



牛久愛和総合病院 広報誌

## 『高齢者の栄養について』

総合診療科 医長 大窪 勝一朗



超高齢者社会をむかえ、当院でも高齢者の入院患者が多くなってきました。高齢者は、加齢とともになる身体的要因、介護や経済的問題などの社会要因、基礎疾患、薬物の副作用などによって、容易に低栄養状態に至ります。慢性疾患をもつ高齢者は、栄養障害を多く合併しており、慢性閉塞性肺疾患で20%、70%、脳血管障害後遺症で約50%、認知症をもつ施設入所者で約12～50%に栄養障害をきたしています。当院でも約30%の患者が低栄養状態で入院されています。

では、低栄養とはどういうものでしょうか。低栄養には、摂取カロリーが不足し、筋肉、脂肪の低下により体重が減少していくものと、炎症等のストレスにより体内的蛋白が減少し、浮

腫や腹水などきたすものと2種類あり、高齢者の場合は両者が混在しています。骨骼筋の減少により、寝たきり状態になります。また呼吸筋の筋力低下（横隔膜筋力の低下）により、呼吸機能の低下をいたします。消化管においては、糖、脂肪の吸収が落ち、消化酵素の分泌が落ちるとともに、下痢になりやすくなります。

高齢者における筋力低下は、転倒、骨折、寝たきりなどの自立障害を引き起こす大きな原因になります。この骨格筋の減少と筋力低下は、適切な栄養と運動により十分に回復する可能性がある可逆性変化であり、入院早期から低栄養と早期リハビリーションにむけた介入をすることができます。

4、水分（水、ジュース、コーヒー、茶、牛乳など）を一日どのくらい摂っているか。

④生活活動度については、自分で歩けるか（寝たきり、車椅子外出の有無）、食事は自力で摂取できるかなどです。

咀嚼や食欲不振、消化器系（嘔吐、下痢など）の問題で摂取量が減少したかどうかです。③摂取内容については、1、一日何回食事を摂っているか。

3、果物、野菜を毎日2品以上摂っているか。

高齢者における筋力低下は、転倒、骨折、寝たきりなどの自立障害を引き起こす大きな原因になります。この骨格筋の減少と筋力低下は、適切な栄養と運動により十分に回復する可能性がある可逆性変化であり、入院早期から低栄養と早期リハビリ

バランス良く摂食する習慣は、健康を維持し病気にならないためにも必須のことです。生活面のみならず、精神心理面にも目をむけた対応も望まれます。

日常生活における低栄養の指標として重要なのは、①過去3ヶ月間で体重減少があったかどうかです。それに伴い、②嚥下、



## ここが知りたい!

### Q&Aコーナー

Q 薬と食事の飲み合わせについて教えてください。

A 薬には食事と飲み合わせの悪いものがいくつかあります。薬の作用が強くなるものは肝臓で薬の分解が遅れてしまったのが多く、逆に弱くなるものは消化管で薬の吸収が減ってしまうものが多いとされています。

薬の作用を強くするものの代表として、グレープフルーツ(果物、ジュース)があります。フランクマリン類という成分が、薬の分解を担つている肝臓の酵素の働きを邪魔するため、薬の分解が遅くなるとされたり、作用が強くなるとされいます。代表的な薬として、降圧薬の一部(アムロジピン等)や、抗てんかん薬の一部(テグレトール)があります。一度摂取すると、数日間は薬の作用が増強するおそれがあり、この様な薬を飲んでいる場合は可能な限り避けるよう

(薬剤センター・秋場孝則)

薬の作用を弱くするものの代表としてカルシウムがあります。薬の成分とカルシウムが、消化管の中でくっついてしまい、うまく吸収されないことが原因です。相性が悪い薬として、一部の抗生素質(グラビット、ミノマイシン等)が挙げられます。カルシウムを含んでいる食材は、乳製品をはじめ数多く存在しますが、服用前後2~3時間空けていただくことで、過度の吸収低下を避けることができます。

