

# 新ひだか町立病院コラム Vol. 40

## 夏の栄養補給と食中毒

三石国保病院管理栄養士の鈴木です。

暑すぎる夏。寝起きがだるい。息切れしやすく疲れがとれない。もしかしたら、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラル不足の積み重ねが原因かもしれません。

そんな時、良質なたんぱく質が多い「納豆」「鶏卵」「ツナやサバ缶」「サラダチキン」「豆腐」「大豆と昆布の煮物」「ヨーグルト」「スライスチーズ」はいかがでしょうか？

さらに、麺やおかずにかつおぶしをたっぷりかけることも効果的。

「夏の栄養+水分補給」には、「麦茶やアイスコーヒーの牛乳+豆乳割り」がいくつかの栄養素がしっかり摂れてオススメ。意外と飲みやすいですよ。

### 食中毒に注意を!!

腐敗と異なりにおいや味、見た目ではわからないのが食中毒の困るところ。しかも食後 7 日もたつてから発症することもあります。

生の肉は調理前に洗いますか？ 肉を洗うと、食中毒菌のカンピロバクターなどが水しぶきとともに飛び散り、周囲の調理器具や食品に付いて食中毒を引き起こすリスクが高まるそうです。肉からしみ出るドリップが気になる場合はキッチンペーパーでふき取り、すぐにペーパーはゴミ箱へ。

また、しっかり加熱出来たかのチェックは、肉の分厚い中央付近に爪楊枝か竹串を刺し、透明な肉汁が出たり、竹串が熱くなっていたら大丈夫です。不安であれば中心部分に切れ込みを入れて未加熱状態であれば、再加熱や電子レンジで加熱するなどし、食中毒を未然に防ぎましょう！

👉 薬剤師より 👈

食中毒で下痢になった場合、下痢止めは絶対に服薬しないでくださいね。

## 院長のつぶやき

院長の土田です。三石国保病院でも令和6年6月から、訪問看護がはじまりました。

訪問看護・訪問看護師の仕事とは、お宅に訪問して、その方の病気・障がいに応じた看護を行うことです。

これまでは、病院内での診察・看護のみでしたが、昨年末からは訪問診療、今回は訪問看護がはじまり、定期的にお宅に訪問して看護や支援が可能となります。

静内・苫小牧・札幌で治療を受けて在宅に復帰する皆さま、在宅での生活に不安も多い方は多々おられると思います。

お年寄りから赤ちゃんまで 元気に社会復帰を目指している方から、家での最期を迎えようと考えている方。患者さんそして家族への支援も行います。訪問看護も在宅支援の一つであり、地域医療を支える大切な一つの力になります。皆様もご希望あれば、病院の外来や病棟スタッフ、ケアマネージャーさんにご相談ください。

## お薬を飲むタイミング

三石国保病院薬剤師の佐藤です。

皆さんはお薬をきちんと決められたとおりに飲めていますか？

今回は服薬のタイミングの「意味」についてお知らせします。

「食後」と書かれている薬・・・

多くの薬は胃を守るほか、飲み忘れを防ぐ意味があります。

「食直前」や「食間」などと決まっている薬・・・

「薬の効果はしっかり、そして副作用を小さく」するため。

「食間」と書かれたお薬はいつ服薬すれば良い・・・

食間とは、食事のことではありませんよ！ 食間とは、食事と食事の間、おおよそ食後2時間に飲む薬です。

特に腎臓病薬のクレメジン®は必ず食間に服用しないと効果が発揮されないなどの注意点があります。飲み方を詳しく知りたい方は、飲んでいる薬か、お薬手帳を持って三石国保病院の受付で薬剤師をお呼びください。

10年程前の栄養食事指導の際、「クレメジン®は飲みづらいから食後に他の薬と一緒に飲んでいる。」と言われ、薬剤師に連絡するとすっ飛んで来て「クレメジン®だけは食間に」と真剣に説明されて驚きました。食間に服用されてからは効果がしっかり出たようで、食事はほぼ変えないのに検査値が改善されたことは強く印象に残っています。

❁ 町立静内病院

0146-42-0181 (代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❁ 三石国保病院

0146-33-2231 (代表)

新ひだか町三石本町214番地