

アイ・シーたんなんだより 公立丹南病院



2010年10月30日医学看護公開教育セミナーの様子

適切に食べること

栄養室長 風川 眞智子



食べ物や栄養が健康や病気に与える影響を、過大に評価したり信奉することを「フード・ファディズム」といいます。食と健康は当然深く関係しています。ただ、そればかり見て「あれはいい、これはだめ」と右往左往すると、「適切に食べること」が見えなくなってしまう。納豆・ヨーグルトやココアなどの効能や効果がメディアで紹介されるとスーパールの陳列台が空っぽになりました。病院給食にも入荷しないなど影響したこともありました。それらを食べたり飲んだりするのは、悪くもなんともないことです。

でも、「それを食べたなら万病解決」と思い込むのは「フード・ファディズム」です。

問題なのは、量の話が抜けていることです。糖尿病のラットにタマネギの抽出成分を何日間か与えたら、血糖値が下がったという研究結果があると、「タマネギを食べると血液がサラサラになり血糖値が下がる」と健康番組で取り上げられ、毎日タマネギのスライスを食べるという人が増えました。タマネギを食べることは野菜の摂取が増えるのでとても良いと思います。でも、体重50kgの人がタマネギを食べてラットと同じ効果を得ようと思ったら、毎日50kgのタマネギを食べなければならぬ。いつて知ってましたか？ このように「効く」といっても、普通に食べられる量なのか考えてみるのが大切です。

栄養相談でよくある光景です。「〇〇は体に良いと聞いたので毎日食べています」「それは体のどこに良いのですか？」と聞くと「いや、体に良いらしい...」。

健康維持の三要素は「栄養・運動・休養」です。このうち「栄養」は食べることです。情報に惑わされなくて「適切に食べること」を考えてほしいと思います。

ICTの活動について

ICTとはInfection Control Team、日本語で言うと感染制御チームのことです。現在医師2名（内科、外科）、看護師2名、検査技師、薬剤師、事務で構成されています。その業務はワクチンその他の感染防御の計画立案やマニュアルの作成を行うほか、薬剤耐性菌の感染症発生状況や抗生物質使用状況を監視して、院内感染アウトブレイク（爆発的な流行）を未然に防ぐことです。付属組織で各病棟の看護師で構成されるリンクナースが院内巡回を行い、院内環境の改善、維持を目指しています。

また年2回の院内研修会を開くことで職員への感染防御に関する啓発を図っており、

去年は麻疹（はしか）、水痘（水ぼうそう）、風疹、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）ワクチンについて、今年はインフルエンザウイルスとインフルエンザワクチンについての職員研修を行いました。今後も我々の活動を通して、患者の皆様や職員を感染の危険から守っていきたいと考えています。



