

い
て
ふ



健康な体づくりを「食」で応援

- 患者さんに共通する要注意ポイント
- 言語聴覚士による「食べるサポート」

9月
2021



HOFU
Institute of Gastroenterology

特集：健康な体づくりを「食」で応援

当院では、栄養の面から患者さんをサポートするため、管理栄養士による「からだにやさしい胃腸科レシピ」を8年前から定期発行しています。便秘、下痢、胃潰瘍、生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満など）でお悩みの方、胃腸が弱い方、手術で胃や大腸などを切除された方は、ぜひご参考ください。簡単に美味しく作ることができます。

また、入院・外来で患者さんやご家族に対して、栄養管理科の管理栄養士が多職種と連携して、医師の指示の下、栄養食事指導を行っています。以下、食生活で気を付けたいポイントなどをお伝えします。



「からだにやさしい胃腸科レシピ」

ホームページや Instagram、防日新聞でも紹介しています。

Message

患者さんに共通する要注意ポイントは

味が濃い、脂っこい、早食い！

栄養管理科 主任 尾村 祐未子

病気の原因になりやすい食生活とは…

私たち管理栄養士は、入院中で治療・手術後の患者さんや、外来で医師から栄養食事指導を必要とされた患者さんを対象に、食生活を一緒に振り返り、どのように改善すると良いかをアドバイスしています。

そこで、多くの患者さんに共通する3つの食習慣があることがわかりました。それは、「味が濃いもの」「脂っこいもの」を食べていること、そして「早食い」であることです。食事の欧米化により、洋食の割合が高くなっていることや、ファーストフードやコンビニなど外食やテイクアウトが増えて、手軽に美味しい食事ができるようになったことが、目に見えない塩分や脂分の摂取にも繋がっていると考えます。

食事をもっと大切に

また、仕事や家事で忙しく、ゆっくり食事をする時間がないことも気になります。噛む回数が減り、食べるのが早くなると胃腸に負担をかけ、消化不良の原因になります。さらに、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまう原因にもなり、これらが様々な病気の原因となります。

体は食べたものから出来ています。いつ、どんなものを食べるかが体に影響しますので、体を大事にするためにも「食事を大切」にしていきましょう。



言語聴覚士が7月に着任！ 摂食嚥下リハビリテーションで 「食べるサポート」をしています

言語聴覚士 神田 広美



7月下旬に着任しました言語聴覚士の神田です。他市で臨床経験を積み、生まれ育った防府市に帰ってきました。防府消化器病センターの一員として「摂食嚥下リハビリテーション」分野を新しく担当させていただきます。

1秒以内に起こる摂食嚥下

摂食嚥下というのは、食物を認識して口に取り込むことに始まり、胃に至るまでの一連の動きで、一瞬（1秒以内）のうちに起こるものです。この過程のいずれかに問題が発生する状態が摂食嚥下障害です。特に、高齢者の場合は、多くの疾患や薬剤、栄養障害や廃用が複雑に絡み合い、入院・手術に伴う活動量の低下によって摂食嚥下障害が顕在化します。誤嚥性肺炎や栄養障害、身体機能低下などの危険因子にもなりますので、入院後できるだけ早く摂食嚥下リハビリテーションを行うことが摂食嚥下機能の維持・向上、誤嚥性肺炎の予防になります。

多職種との連携を大切にしたい

摂食嚥下リハビリテーションは、多職種が関わって円滑なチーム医療を行うことで初めて成り立ちます。私も、言語聴覚士として専門性を活かして、摂食嚥下に関わる器官への働きかけ、姿勢や食物形態、介助法などの調整を行い、より良い「食べるサポート」を担えるよう努めたいと思います。

New members

4月から新たに入職したスタッフをご紹介します。よろしくお願いいたします。



石村 由蘭 看護師
4月から手術室に配属となりました。一日でも早く仕事に慣れて、一人前の看護師として活躍できるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



畦森 真美 准看護師
4月から外来兼手術室に配属となりました。まだ分からないことがたくさんありますが、少しでも早くお役に立てるよう日々精進してまいります。よろしくお願いいたします。



光安 典子 健診課
企業健診、人間ドックやがん検診などの健康診断を行っています。多くの方々にご利用いただけるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



横田 祐里 医療クラーク
4月から医療情報室に配属となりました。1日でも早く皆様のお役に立てるよう努力してまいります。よろしくお願いいたします。

診療日時		受付時間	診療時間
平日	午前	8:00~11:00	8:30~
	午後(月・水)	13:30~16:30	14:00~
土曜日	午前	8:00~11:00	8:30~

9月の外来診療予定表

	診察室	月	火	水	木	金	土
午前	1診	三浦	-	三浦	-	三浦	交代制
	2診	外山	-	-	外山	外山	
	3診	-	奥田	釘宮	奥田	奥田	
	5診	-	竹尾	竹尾	竹尾 9:00~	-	交代制
	6診	藤原 9:00~	宮寄	宮寄	藤原(※1)	佐伯	
	肛門外科	-	-	-	-	竹尾(再診)	-
午後	2診	-	休診	外山(※1)	休診	-	休診
	3診	奥田(※1)		-		-	
	肛門外科	竹尾		-		日高(※2)	

※1 都合により代診になる場合があります。

※2 肛門外科は13:30より初診・再診の外来診療を行っております。

- ・手術や処置が入ることがございます。お問い合わせください。
- ・土曜日の診療は、交代制となっております。土曜日の診療予定は受付前に掲示しております。
- ・出張等で担当医が不在の場合もございますので、受付またはお電話にてお問い合わせください。

Access



一般財団法人 防府消化器病センター

山口県防府市駅南町 14-33

TEL: 0835-22-3339 (代表)

H P: <https://www.hofu-icho.or.jp>



交通機関のご案内

【電車】JR 防府駅よりバス2分(防府市役所前下車)

またはJR 防府駅より徒歩10分

【バス】防府市役所前下車

【お車】山陽自動車道 防府東もしくは防府西インターから10分

Editorial Note

9月になりました。すでに処暑を迎えています。まだまだ暑さ厳しい日もありますが、夜には虫の音が美しく響く毎日となりました。夏の酷暑を乗り切った後、この季節は疲れの出やすい時です。冬の準備を始めるまでの暫し、十分に秋を楽しんで心身共に英気を養っていただければと思います。コロナ禍の続く中、かつてのように自由に楽しむことはできませんが、身の回りにちいさい秋はたくさん見つけられそうです。ふと見過ごしてしまわないよう、小さな幸せをたくさん集めて、ほっと一息。食も進みそうですね。健やかな毎日が皆様に訪れますようお願いしております。 事務局長 栗林 左知