南大和グループ広報誌 | MinamiYamato Group Public Relations Magazine　TAKE FREE

# みなみやまと

2022.10
80

特集　チームによる栄養管理で治療効果の向上を目指す
**NST(Nutrition Support Team)**

### 表紙のひと

南大和病院　外来スタッフ・他

南大和病院での記念すべき第1回PUSHプロジェクトが行われました。
PUSHプロジェクトはひとりの少女の心臓突然死をきっかけに誕生した45分で学べる最速の救命講習です。
心肺蘇生の中でも最も重要な胸骨圧迫とAEDの使い方を学べます。
誰もが目の前で倒れた人を助けられるように。
救命活動の普及も私たちの大切な使命です。
文：外来看護師／石田　明恵

---

## チームによる栄養管理で　治療効果の向上を目指します

# Nutrition Support Team

**NST（Nutrition Support Team）**とは、入院患者さんに適切な栄養療法を提供するために多職種で構成されたチームのことです。各々のメンバーが役割を持って活動しています（図1参照）。当院NSTでは、入院時に患者さんの栄養状態をチェックし、栄養状態がよくない、あるいは悪くなる恐れがあると判定された方に対し、適切な栄養療法が行われるようにチームで介入していきます。

### そもそも栄養とは

普段、私たちは当たり前のように食事をしていますが、それは皆さんが考えている以上に大切なことです。なぜなら、食物に含まれる様々な栄養素は、身体を作り、動かすための大切な材料であり、私たちが生きていくために必要不可欠なものだからです。「空腹さえ充たされれば十分」と好きなものばかり食べていたり、身体に良いと言われる特定の食物ばかり食べていればいいというわけではなく、必要な栄養素をバランスよく摂取することで身体機能、生活機能、免疫機能が維持され、健康的な身体を保つことができるのです。

### 栄養療法とは

病気やけがなどで食欲が落ちたり、食べられない期間があったりすると、栄養が不足した状態になりやすくなります。不足した状態の方、またはその恐れがある方に対し、栄養面から回復の支援をすることを栄養療法と呼びます。栄養療法は体力をつけて病気を回復させる自然治癒の基礎的治療法です。

### 栄養状態不良による弊害

入院患者さんの栄養状態が良くないと次のような弊害が起きてしまいます。

① 治療の効果が出にくい
② 入院期間の延長や、手術後の回復が遅くなる
③ 褥瘡（床ずれ）ができやすくなる
④ リハビリが進まず社会復帰に時間がかかる　等

治療のために入院しても、回復に時間がかかると患者さんご本人やご家族の生活の質が落ちてしまいかねません。すべての治療の基礎となる栄養を守るのが当院NSTの役割です。

### 介入対象となる方は？

① 褥瘡（床ずれ）がある
② 大きな手術前後の方
③ 肺気腫がある
④ 飲み込みに問題がある
⑤ 抗がん剤治療を受けている
⑥ 食欲がない、食事摂取が進まない
⑦ 急激な体重減少がある　等

