



西日本豪雨により
被災された方々、ご家族
の皆さまに心より
お見舞い申し上げます。
蓮田病院職員一同

蓮田病院理念

“思いやりのあるやさしい医療”
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部
連絡先：048-766-8111 総務課
発行日：平成30年7月1日

高齢者の栄養についての話



蓮田病院
総合内科副部長
元帝京大学医学部附
属溝口病院准教授
丸野 要

高齢になると食欲がなくなる、噛む力が弱くなる、飲み込む力が弱くなる、唾液や消化液の分泌が少なくなる、腸の働きが鈍くなる、味がわかりにくくなる、食べ物の嗜好が変わる、便秘傾向になるなどの変化がみられます。

60歳以上になると摂取エネルギー量が低下し、特に肉類を始めとするたんぱく質の摂取量が減少します。食欲不振に対する対策としては、硬さや大きさなど適切な食事形態に注意し、食が進む環境を整えると共に、適度の運動や便秘の解消が効果的です。食事の偏りに関しては食事内容を見直して、朝食にチーズやベーコンエッグ、ミルク、ヨーグルトを加えたり、夕食や昼食では野菜炒めに豚のばら肉や厚揚げ、卵を加えたり、肉料理や魚料理などの主菜のほかに、だし巻卵、おから、五目豆の煮もの、白和え、ゆで枝豆、肉団子の甘酢あんかけ、魚の南蛮漬け、おでん(卵・つくね・ちくわ)などからすきなものを1品添えることによりタンパク質を補充します。また食欲を刺激するためには、主食と主菜と一緒に摂れて、効率よく栄養補給できる丼物や具沢山の野菜のあんかけうどんなどが勧められます。また刺激が強くなく胃に負担がかかりすぎない程度に、柚子や山椒、生姜、コショウ、ニンニクなどで味にアクセントを持たせて食欲を増進します。また梅肉、酢の物、レモンなどの酸味で食欲を刺激します。野菜は炒めたり茹でたりすることによって、かさが減り沢山食べることができます。つるりと喉を通るそばやアイスクリームも最適です。そして目で見ても楽しめるように、いろどりもあざやかに美味しそうに盛り付けましょう。食べやすい形態にするには、一口で口に入る大きさ、均一な柔らかさ、口の中でまとまる形態にすることに心がけましょう。そのためには、する、つぶす、蒸す、煮る、つなぎを使う、あえる、あんかけにする、トロミをつけるなどの工夫をしましょう。例えばジュースはフルーツゼリーに、はりつく海苔巻きにかえてまとまりやすい薄焼き卵で巻くとか、噛みにくいイカやタコの刺身、ステーキは、すりつぶされているトロやアジのたたきやペースト、ハンバーグに、ばさつく焼き魚やゆで卵、目玉焼きは軟らかい煮魚やまとまりやすいオム



レツやだし巻き卵に、粒が残るつぶあんはまとまりやすいこしあん(粘り気の少ないタイプ)に、繊維質の生野菜サラダは軟らかい蒸したり茹でた野菜にするなどの工夫が大切です。

高齢者の食事の目的は適切な栄養補給だけではなく、一人で食事をするの(孤食)ではなく、できるだけ複数の人と一緒に食事をするにより、食生活を通して多くの人とコミュニケーションを取り、健やかな日常生活を送るということ、すなわち食を介した生活の質の改善にあると考えます。



当院の薬剤部は薬剤科と栄養科で構成されており薬剤師は薬学的観点、管理栄養士は栄養学的観点からお互いの専門性を活かし、互いに協力しながら患者さんへ治療に参画しております。

一般的には1階の総合受付の横に位置することが多い病院内の薬剤科ですが当院の薬剤科はB棟5階にあります。

近年、医薬分業が進み病院で処方される薬は、ほとんどが院外の薬局で貰う事が当たり前の時代になり、病院に勤めている薬剤師は何をしているのだろうか??と思われるかもしれません。

入院中の患者さんへ処方される薬の調剤はもちろんのこと3大死因の中でも特に年々増え続ける悪性新生物、それに対して用いる抗がん剤の混注業務や適正使用、安全かつ有効な薬物療法全般や感染症の治療に用いられる抗生物質や消毒薬の適正使用、病院全体の感染防止対策等、業務は多岐に渡っています。

フレイルやサルコペニアという言葉を目にする事があると思いますが、どの治療においても体が資本であり、在宅医療が重視されつつある昨今、管理栄養士と共に栄養サポートにも取り組んでおります。

病院内の薬剤科は何となく専門的で堅いイメージが先行してしまうかもしれませんが、すべては患者さんによりよい医療を提供するために薬剤部の理念であるやさしさ、謙虚さ、向上心の下に日々の業務に取り組んでおります。

もし薬や栄養の事で相談したい方がいらっしゃいましたら是非、お気軽に薬剤部までお問い合わせ下さい。

医薬品のスペシャリスト! 薬剤師の仕事とは?



お休み



蓮田病院公開講座 延期のお知らせ

諸般の事情により8月の公開講座は10月に延期とさせていただきます。

10月のテーマおよび講師につきましては、決定次第お知らせ致します。

ご理解のほど、よろしくお願い致します。

編集後記

ロシアではFIFAワールドカップが行われており日本中が熱い応援を送り、日本代表が決勝トーナメントに進みましたが惜しくも第1戦でベルギーに敗れ8強入りを逃してしまいました。4年後のワールドカップでも日本の活躍が楽しみです。

同じ頃、日本の関東では早くも梅雨明けが発表されました。6月中の梅雨明けは統計を開始して以来初めてのことだそうで、連日の暑さに気の早いセミも鳴き始めていました。これから暑い日が続きますので、こまめに水分補給をし、熱中症対策に心がけていきましょう。

広報委員 岩崎 真由美