

今から見直せる生活の仕方④

今年の抱負は「生活習慣改善!!」

これからの人生を健康に送るために、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの基本的な生活習慣を見直し、生活習慣病の予防を新たにスタートしましょう。まずは生活習慣チェックで、自分の生活を振り返ってみましょう。



生活習慣チェック

- 食生活が不規則
疲れた顔をしているとよくいわれる
野菜が嫌い
毎日の睡眠時間が6時間以下
塩辛い物が大好き
よく夜更かしをする
食べ過ぎたと思うことがよくある
眠りが浅い
肉が大好き
すぐイライラする
あまり歩かない
クヨクヨしやすい
ダラダラ歩く
気分転換が苦手
定期的に運動をしていない
たばこをよく吸う
疲れが翌日に残る
よくお酒を飲み過ぎる
疲れても休養をとれない
定期的に健康診断を受けていない

どうでしたか？
ひとつでも項目にチェックがいたら、改善できよう心がけましょう。



気になった時が改善時期

生活習慣を変えるのに遅いということはありません。今回の生活習慣チェックをもとに、生活を振り返り、気になる項目がひとつでも減るように目標を立てて実践していきましょう。11月1日号と12月1日号の食事や運動の内容についても参考にしてください。
また、からだも定期的にチェックすることが大切です。それが定期健診です。年に1度、定期的に健診を受けることで、年々変わっていくからだの変化を知ることができ、より早く異変をキャッチすることができます。皆さん、ぜひ定期的な健診を受けましょう。

お父さんのための健康講座

これまで仕事中心に生活してこられたお父さんが、セカンドライフをいきいきと過ごすには、まず健康であることが大切です。これまで、あまり健康について考える機会がなかった方も、健康には十分に気をつけられている方も、ご自身の健康のことを同世代の方と一緒に考える機会をもちませんか？
1月から3月まで、3回シリーズで講座を開催します。同級生などお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

- 対象 市内の65歳までの男性
日時・内容
第1回 1月20日(日) 10時~正午
場所 安曇川ふれあいセンター
「医師のお話と地域で活動する男性グループの活動紹介」
第2回 2月24日(日) 9時30分~13時
場所 安曇川ふれあいセンター
「歯の健康管理と」
第3回 3月16日(日) 9時30分~正午
場所 いきいき元気館(新旭)
「筋トレ実践講習と茶話会」
参加費 6000円
(第2回調理実習費2000円+第3回施設利用料4000円)
申込み 1月16日(水)までに健康推進課
または各保健センターへ

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください!

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関する事などお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター (27)1128
朽木保健センター(住民課) (38)3111
今津保健センター (22)5101
高島保健センター (36)8008
安曇川保健センター (32)4413
新旭保健センター(健康推進課) (25)8110

+びょういんだより

公立高島総合病院では平成18年4月から「NST」による全科型の栄養管理を行っています。
「NST」は「Nutrition=栄養」「Support=支援」「Team=チーム」の頭文字をとったもので患者さまの栄養管理を行っています。チームのことです。

私たちは口から食物を摂ってそれを栄養として生きていますが、それが何らかの原因でできないまたは摂取量が減ってきた場合、栄養状態の低下がみられ、全身状態が悪くなっていきます。入院患者さまの栄養状態を判定し、栄養低下の状態がみられた場合は素早くその原因を把握し、適切な栄養投与(経口栄養の支援、経腸栄養、中心静脈栄養)をチームで検討することによって全身状態の改善を行います。

◆NSTのメンバー

メンバーは医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、歯科衛生士、事務職員で構成されています。NSTのメンバーによ

栄養管理をチームでサポート
NSTの取り組み

症例検討会は毎週金曜日の午後に行い、それぞれの専門知識を出し合っており、最も適切な栄養補給法について話し合っています。

◆NST回診

NST対象の患者さまをチームのメンバー全員で回診します。検査データや食事摂取量だけではわからない全身の状態(浮腫、皮膚の状態、義歯や口腔の状態)を確認し身体計測(上腕皮脂厚など)を行っています。また患者さまに



嗜好や食事形態の希望などを聞いています。

◆NST研修会

職員や市内の施設の職員を対象に栄養サポート啓発のための研修会を行っています。これまで「NSTについて」「嚥下評価と嚥下機能訓練について」「胃腸について」などの内容で行ってきました。院内だけでなく訪問看護ステーションや福祉施設の方に

- *1: 嚥下...呑みこむこと
*2: 胃腸...直接胃にチューブを挿入し
栄養剤を注入する方法

公立高島総合病院
栄養管理NST委員会

皮膚科からのお知らせ

1月から皮膚科の診察日が月曜日・金曜日の週2回(火・水・木曜日は休診)に変更となりました。患者さまには何かとご迷惑をおかけしますが、ご了承願います。

○月曜日
わかばやし まきこ
若林 麻記子 医師
(※第1、3、5週のみ)
診察となります。

○金曜日...従来どおり
植西 敏浩 医師

※ご不明な点は公立高島総合病院皮膚科までお問い合わせください。
☎(36)0220

も参加していただいています。

NSTが立ち上がってから約1年半になり、その間に栄養について職員の関心が高まってきて、NSTメンバー以外の職員からも患者さまの栄養補給法について相談されることが多くなりました。また栄養状態の回復により褥瘡(床ずれ)が改善した例や中心静脈栄養から嚥下訓練を経て食事を口から摂れる様になった例などを経験しました。

これからもNST対象者を増やし入院患者さまの栄養管理の充実をはかり、QOL(生活の質)を高めていく課題にチームで取り組んでいきたいと思えます。