

各科にクローズアップ!

今年度は「栄養」をテーマに紹介しているこのコーナー。今回は、処方箋で受け取れ、十分に栄養が取れないときに食事の補助として飲める「液体経口栄養剤」を紹介します。

食べたいもの

食べられていますか? (2)

薬剤科薬剤師 山田 久美子

疾患がある人や、年齢による体力低下がある人は、ちょっとしたストレスや変化をきっかけに体調を崩し、食欲不振で満足に栄養が取れなくなりやす。寝たきりの状態になり食事や水分が十分に取れず、入院するといった事態につながることもあります。

経口栄養剤は、食事が取れないときや消化・吸収力が弱っているときに栄養を補給し、生活での活動レベルの低下や、病気の悪化を防ぐことができます。

処方箋で受け取れる液体経口栄養剤

「経口栄養剤」というと、薬局や通販で売っているものを思い浮かべると思います。

エンシュア・リキッド



甘い味の缶入り栄養ジュースで、味はバニラ、コーヒー、ストロベリーの種類です。250ml (1ml当たり1kcal)

エンシュア®・H



より高カロリーの栄養ジュース。味は上記に加え、黒糖、バナナ、メロンの6種類です。250ml (1ml当たり1.5kcal)



食事の補助として飲むことができます

ここでは、市民病院で取り扱っていて、保険が適用され、処方箋でも受け取れる「液体経口栄養剤」を紹介します。

◆エンシュア・リキッドとエンシュア®・H

甘みのある液体の経口栄養剤で、「エンシュア・リキッド」と、高カロリーの「エンシュア®・H」の2種類があります。バニラ味やコーヒー味などがあり、冷やしたり温めたりして飲むことができます。また、凍らせてアイスのように食べることも可能です。

タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルのバランスが良く、普段、十分に栄養が取れない人は、食事の補助として飲んでみましょう。

その他、疾患に合わせた成分栄養剤もあります。医師と相談し、症状や消化能力に合わせた栄養剤を飲んでみてはいかがでしょうか。

シリーズ 地域医療

<4> 在宅での緩和ケア

地域医療に関するトピックスを連載する第4回。今回は、「在宅での緩和ケア」について紹介します。

緩和ケアとは、がんの苦痛を和らげることを言います。緩和ケアを受けながら自宅療養を希望する場合は、訪問診療と訪問看護を受けることによって可能になります。

がん症状の痛みを和らげるには飲み薬、貼り薬、座薬、持続注射など、さまざまなのがあります。訪問診療をした医師が、薬剤師に訪問薬劑

管理(残薬調整、調剤、薬剤の説明、指導)を指示します。また、訪問看護師が、異常の早期発見と医師との連携窓口として関わってくれます。

ただし、痛みの状況に応じて、入院による薬の調整と痛みのコントロールをしてから自宅療養となる場合もあり、医師との相談や調整が必要となることもあります。

次回は、自宅療養中に病状変化が起ってしまった場合の対応を紹介します。

第2回糖尿病教室

災害時の糖尿病

～大災害を乗り切るには～

今年度4回にわたり開催している「糖尿病教室」。第2回の今回は「災害時の糖尿病～大災害を乗り切るには～」をテーマに講演を行います。

糖尿病は「国民病」とも言われています。この機会に糖尿病について学んでみませんか。

予約不要、参加費は無料です。自己血糖測定器の点検も行いますので、お気軽にお越しください。

日時…9月23日(金) 13時30分～14時
場所…市民病院玄関ホール 講師…宇田毅彦副院長



昨年度の糖尿病教室

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

食生活を見直しましょう

食塩の取り過ぎと糖尿病

海匝地域は、食塩の取り過ぎで起こる病気と糖尿病の発症のリスクが、県内全体の値と比べ高い地域です。予防するためにも、自分の食生活を見直しましょう。

減塩を意識しよう

食塩の取り過ぎは、胃がん、脳血管疾患、循環器疾患を発症するリスクを高めます。

統計を見ると、海匝地域は県内全体と比べ、これらの病気で死亡する人が多い地域です。1日の食塩摂取量の目安は男性8g未満、女性7g未満ですが、海匝地域はこれを上回る11gです。

日頃から、減塩を意識した食事が病気予防につながります。

《減塩推進標語》

「つすいかな?」そこでストップ! しおかげん

次のポイントを実践し、日頃から減塩を心掛けましょう。

◆減塩の実践ポイント

- 1 味噌汁・スープは具たくさん、汁は少なめに。
- 2 めん類のスープは残す。
- 3 しょう油やソースは「かける」より「付ける」。
- 4 辛みや酸味を上手に活用。

5 かつお節や昆布などの天然だしのうま味を生かす。

糖尿病予備群にならないために

国の調査では、国民の5人に1人が糖尿病または糖尿病の疑いがあると言われています。また、海匝地域は「糖尿病予備群」が多い地域でもあります。

糖尿病予防に、次のチェック項目で食生活を確認し、数が多い人は食生活を見直しましょう。

◆食生活をチェック

- 食事をお腹いっぱい食べることが多い
- 人と比べ食べる速度が速い
- 野菜の少ない食事が多い
- 市販品や外食、調理済み食品を利用することが多い
- 食事の時間や間隔が不規則
- 3食以外に食べたり飲んだりすることがある

問健康管理課 ☎73・1200

大腸がん検診

検診日程は、9月2日(金)・4日(日)・5日(月)です。新規の受診希望者は、左記まで申し込んでください。

問健康管理課 ☎73・1200

国保特定健診・後期高齢者健診

まだの人は今月中に

国保特定健診と後期高齢者健診の個別・集団健診の受診期間は、9月末までです。費用は無料です。

健診内容などの詳細は、対象者に事前送付した通知をご覧ください。

問《健診内容》健康管理課 ☎73-1200 《受診資格》市民課国保年金班 ☎73-0080

健康運動教室(はつらつ教室) ※申し込み不要

場所/日 ①八日市場公民館/8日(木) ②のさかアリーナ/27日(火) 受付 13時10分~13時30分

対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人 持物 汗拭きタオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)

問高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談

日 29日(木) 時間 9時~11時 場所 保健センター

内容 血圧測定、栄養・歯科相談 持物 健康手帳

問健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは

No.40

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

冷やしうどん汁(つけ汁)



材料(4人分)

だし昆布3g だしパック5g スライス干しシイタケ3g マイタケ20g エノキタケ20g 長ネギ20g A(ざらめ糖大さじ1 みりん大さじ1 酒小さじ2/3 しょうゆ大さじ2と1/2) 水220cc 氷120g

昆布とかつおだしで、しっかりだしをとって作ったつゆは、子どもたちにも大人気です。冷たい麺で残暑を乗り切りましょう。

作り方

- ①だし昆布を1時間水に浸し、昆布ごと鍋に入れて加熱する。沸騰直前に昆布を取り出し、だしパックを入れ、沸騰したら弱火で20分ほど加熱する。その後、パックを取り出す。
- ②スライス干しシイタケは水で戻し、マイタケ、エノキタケは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。長ネギは小口切りにする。
- ③①で作っただし汁、②、Aを鍋に入

れてひと煮立ちさせる。
④火から下ろし、氷を入れて冷やす。

栄養価(1人分)

エネルギー45kcal たんぱく質1.1g
脂質0.1g カルシウム18.5mg 食塩相当量1.6g

給食献立(7月19日(火)小学校)



冷やしうどん汁・うどん・かき揚げ・黒糖ヒールス・牛乳

問学校給食センター ☎70-2210