### NSTチームの主な活動

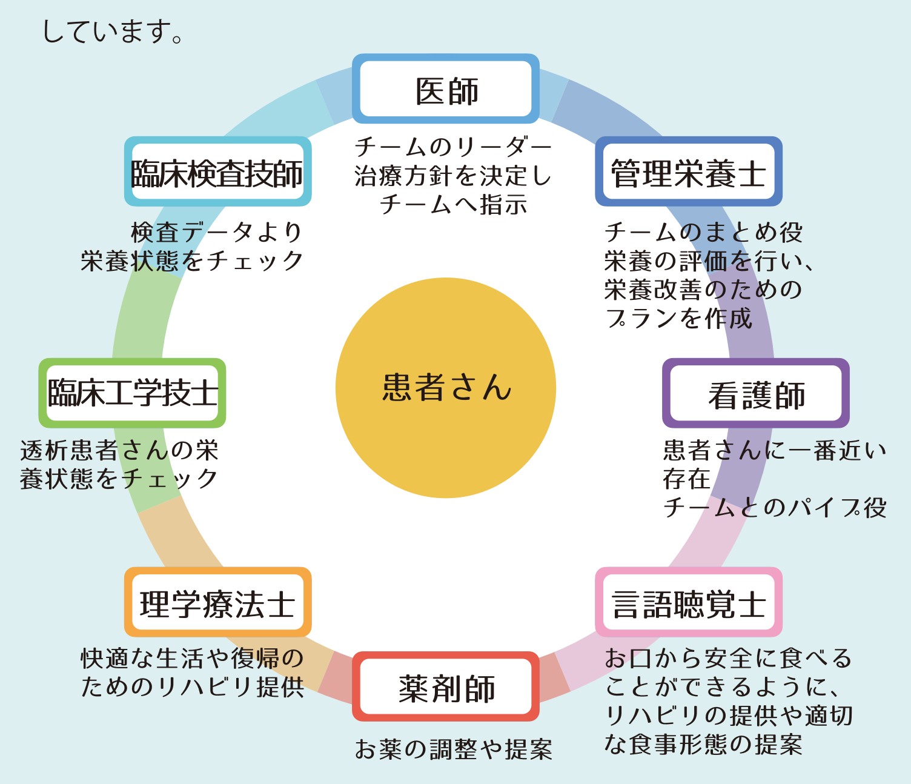
NSTメンバーで、週1回患者さんのもとへ伺います。どのようにしたら栄養状態が改善し、早く元気になれるかをメンバーで意見を出しあい栄養プランを考えます。必要な栄養量の決定や、提供栄養プランの作成と実施、さらに主治医との連携により栄養状態の改善を目指します。

### NSTが目指すもの

NSTでは常に『今の栄養上の問題点はなにか』を考えています。患者さんの現在の問題点を明確にすることで適正な栄養プランを立てることができます。患者さんの日々の変化を注意深く見て実際の栄養投与方法に反映させることで、栄養状態改善につながり、早期治癒や早期退院を実現できると考えています。

図1：当院NSTメンバー

医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、言語聴覚士、理学療法士、臨床検査技師、臨床工学技士ら多職種でチームを構成し、現在14名で活動しています。



---

リハビリテーション部より

# おうちで簡単にできる！健康体操

南大和老人保健施設
さくらぷらざ

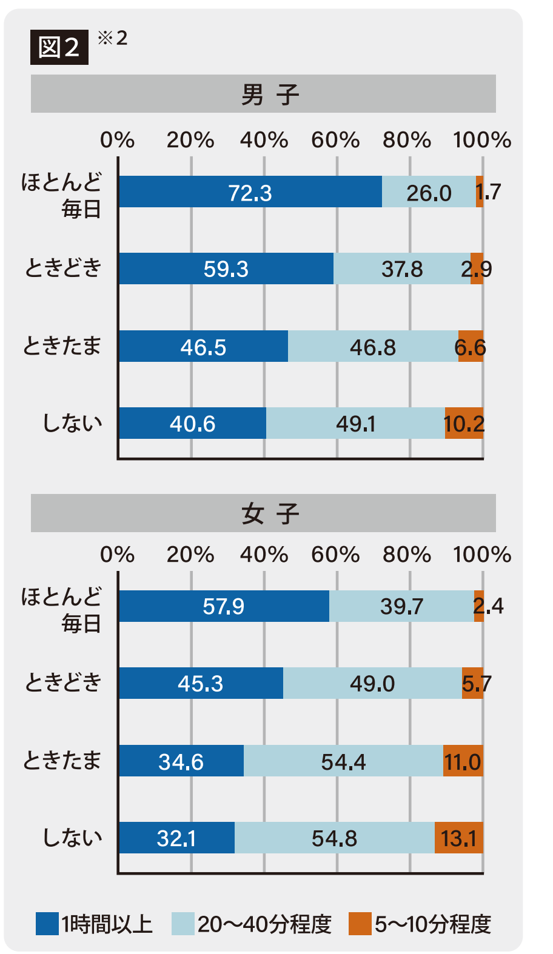
ご自身あるいは、身近な方が生活の中でつまずいたり、転びそうになった経験はありますか？今回は、高齢者の転倒についての実態と、ご自身がどれくらい転びやすいかを調べる転倒リスクチェック、転倒予防のための体作りトレーニングをご紹介します。

南大和公式動画サイト **みなみやまとチャンネル** にて
リハビリ部【PT木村の体操シリーズ】好評配信中です！
https://www.youtube.com/channel/UCPuFBrGPQ6a3N-rkXP4aC2w

