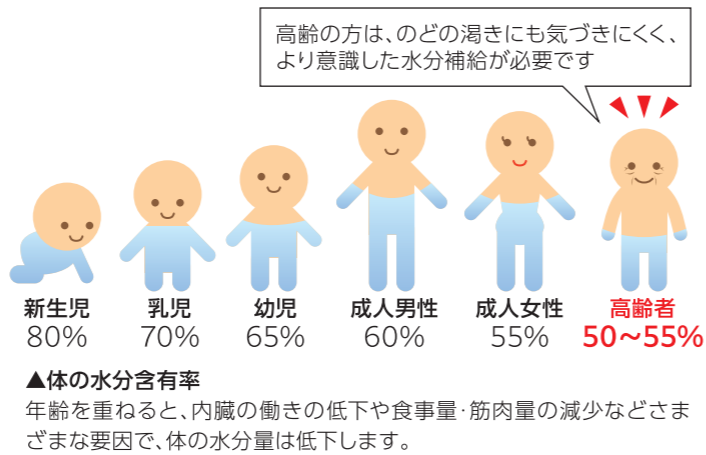


食物繊維

野菜、果物、キノコ、海藻、豆など

ヘルシーライフ 冬こそ！脱水症に注意

暖房などで乾燥しやすい冬は、知らないうちに肌から、息から、体の至るところから水分が失われ、脱水症を引き起こしやすい環境にあります。小まめな水分補給の習慣がない冬こそ、脱水症予防を意識して健康な生活を送りましょう！



体に欠かせない水分

私たちの体は、水分が欠かせません。なぜなら、体温調節をするとき、体内に酸素や栄養分を運ぶとき、老廃物の排出やスムーズな新陳代謝を行うときなど、水分が大切な役割を果たしているからです(下図参照)。

水分が体内で不足すると脱水症になり、非常に危険です。脱水症を予防するために上手な水の飲み方をマスターして、小まめな水分補給を日々の習慣にしましょう。毎日体重を測ることや、1日の水分摂取量、尿の回数を知ること脱水症の予防につながりますので、ぜひ今日から実践を！



脱水症になりやすい 高齢の方は気を付けて

飲み水は1日1~1.5ℓが目安

成人の場合、体から出ていく水の量は1日約2~2.5ℓです。食事で補える水分量を約1ℓとすると、残り1~1.5ℓは小まめに飲んで補う習慣を付けましょう。なお、カフェイン飲料は利尿作用があり、脱水傾向になるため飲み過ぎに注意です！

※心臓や腎臓の病気などで水分摂取量に制限がある方は主治医にご相談ください

スキンケアで防ぐ 冬の脱水症

冬は暑くないから・汗をかかないからと水分補給を忘れがちですが、乾燥しやすい冬こそ、小まめな水分補給が必要です。

また、乾燥でカサカサした肌は、すでに水分が失われているサインです。肌荒れは角質がめくれた状態で、放っておくとそこからさらに水分が失われ、体が乾燥しやすくなります。

乾燥を防ぐには室内では加湿器などの活用も有効ですが、スキンケアで肌を保湿することも大切です。水分補給と併せて、冬はスキンケアも行いましょう。

上手な水の飲み方

胃が吸収できる水の量は、30分~1時間で約100cc。これは一度に100ccを超える量を飲んでも吸収できず頻尿になるだけ…ということ。上手な水分補給で、脱水症予防の習慣を身に付けましょう。

冷たい水は胃腸に負担をかけるため注意を！体温に近い温度ほど体に吸収されやすくなります。

救急看護認定看護師 三浦 友紀

「喉が渴いたら」「1ℓは飲んでいないはず」などの感覚だけに頼らず、必要な水分をしっかり補給できる方法を身に付けましょう。自分の生活習慣に合った方法で行うとよいですね！

- ✓30分~1時間あけて約100cc飲む
- ✓水分補給のタイミングを決めておく
- ✓マイボトルを用意して1日に飲む量を決める
- ✓水に飽きたらゼリーや果物などで味を変える

例えば起床時、家事の前後、入浴の前後、運動の前後、就寝前など何か行動を起こす前後。行動ではなく時間を決めて飲むのも一つの方法です

つながるサービス 出産後のママと赤ちゃんをサポート 訪問型産後ケア

今年4月に始めた新たな事業について、担当者の助産師・平田 由佳がご案内します。

お母さんの不安を取り除きたい

当院では今年4月から江別市の産後ケア事業の実施施設として「訪問型産後ケア」をスタートしています。これは、生後6か月までの赤ちゃんとお母さんを対象に、ご自宅でケアを行うサービスで、私が担当しています。

私は当院に勤務する助産師です。当院ではこれまで出産後のお母さんに来院していただき支援を行ってきましたが、コロナ禍により電話での対応に変更。しかしこれには私自身、限界を感じていました。

お母さんから寄せられる相談には、<赤ちゃんが寝ない><肌にブツブツができた><自身の体調が優れない>などさまざまありますが、とりわけ多いのが<授乳>に関すること。こうした悩みには、やはり直接会ってお話を聞くのが一番で、どうしたらお母さんたちの不安を取り除き、安心してもらえるだろう、とたどり着いたのがこの「訪問型産後ケア」サービスでした。

安心して楽しく子育てをしてもらえるようサポートします。「こんなことを聞いてもいいの?」と思うことも何でも聞いてください!

