

大腿骨近位部骨折患者の 入院後誤嚥性肺炎撲滅運動

- 誤嚥性肺炎を無くし隊 -

人口の高齢化に伴い骨折による入院が増加しています。入院患者さんの多くは高齢で体動困難であり、寝た姿勢を余儀なくされます。加齢に伴う、物を食べる能力が低下

していることに加え、寝た姿勢が続くと食物や唾液で誤嚥する危険性が高まります。その結果、誤嚥性肺炎という時には死に至る可能性の高い病気を発症することがあります。



当院では 2016年10月 から入院後の誤嚥性肺炎発症の予防対策を実施することで、対策前と比べて入院後の誤嚥性肺炎発生率を 4% から 1%へと低下させました。その具体的な予防対策とは①個人に合わせた食事形態の選択②食事をする体位の徹底③口腔ケアを充実④飲水は誤嚥しにくいトロミ剤を使用⑤飲食物持参を禁止⑥患者さん情報の共有。以上のような予防対策

をスタッフ一同が遵守できるように、患者さんへの食事摂取指導と介助を必要とする方への援助を、ご家族への理解も深められるよう実施させていただきます。



骨折を起こさないために適度な食事と運動により、丈夫な骨と良好な歩行機能を維持してください。骨折をして入院せざるを得ない場合には、誤嚥性肺炎の予防のために口腔内を清潔に保ち、食事の食べ方にも十分気をつけてください。

新病院建設準備工事に伴う 駐車台数の減少について

浜松医療センターでは、新病院建設準備工事に伴う水路移設のため、一部駐車場について駐車制限を行っており、ご来院の皆様ならびに近隣住民の方々にはご不便ご迷惑をお掛けしております。

対策として、第2駐車場と第4駐車場にガードマンを配置し常時連携を行うことで、スムーズな入場、渋滞の緩和を行うよう心掛けております。ご理解いただけますよう、何卒お願い申し上げます。

<https://www.hmedc.or.jp/about-us/access/>

当院ホームページ「お車によるアクセス」もご覧ください。

Topics

～6月から7月までの主な出来事を振り返ります～

6.1 市民公開講座



アクティシティ浜松コングレスセンター31会議室において、第30回浜松医療センター市民公開講座「よくわかる!“ほね”・“関節”・“せぼね”の手術」を開催しました。

6月

7.8 小児病棟 セタ

7月

小児病棟に入院しているお子さんを対象に、セタイベントを開催しました。病棟保育士からセタの話を聞いた後、セタ飾りを作り、笹に飾りました。



ふれあい



西区西鴨江町の西見寺において、看護部新人3か月研修が行われました。この研修は、社会人としての自覚を持ち、自己と向き合い己の成長を確認し、今後の課題を明確にすることを目標に毎年行っています。

目次

- ① 整形外科「誤嚥性肺炎を無くし隊」
- ② 新病院建設準備工事「駐車台数の減少について」
- ③ Topics
- ④ 栄養科「夏バテ予防と食事」
- ⑤ 健診センター「乳房超音波検査はじめました」



発行：浜松医療センター
〒432-8580 浜松市中区富塚町328
TEL 053 (453) 7111
URL <https://www.hmedc.or.jp>

ご自由にお持ちください



「夏バテ」予防と食事

糖質中心の食事ではビタミンB1の消費量が増加し、ビタミンB1不足から乳酸が蓄積し疲れやすくなります。ビタミンB1を多く含む枝豆、豚肉、鰻(うなぎ)などのたんぱく質と、アリシンを含む葱(ねぎ)やニンニク、ニラ、玉葱(たまねぎ)などを組み合わせて、効率的なビタミンB1摂取を心がけましょう。鶏胸肉や豚肉、鮪(まぐろ)、鰹(かつお)は、抗酸化作用や疲労回復に効果があるとされる「イミダゾールジペプチド」を豊富に含みます。トマトやオクラ、ゴーヤ、茄子(なす)、ピーマンなどの夏野菜には、ビタミンB群やビタミンC、抗酸化作用のあるフラボノイドやカロテノイドが多く含まれます。炭水化物に偏らず、たんぱく質と野菜を組み合わせ、規則正しく食事を摂ることが「夏バテ」予防のポイントです。

夏野菜スタミナロール



<材料> (5人分)

豚薄切り肉	25g×15枚
大葉	15枚
オクラ	15本
長芋	100g
練り梅	30g
割けるチーズ	100g
塩・コショウ	少々
・おろし生姜	小1
・おろしにんにく	小1
・酒	大1
・しょうゆ	大1
・酢	大1
・砂糖	大1/2
ミニトマト	3個
バジル	少々

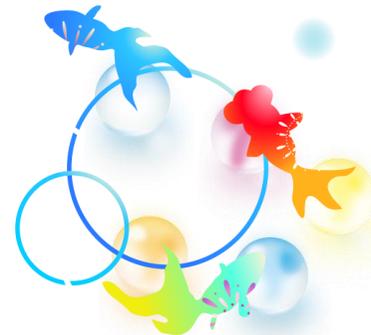
タレ

夏野菜【一口メモ】

大葉は強い殺菌・防腐作用を持ち、食欲を増進させ消化を助けるとされています。長芋、オクラ、ツルムラサキ、モロヘイヤ、なめこなどには、「ムチン」と呼ばれる『ネバネバ成分』が多く含まれます。「ムチン」は糖たんぱく質のひとつで、粘膜保護、腸内環境の改善や免疫力向上効果があるとされます。また、新陳代謝を促進するため、老化防止や美肌効果にも役立ちます。「ムチン」を効果的に摂るために、加熱しすぎないことがポイントです。暑い夏は、『ネバネバ食材でネバギブアップ!!』で過ごしましょう。

<調理法>

- ① オクラはヘタを取り、軽く茹でて冷水にさらしておきます。
- ② 長芋は10cm位の短冊切り、割けるチーズは割いておきます。
- ③ 豚肉を広げて大葉を置き、オクラ、長芋、練り梅をのせて巻きます。
- ④ フライパンで焦げ目がつくまで焼き、塩・コショウを振ります。
- ⑤ ミニトマトとバジルを添えます。
- ⑥ タレをかけていただきます。



乳房超音波検査ははじめました

健診センターでは、2019年4月から乳房超音波検査を導入しました。

乳房超音波検査は、15分程度の検査で、痛みや被爆の心配がなく、自己検診ではわからない小さな腫瘍を見つけることができます。乳房超音波検査が乳がん死亡率低下に有効かどうかはまだ検討中ですが、40歳代の方が乳房超音波検査とマンモグラフィを併用することで、マンモグラフィ単独より多くの乳がんが見つかることがわかってきています。マンモグラフィができない(ペースメーカー・ポートなどが挿入されている方)ため、今まで、乳がん検診を受けることができなかった方にも検査を受けていただくことができます。

関心のある方は、お気軽に健診センターまでご連絡ください。担当検査技師は女性のみです。安心して検査を受けていただくことができます。

なお、今年度は、マンモグラフィと乳房超音波検査は併せて実施していただくことになります。(マンモグラフィができない方以外)



浜松医療センター健診センター
☎053-451-2733 (直通)
(平日8:30~17:00)