加齢により運動機能は低下してしまいます。そのため、僅かなつまずきであっても転倒しやすく、怪我に繋がる可能性がとても高まる傾向にあります。厚生労働省が発表している65歳以上の家庭における「転倒・転落・墜落」による死亡者数の推移を見ると、階段での転倒よりも平面上での転倒が増えていることが分かります。80歳以上にもなると、平面上での転倒が大半を占めています。（図1）つまり、65歳以上を過ぎると加齢とともに転倒リスクが増加し、転倒場所も段差が多い公共の場や屋外だけでなく、家の中でも転倒しやすくなるということです。こういった背景には運動不足や低栄養があり、運動機能の低下による転倒と密接な関係があります。

また、スポーツ庁が公表している運動調査結果を見ると、運動習慣がある人ほど、連続して1時間以上、転倒することなく歩行できる人の割合が高いことが分かります。（図2）

図2 ※2



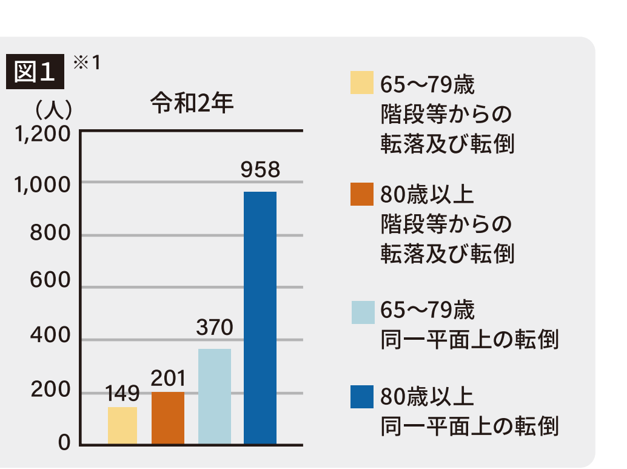
男子

| | 1時間以上 | 20〜40分程度 | 5〜10分程度 |
|---|---|---|---|
| ほとんど毎日 | 72.3 | 26.0 | 1.7 |
| ときどき | 59.3 | 37.8 | 2.9 |
| ときたま | 46.5 | 46.8 | 6.6 |
| しない | 40.6 | 49.1 | 10.2 |

女子

| | 1時間以上 | 20〜40分程度 | 5〜10分程度 |
|---|---|---|---|
| ほとんど毎日 | 57.9 | 39.7 | 2.4 |
| ときどき | 45.3 | 49.0 | 5.7 |
| ときたま | 34.6 | 54.4 | 11.0 |
| しない | 32.1 | 54.8 | 13.1 |

図1 ※1



---

※1 【65歳以上の家庭における「転倒・転落・墜落」による死亡者数の推移】引用　厚生労働省「人口動態調査」上巻
※2 【高齢者（65〜79歳）の現在の運動・スポーツ実施状況別「休まないでどのくらい歩けるか」への回答】引用　スポーツ庁平成29年度体力・運動調査結果の概要及び報告書について

次に、自分が転びやすい状態かどうかを知るために「転倒リスクチェック」を行ってみましょう。

**転倒リスクチェック**

□ 過去1年間で転んだことがある（5点）
□ 歩く速度が遅くなったと感じる（2点）
□ 杖を使っている（2点）
□ 背中が丸くなってきた（2点）
□ 毎日お薬を5種類以上飲んでいる（2点）

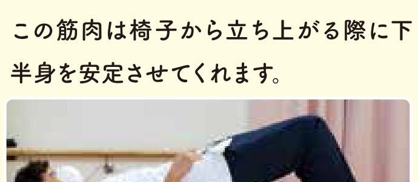
合計6点以上になると、転びやすい状態です。特に過去1年間で転んだ経験のある人は、その後1年間で再び転ぶリスクが約5倍になるとも言われています。点数が6点以下だった方でも、これから紹介する転倒予防運動を実施して、より転倒しにくい体作りを行っていきましょう。