その他にも、納豆と相性の悪い薬や、サプリメントによつても相性の悪い薬があります。当院の薬剤情報紙にも、影響が強いとされる食材は、可能な限り記載をしておりますが、使用されている薬で気に入る点があつた際は、薬剤センターまでご相談ください。

にして下さい。

## D M カフェ

糖尿病専門医 糖尿病療養指導士 金谷 河邊 聰子



コスモスが秋風にゆれる頃となりました。皆様もお変わりなくお過ごでしようか。

### ワンポイントアドバイス

今年の夏は、暑さと涼しさが極端な年でしたね。なんとなく短かった夏は終わり、食欲の秋・スポーツの秋がやってきました。

茨城特産の栗もお店で見かけます。栗の栄養についてはあまり考えたことがない方も多いか

もしれませんが、実は栗は栄養

バランスに優れ、特にビタミン

B1(疲労回復や糖の代謝を促す働き)や、ビタミンCも豊富

に含んでいます。栗のビタミン

Cは、加熱しても壊れにくくと

いう特長があります。

また、血糖値の上昇を防いだり、便通を改善する食物繊維も

多く含んでいます。

10月14日(水)

糖尿病について

◆糖尿病教室のご案内

10月21日(水)

日常生活の注意点について

◆

10月28日(水)

上手にお鍋を食べよう

◆

時間…14時30分

◆

時間…C館1階からだ情報館

お気軽にお越し下さい。

品 あつかれさま 品

### 入職者



8/15付退職  
眼科  
佐久間英弘

8月1日付

### スポーツリラックス

インストラクター 鶴井 亮太

心肺・筋肉・骨の機能を高めたり、肥満を予防する効果があるウォーキングやジョギングのように軽く息がはずむ「有酸素運動」を取り入れて、気持ちのいい秋を満喫してみてはいかがでしょうか。

8月1日付

### 春秋園

日々学ぶ知識・技術をお客様に提供することで、健康的な生活を送って頂けるようにします。

8月1日付

### 経営管理部

秋元 美貴

笑顔と気配りを常に忘れず、明るく丁寧に仕事に取り組みたいと思います。

8月1日付

### 介護福祉士

川中 真喜子

新しい環境で新しい技術や知識を得て、利用者様スタッフと共に楽しく働きたいです。

8月16日付

### ケアサービス部

大槻 美紀

何事にも熱心に取り組みます。

8月16日付

### 春秋園

新規事業開拓担当

森川です。趣味は映画鑑賞と飲む事です。他、嵐が好きで娘とコンサートを行っています。

8月16日付

### 介護支援専門員

森川 勝己

5粒で150kcalあり、ごはん、パンなどの主食と同じカウントにな



ただ、栗は炭水化物が多く、5粒で150kcalあり、ごはん、パンなどの主食と同じカウントにな

多くの含んでいます。

（薬剤センター・秋場孝則）

## 春秋園だより



職員による余興は、毎年恒例の敬老会が催されます。利用者様に素敵な時間を過ごしていただけるように、スタッフ一同努めてまいります。是非、お楽しみに。（通所スタッフ一同）

九月に入りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、夏と言えば皆様は何をイメージしますか？海、プール、花火、スイカ割りなどたくさん思いつくと思いますが、夏と言えばやつぱり「お祭り」ですよね！

春秋園の通所リハビリでは、八月三日から八日まで夏祭りが行われました。ボランティアさんによる歌、楽器演奏や朗読、フラダンスなどどれも盛り上がるものばかりでした。利用者様も一緒に振り付けに参加されたりと楽しい時間を過ごす事が出来ました。

楽しい時間はあつという間に過ぎてしまうものですね。毎年、夏祭りが終わってしまうと夏が終わってしまうような少し寂しい気持ちになります。

九月に入りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、夏と言えば皆様は何をイメージしますか？海、プール、花火、スイカ割りなどたくさん思いつくと思いますが、夏と言えばやつぱり「お祭り」ですよね！

春秋園の通所リハビリでは、八月三日から八日まで夏祭りが行われました。ボランティアさんによる歌、楽器演奏や朗読、フラダンスなどどれも盛り上がるものばかりでした。利用者様も一緒に振り付けに参加されたりと楽しい時間を過ごす事が出来ました。

