


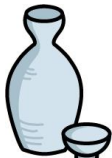
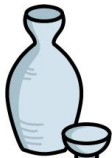


平成 26 年 10 月 1 日

「さわやかな秋の風」

暑い夏を乗り切って、心も体もホッとしています。
これから晩秋にかけて、朝晩の冷え込みも日増しに強まってきます。
風邪などひかないように、今から厳しい冬の寒さに耐えられるよう、体を鍛えておきましょう。
一年中で最も活動しやすいこの時期を健康管理に努め大切に過ごしたいですね。



食欲の秋 特集

<p>頭の良くなる魚</p> <p>鰯 イワシ </p>	<p>高血圧の抑制に役立つ不飽和脂肪酸の EPA や DHA が豊富に含まれています。DHA には、血液中のコレステロール値を低下させ、血液の粘りを減少させる働きがあります。</p>
<p>高血圧をおさえる魚</p> <p>秋刀魚 サンマ</p>	<p>肝機能の強化や強心作用、血液中のコレステロールを減少させ血圧を正常に保つ効果があります。</p>
<p>体の成長促進に効果的</p> <p>鯖 サバ </p>	<p>ビタミン B1 や D が多く、体の成長を促進させるのに必要なビタミン B2 が豊富です。</p>
<p>酒 は百薬の長 </p>	<p>肝臓のアルコール処理能力は、日本酒なら 1 時間に 1 合のペース。これが、肝臓に負担をかけない限度と覚えておきましょう。</p>
<p> 柿 が赤くなると 医者が青くなる</p>	<p>カロチンやビタミン C が多いため、風邪に対する抵抗力を高めます。</p>
<p>疲労物質を退治する お酢 の力</p>	<p>酢酸には、疲労物質である乳酸の分解促進や発生抑制の効果があります。また、お酢の殺菌効果によって食中毒の予防にも効果的です。</p>
<p>ビタミン C は</p> <p>イモ 料理 </p>	<p>夏の日差しで痛んだ肌の回復にはビタミン C。ストレスにも効果があります。ビタミン C を多く含む秋の食材といえば、サツマイモなどのイモ類です。</p>

認定看護師さんのご紹介



野村訪問看護ステーションには、**皮膚排泄ケア**と**緩和ケア**について専門的に勉強をして認定看護師の資格を取得した看護師がおります。

通常は訪問看護を行なっていますが、今後は専門的なアドバイスや同行訪問等も行なっていきたいと思っています。どのような活動をしているのか、ご紹介いたします。

皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCN）の紹介

三島 可愛

健康を害した皮膚や皮膚トラブルのリスクがある方の相談をお受けいたします。その方の療養環境に応じた褥瘡（床ずれ）などの創傷管理や、ストーマ・失禁等の排泄管理、患者・家族の自己管理およびセルフケア支援を行います。

<主な相談内容>

- ① 褥瘡ケア（床ずれのできやすい方、床ずれの管理でお困りの方）
 - ② ストーマリハビリテーション（人工肛門、人工膀胱などの管理でお困りの方）
 - ③ 排泄ケア（下痢や便秘、便や尿の漏れでお困りの方、オムツかぶれなどの肌荒れでお困りの方）
 - ④ スキンケア、創傷ケア、排泄に関するカテーテルケア、PEGケアなど
- 医師や在宅の支援者（ケアマネージャー、ヘルパー事業所、福祉用具事業所など）の方々と協力し、皮膚・排泄のトラブル解消、予防に努めますので、お気軽にご相談ください。

緩和ケア認定看護師の紹介

坂口 良子



緩和ケアは、様々な病気により、命を脅かされている人とその家族の苦しみを和らげるために行うケアのことです。緩和ケアでは、身体的な苦痛だけでなく、下の図のように全人的に苦しみをとらえ、援助をしていきます。

少しでも苦痛の緩和ができ、利用者さんにご家族が残された時間を、よりその人らしく生活できることを支援していきたいと思っています。

そのためには、ご本人・ご家族はもとより、先生方やケアマネージャー・ヘルパーさんなど支える皆さんと、同じ目標に向かってケアができるように整えるお手伝いができればと考えています。心配なことやつらいことは多岐にわたると思います。

チームでケアできるよう、お気軽にご相談ください。一緒にがんばりましょう。