### トレーニング方法

**大殿筋（お尻の筋肉）**

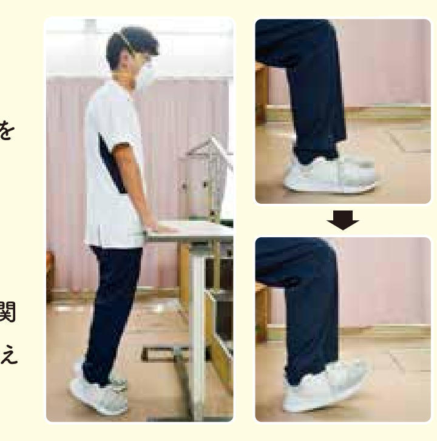
- 上を向いた状態で膝を立ててお尻を上げましょう

この筋肉は椅子から立ち上がる際に下半身を安定させてくれます。



- 何かにつかまった状態でつま先立ちをしましょう
- できない場合は座りながら行いましょう
- 座った状態でつま先を上に向けましょう

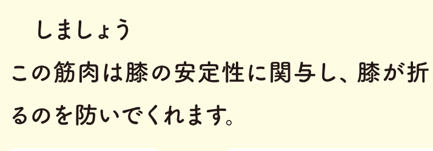
これらの筋肉は安定した歩行の獲得に関与しているので、つまずきやすい人は鍛えてみましょう。



**大腿四頭筋（太ももの筋肉）**

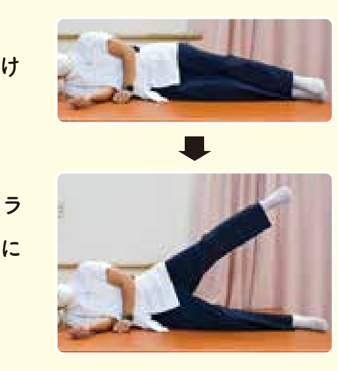
- 座った状態で、膝を水平にまっすぐ伸ばしましょう

この筋肉は膝の安定性に関与し、膝が折れるのを防いでくれます。



- 横向きの状態からつま先をまっすぐ横に向け開いていきましょう
- できない方は仰向けで両足開きます

この筋肉は骨盤を水平に保つことで体のバランスに関与し、つまずいた時に足を一歩前に出せるようになることにも関与します。



これらの運動を1日10〜20回を1セットとして、無理のない範囲で実践してみましょう。余裕がある方は20回3セット行っても良いですし、10回を1セットだけでも構いません。しかし、頑張りすぎはいけません。痛みが出たり、気分が悪くなった場合はすぐに止めて安静にしましょう。また、高血圧症や心疾患等の持病がある方は、運動の負荷量、強度について医師に相談してから始めましょう。

いかがでしたでしょうか。転倒し骨折した患者さん、利用者さんからは「まさか自分が転ぶなんて思わなかった」とよく聞きます。今回の転倒予防運動を実施して、健康な生活をしていきましょう。

（老健リハ　理学療法士　髙野 雄也）

---

## 耳鼻咽喉科は毎日診療を行っています

当院の耳鼻咽喉科では、月曜〜土曜の午前午後、毎日診療を行っています。待ち時間も少ないので患者様をお待たせすることなく、スムーズにご案内ができます。小児★2も対応しておりますので、お困りのことがございましたらぜひご受診ください。ご予約は 受付 または 046-269-5000 まで。

待ち時間 約5分★1

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>09:00〜12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後<br>14:00〜16:00 | ●<br>〜16:30 | ●<br>〜16:30 | ●<br>〜16:30 | ●<br>〜16:30 | ●<br>〜16:30 | ● |

★1. 2022年9月1日現在。予約状況により待ち時間が前後する場合がございます。★2. 新生児は対応不可。
※入院・手術は承っておりません。

## 通訳バッジができました！

このたび通訳スタッフにバッジが授与されました。
スタッフの氏名と共に、出身国・対応可能な言語の国旗が記載されています。
通訳ご希望の方は事前にご連絡ください。
（勤務状況によっては対応できないこともございます。ご了承ください。）

INTERPRETER
TARO NIHON

■通訳対応可能言語（2022年10月現在）
英語・スペイン語・ポルトガル語・カンボジア語（クメール語）・ベトナム語・中国語・ペルシア語・ネパール語

## 公式LINEアカウント開設しました。

南大和病院では、スマートフォンや携帯電話で利用できるアプリケーション「LINE」を利用し、当院のLINE公式アカウントを開設しました。各種ご案内やお知らせなどをお届けします。ぜひ友だち登録をお願いします。