生懸命練習してき



## 看護部

### 病棟紹介

A4階

副師長 宮川 麻美



A4階病棟は、循環器内科、腎臓内科、消化器内科、糖尿病・代謝内科、血液内科などの患者さんを受け入れています。

心臓カテーテル検査、化学療法、心筋梗塞後のリハビリテーションなど、多彩な検査や治療を行う急性期病棟です。

循環器科医師6名、内科医師

11名、薬剤師1名、看護師32名が元気に働いています。

循環器科や内科の患者さんは、退院してからも食事療法

や、内服の継続、定期的な外

来受診などが必要とされるた

め、栄養士、リハビリスタッフ、

医療福祉相談員など他職種と

連携を図り、患者さんやご家

族が安心して退院できるよう

に支援しています。急性期の

患者さんの異常の早期発見、

個々の患者さんに応じた治療

の補助や看護の提供など、計

り知らない緊張感での業務で

すが、リフレッシュとして勤

務時間後や休暇を使い、同期

や時には先輩後輩関係なく、

食事や旅行することも多くあ

り、そこで築かれたスタッフ

間の良好な人間関係が、A4

階のチーム医療に繋がってい

ます。

毎年多くの新人看護師が配

属になり、今年度も6名の新

人看護師を迎えるました。病院

内で一番、スタッフの平均年

齢が若い病棟ですが、若いパ

ワーを全力で發揮しています。

趣味は日々のストレスを軽減するのに良い方法だと思います。

私の趣味の一つに幼少期から続

けているスキーハンマーがあります。S

AJスキー検定で1級を合格

し、次のステップのテクニカル

プライズ合格を目指しています。

検定は緊張感がありますが、

合格したときの達成感は一人で

スキーは技術を磨くこと以外

にも自然を感じることができます。

雲一つない快晴の中で雪が舞つて世界が光り

輝くように見えるダイヤモンド

ダスト、夜にはライトで照らさ

れた雪面を星空の下で滑るナイ

ターゲレンデは幻想的です。カ

ナダのウイスラーでは森林限界

を超えた世界は見渡す限り雪し

かなく、その中を滑る心地は海

外のスキー場ならではの醍醐味

です。

仕事以外にも打ち込めるもの

があれば、生活への活力にもな

り、より充実したものになると

思います。これからも、仕事も

趣味も楽しく一生懸命やつてい

こうと思います。

## Dr.趣味リレー

耳鼻咽喉科 進藤 彰人



8月8日、病院主催の納涼祭が行われました。亀岡院長就任後初の試みとあって、参加者も130名超と、実にたくさんの職員が集まってくれました。

会場がC館駐車場だったこともあり、設営や食材準備等では各部署から手挙げをしてくれたボランティアスタッフの皆さん

が、大いに活躍してくれました。そんな皆さんと食したお肉や焼そば、かき氷の味は格別でした。大トリのスイカ割りも大盛況で、とても甘くておいしかったです。皆さんお疲れ様でした。

(納涼祭実行委員会)

7月25日、今年も猛暑の中、150名で、最後まで、元気に楽し<sup>く踊りきることができました。</sup>

(福利厚生委員)

## かつぱ祭り

(院内教育委員)  
7/25

- ・看護部 C3階病棟  
・リハビリセンター

高見 一勲  
菅野 光枝



## 納涼祭

8/8

## 院内研究発表会

7/9  
7/10

**編集だより**  
読書の秋です。本を読み、日常は別世界を感じる。リフレッシュやストレス解消にお薦めです。(T・N)



**病院理念** 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

### 病院概要

病床数 489床（一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床）

### 施設

敷地 59,449.60m<sup>2</sup> 駐車場 1151台



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

## 牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地  
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031  
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

### 関連施設

総合健診センター

Tel 029-873-4334

健康増進施設 スポーツリラックス

Tel 029-874-8791

介護老人保健施設 春秋園

Tel 029-870-3100

