

## RST（呼吸器ケアサポートチーム）の紹介

### 呼吸器疾患の患者さまをサポート！



RSTは、医師・看護師・理学療法士・管理栄養士で構成し、肺炎や慢性呼吸器性肺疾患をはじめ、入院中に安静にしていることで体内の酸素濃度が低下した患者様等に対して介入を行っています。

具体的には、呼吸学療法と呼ばれるリハビリテーションの一種や運動、退院してからの生活の助言・指導を行っています。

また、吸入を自宅で行っている方が入院した際の正しい吸入方法の指導や職員に対する勉強会等の企画を通してケアの質の向上に努めています。

## 第2回糖尿病教室を開催しました



9月26日（土）当院外科待合ホールにて「食事と糖尿病」をテーマに、第2回糖尿病教室を開催しました。はじめに食事摂取のポイントを説明した後、食事のイラストを用いて、その食事の良い点や改善点などをクイズ方式で実施しました。

今年は、コロナの影響により最後の開催となりました。次回は来年の5月を予定しています。お気軽に参加ください。

# 第30号 もつとない 木古内国民健康保険病院

### 病院理念

「保健・医療・福祉の連携により住民の幸せに貢献します」

診療予約については

01392-2-4895

（ヨヤクゴー）

15:00～17:00まで



## 寒くなる季節 お食事で身体ケア



### 寒い冬には あたたかい「石狩鍋」

日に日に寒くなり冬が近づいていますね。寒くなると体を温めようとして力が入ります。

そこで今回は、筋肉疲労や体の温めをサポートする栄養素を紹介します。筋肉の疲労回復をサポートする栄養素としては、ビタミンB1などがあります。体を温めて血流を良くする栄養素としては、血管を広げて指先まで血液が流れるようサポートするビタミンE、酸素を運ぶ鉄とその吸収をサポートするビタミンC、発汗や血行を促進して体温を上げるカプサイシンなどがあります。

これらの食材をメインとする献立の例としては、北海道を代表する郷土料理で鮭をメインとした「石狩鍋」があります。その具材には、キャベツ・玉ネギ・大根・ニンジン・しいたけ等を入れる場合が多いですが、その家庭により違いがあると思います。体を温めるという視点からオススメの具材では、鮭（ビタミンE）・じゃがいも（ビタミンC）・春菊（ビタミンC）・ニラ（ビタミンC）・キャベツ（ビタミンC）です。さらに、七味唐辛子をかけるとカプサイシン、主食を玄米や胚芽精米にするとビタミンB1を摂取することもできます。

ぜひ、月に1回程度は献立に取り入れ、寒い冬を乗り越えましょう！

#### 【それぞれの栄養素を多く含む食材】

- ビタミンB1：豚肉の赤身（ヒレ肉・もも肉）、玄米、胚芽精米、全粒粉
- ビタミンC：野菜（カラーピーマン・ブロッコリー・青菜類）果物（柿・いちご）芋類（じゃがいも・さつまいも）
- ビタミンE：魚介類（青背魚・鮭）、野菜（大根の葉・菜の花などの青菜類、かぼちゃ赤ピーマン等の緑黄色野菜）、種実類（アーモンド・ピーナッツ）
- 鉄：動物性の食品（レバー・赤身肉、貝類）、青菜類（大根の葉・小松菜）
- カプサイシン：唐辛子

## 防災訓練を実施しました



10月15日（木）14時より当院にて防災訓練を実施しました。今回の訓練では、3階デイルームから火災が発生したことを想定し、発生現場の把握、各フロアにおける患者様の避難誘導、その避難状況の報告という一連の流れを実践しました。

また、東西病棟に設置している火災警報装置の説明や消火栓散水栓、防煙扉、消火器等の取り扱い方法を木古内消防署の職員より説明を受け訓練に取り組みました。

これらの訓練を通じて、日頃より防災意識を高め、火災や事故を起こさないよう心がけます。



日本医療機能評価機構  
認定第 JC1983 号  
機能種別版評価項目3rdG : Ver.1.0  
木古内町国民健康保険病院

安全・安心・信頼の証

#### <お問い合わせ先>

木古内町国民健康保険病院  
住所：木古内町字本町710番地  
電話：01392-2-2079  
FAX：01392-2-6025

次回発行は、令和3年2月1日を予定しています。