**友だち登録の方法**

LINE公式アカウントのご利用については、LINE株式会社が運営する「LINE」をスマートフォンなどにインストールし、南大和病院のLINEアカウントを「友だち登録」していただくことが必要となります。

**手順①　LINEをインストール**　※すでにLINEを利用されている方は本手順は不要です。

左のQRコードをカメラアプリで読み取り、お使いの機器に応じて「LINE」アプリをインストールし、LINEの利用を始めてください。
https://line.me/ja/

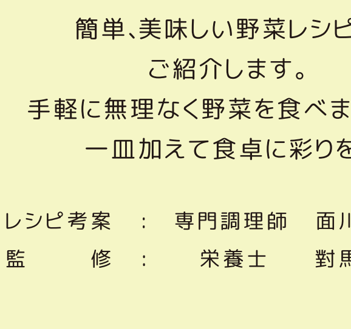
**手順②　南大和病院を「友だち登録」**　LINEへログインし、以下のいずれかの方法にて「友だち登録」をしてください。

LINEアプリのメニュー
「友だち追加」で「ID検索」を選択して、@218gfeupと入力して検索

右のQRコードをカメラアプリで読み取る

南大和病院 栄養部より

# おすすめ！野菜レシピ



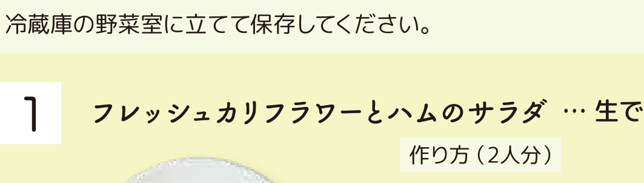
栄養満点の旬の野菜を上手に使った簡単、美味しい野菜レシピをご紹介します。
手軽に無理なく野菜を食べましょう。
一皿加えて食卓に彩りを。

レシピ考案　：　専門調理師　面川　栄子
監　　修　：　栄養士　對馬 美由紀

## 秋の食材　カリフラワー

カリフラワーは真夏を除きほぼ通年出回りますが、最も美味しい旬の時期は11月から3月頃です。ブロッコリーと比べ真っ白なので栄養素が少ないように見えますが、カリウムや食物繊維、ビタミンCなどが豊富に含まれています。カリフラワーに含まれるビタミンCは芋類同様に加熱しても失われにくく、寒い季節のビタミンCの補給に有効な野菜です。これから旬を迎えるカリフラワーの簡単で美味しいレシピをご紹介します。ぜひ生のカリフラワーをご家庭でも料理してみてください。

**おいしいカリフラワーの選び方**



花蕾がかたく締まり盛り上がっている
色は変色がなく純白なもの
全体的にずっしりとした重みがある

カリフラワーはあまり日持ちしません。なるべく早く茹でるなどして調理するようにして下さい。
それまでは乾燥しないように袋にいれるか、ラップに包んで立てて冷蔵庫の野菜室に立てて保存してください。

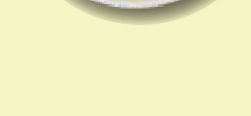
### 1　フレッシュカリフラワーとハムのサラダ　… 生で食べるカリフラワーの食感が楽しい一品です。

作り方（2人分）
① カリフラワー1/4株は小房にする。ロースハム2枚は5mm幅程度にカットする。
② 色鮮やかにする為、冷水に大さじ1程度の酢をいれ、カットしたカリフラワーを5~10分さらして水気を切る。
③ ドレッシングを作る。(オリーブオイル大さじ3、酢大さじ1、塩小さじ1/3、胡椒少量)（市販の物でも良いです）
④ ②のカリフラワーとハム、③のドレッシングを混ぜ合わせて器に盛り、彩りのパセリをかける。

### 2　カリフラワーの中華炒め　…調味料は鶏ガラスープの素だけの簡単レシピ。さっぱりとした炒め物です。

作り方（2人分）
① カリフラワー1/4株は小房にする。いんげん4本は3㎝にカットする。
② 海老（冷凍でOK）6尾は小さじ1の油でサッと炒めて取り出しておく。
③ フライパンにごま油1をひき、カリフラワーといんげんを炒め火が通ったら②を戻し、鶏がらスープの素小さじ2で味付けをする。