助産師 平田 由佳



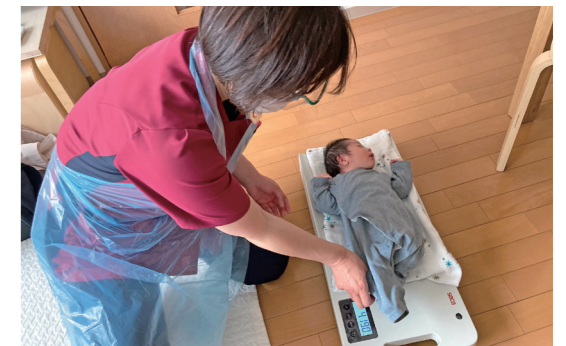
こんなことに困っていませんか?一緒に解決しましょう!

- ・なかなかおっぱいを吸ってくれない
- ・赤ちゃんが抱っこをしないや寝てくれない
- ・母乳だけで足りているかどうか分からない

コロナ禍で始めた、助産師の取り組み



お母さんのご自宅で直接アドバイス!



赤ちゃんの成長が確認できる体重測定はお母さんたちに人気です

おうちでお話を聞くメリット

江別市には産後ケアサービスとしてすでに「宿泊型」「日帰り型」がありますが、「訪問型」を実施する施設は当院だけです。「訪問型」のメリットは、自宅での育児環境に沿った支援ができるということです。

例えば、ご自宅のソファに座ってもらいながら「こんなふうにおっぱいをあげたら、お母さんも体が楽ですね」とか、「このクッションを使えば赤ちゃんがもっと寝やすくなりますよ」など状況に合わせた助言ができます。また、病院では聞きにくいこともおうちであればより気軽にご相談いただけます。

このサービスは当院で出産していなくても、江別市民で市内にお住まいの方であれば利用可能です。ぜひ皆様のご利用をお待ちしています!



毎週金曜日に実施 もの忘れ外来

もの忘れ外来は、毎週金曜日に診療を行っています。受付時間は午前8時~11時、予約なしで受診ができます。当院1階の初診または再診窓口へお越しください。

子宮頸がんを予防できるHPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンは、中学校1年生から高校1年生までの女子が公費で(つまり無料で)接種できます。

けれども高校2年生以上になってHPVワクチンを接種していない方は多いのではないのでしょうか? それは最近まで積極的な推奨が差し控えられていたことが影響しています。

日本は2010年から2013年までの間は接種を積極的に推奨していましたが、2013年6月に「HPVワクチン接種の副反応で多様な症状が出現」という報道が高まり、それ以降、積極的接種を差し控えるとしてきました。しかしその後、HPVワクチン接種と報道された症状との因果関係は明確に証明されず、子宮頸がんを予防するメリットの方が上回ることから、十分な情報提供と接種後の症状に適切な対応をとることで、2022年4月に積極的推奨が再開されました。

では、この差し控え期間に公費で接種機会を逃した方は、自費で接種しなければならないのでしょうか? いいえ、対象の方は各自

HPVワクチンのキャッチアップ接種
ご存じですか?

治体の体制が整い次第、公費で接種できるようになりました。それがキャッチアップ接種です。

対象は「平成9年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた女性」で、2025年3月31日までHPVワクチンを公費で接種することができます。江別市も2022年6月より対象者にお知らせが送られています。また、対象だったがすでに自費で接種した方には、接種費用の助成(償還払い)が行われる予定とのことです。詳細は市のホームページ等でご確認ください。

子宮頸がんの原因となるHPVは性交渉で感染し、その感染率は増加しています。ぜひ、HPVワクチン接種をご検討ください。



HPVワクチンのキャッチアップ接種は、当院の産婦人科でも接種可能です。お気軽にお問い合わせください。

問合せ

☎382-5151(代表)産婦人科外来へ

市立病院のちょっとした謎や疑問を追いかけます! 市立病院のイロイロ調査隊!!

鳥の鳴き声が聞こえるのに姿が見えないのはなぜ?



前回に続き、中庭の調査報告を。今回は、姿なき鳥の鳴き声の秘密に鋭く迫ります!

当院の中庭で、よくこんな質問が寄せられます。「鳥の鳴き声があるのに姿が見えない。どこにいるの?」

今回、調査隊はある情報から病院施設管理の部署へ向かい、そこで確認したのが平成21年の中庭BGM設備工事の記録。この工事で設置されたオーディオ・レコーダーとアンプ、そしてスピーカーにより、中庭で「鳥の鳴き声」が流されていることが判明しました! 音源のデータは2種類。4月下旬の中

庭オープンから6月末まではカッコウとウグイスの鳴き声が入った特別仕様です。皆さんも春になったらぜひ鳥の鳴き声(音声)をお楽しみください。

中庭には本物の鳥も飛来します。その証拠が右の写真! 調査隊が激写したのはヒヨドリの姿です。

当院の中庭は、1階・2階の廊下からの眺めもおすすです。オフシーズンにはこのように野鳥を見つめる楽しみも。ぜひ探してみてくださいね。



▲中庭に飛来しナナカマドの実を食べるヒヨドリ(2022/2/28撮影)



▲鳥の鳴き声の正体② 中庭のスピーカー



◀鳥の鳴き声の正体① 平成21年に設置したオーディオ・レコーダー(Ar-200R,Roland製)

次の調査に向かいます!



※中庭は10月下旬~4月下旬は冬期間閉鎖となります