### 3　カリフラワーのチーズ焼きカレー風味　… 具材はカリフラワーだけですがボリューム感のある一品です。



作り方（2人分）
① ソースを作る。(マヨネーズ大さじ2、カレー粉小さじ1/3を混ぜ合わせる)
② カリフラワー1/4株は小房にして、塩を一つまみ入れた熱湯で固めに茹でる。
③ ②を耐熱皿に入れ、①のソースをかけ、片手量のピザ用チーズをかける。
④ トースターで5~10分ほど焦げ目がつく程度焼き、お好みで粗挽き胡椒をかける。

---

information

## インフルエンザ予防接種　今年も始まりました！

南大和病院では、10月1日（土）よりインフルエンザ予防接種を開始しました。今年度も【完全予約制】とさせて頂きますので、接種希望の方は必ず事前にご予約ください。

接種場所………南大和病院

**【インフルエンザ予防接種料金】**
一般 ……………… 2800円（税込）
シニア(65歳以上) … 2000円（税込）
※65歳以上の方であれば大和市・綾瀬市以外にお住まいの方でもシニア価格で接種いたします。
※大和市・綾瀬市在住の65歳以上の方は市の制度によって実施いたします。

ご予約は
**046（269）5000 まで**

## オミクロン株対応　コロナワクチン予約開始

南大和病院では10月1日現在、オミクロン株対応コロナワクチン接種の予約を受け付けております。詳細は以下の通りです。

接種ワクチン……ファイザー社製
接種場所………南大和クリニック
接種日… 10月22日（土）14時〜16時30分
接種予約を取るには…接種券をお手元にご準備の上、左記専用ダイヤルまでお電話ください。

ご予約は
新型コロナワクチン専用予約ダイヤル
**046（268）3122 まで**

■ 通常の予約専用ダイヤルとは異なります。おかけ間違いにご注意ください。
■ 今回の予約は1回目、2回目の接種は対象外となります。
■ 予約状況によっては繋がりにくい場合がございます。予めご了承ください。

## 大和市　特定健診　11月末まで！

4月から11月まで、特定・長寿健診を実施しています。（今年度は11月30日まで延長となっております）

「今は元気だから」、「必要なら病院で検査を受けるから」と、つい自分には関係がないと思われがちな健診ですが、それは大きな誤解です。

年に1度の健康診断は、ご自身の健康状態を知り、日々の生活習慣を振り返るチャンスです。生活習慣病予防のため、まずは健診を受診して、健康状態をチェックすることから始めましょう。

## 早朝健診も延長中！

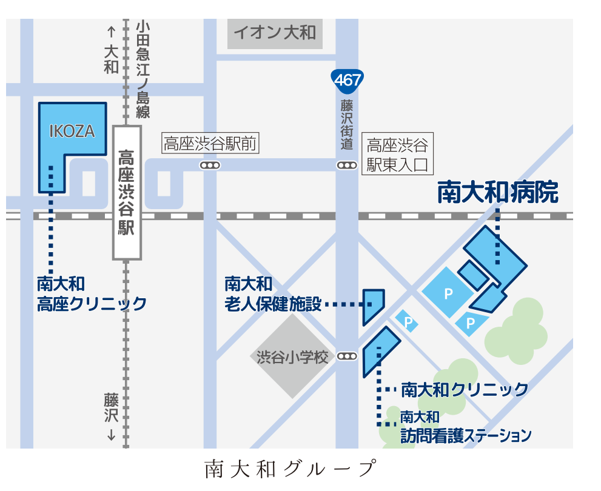
健診を朝のうちに済ませませんか？毎年ご好評を頂いております早朝健診も、特定健診の延長に伴い10月末まで延長しております。早朝健診は完全予約制で、通常の健診に比べてスムーズに受診いただけます。例年終了間際は混み合いますので、ご希望の方はお早めにご予約ください。

**046（269）5000 まで**

南大和グループ広報誌
みなみやまと
第80号 2022年10月1日 発行

発　行　者：南大和病院
発行責任者：南大和病院長　茅野修史
企画・編集：南大和病院　広報委員会

医療法人　新都市医療研究会「君津」会
南大和病院
〒242-0015 神奈川県大和市下和田1331-2
電話　046(269)2411（代表）
URL　http://www.minamiyamato-hosp.or.jp/



南大和グループ
南大和病院／南大和クリニック／南大和高座クリニック
南大和老人保健施設／南大和訪問看護ステーション