

ECO NEWS



日本2030年代温暖化危機！

英レディング大、オックスフォード大などのチームが11月4日に論文を発表した。それによれば、二酸化炭素などの排出が今後大幅に増え続ければ、世界の平均気温が2040年代にも産業革命の前と比べ、2℃以上高くなる恐れがあると分析されています。

「2℃の上昇」は大規模な水不足や、広範囲での生物種の絶滅リスクの増大といった生態系破壊など、地球温暖化の被害は深刻になる境目とされている。IPCC(気候変動に関する政府間パネル)の第2回作業部会が2007年4月にまとめた第4次評価報告書においても北極、南極での生態系の異常変化、動物の生息する場所が高地になり緯度も高くなり、湖・沼・川や海の水温が上昇すると報告されています。海水温度が上昇すると、体積が膨張するため水位が上がります。寒暖計の赤い液が、温度が上がると膨張して目盛りが上がるのと同じ原理です。そのためアラスカ付近では約1センチ低下、オーストラリア付近では約2.5センチ上がっています。最近では上昇率が大きく温暖化が進む2090年ごろまで数十センチ上昇すると予測されています。

しかし、既に西アフリカでは家も流されパプアニューギニアの諸島では全島が水没するため、住民約2000人が移住しています。日本の気象庁の報告書でも気候変動により一定の被害は避けられないと報告されています。

巷では、今年の正月料理に必要なアイテムの昆布のお値段が高騰しているそうです。羅臼では昨年まで同じ魚場の岩場に生息していた羅臼昆布がないのです。原因については温暖化による海水温上昇でないかと言われています。代わりにイカが大量に水揚げされていますが・・・。

ロビーコンサート

11月20日、福祉施設や企業でも多数演奏ご経験のある、「アルス・ベル・カント・アンサンブル」の皆さんにお越しいただきました。「霧の摩周湖」や「慕情」など患者様の青春時代を思い出させる曲ばかり15曲を披露いただき、初雪が降ったあとでしたが、会場の患者様・ご家族は、心温まる時間を過ごされました。



編集後記

冬が到来し、あっという間に2011年が終わろうとしています。今年1年間を振り返り、楽しかったこと、辛かったことなどなど・・・色々なことがあったと思います。皆さんは今年1年どのような年でしたか？来年はどのような年にしたいと考えていますか？私は今年を振り返りつつ、より良い1年になるよう、目標を立てて努力していきたいと思っています。何より健康が大事ですので、体につけて来年もより良い年にしましょう♪

すべての
お問い合わせは

郵便 〒064-8557
札幌市中央区円山西町4丁目7-25
札幌西円山病院 医療福祉課内
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい！

電話 (011) 644-1380
FAX (011) 642-4347

医療法人 溪仁会

[医療法人溪仁会 札幌西円山病院 広報誌]

にしまるやま通信

NO.72 2011年
11.12月号



撮影者：A.I

- 診療技術部栄養科のご紹介Vol.2
- 震災訓練について
- 制度のご案内(身体障害者手帳)
- ECO NEWS
- ロビーコンサート
- 編集後記

* * 札幌西円山病院のご案内 * *

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
- 病床数 866床(障害者施設等一般病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養型医療施設)

診療技術部栄養科のご紹介 Vol.2

～デイケアでの業務について～

当院の通所リハビリテーション（以下デイケア）は平均年齢76.7歳（50歳～97歳）の、年齢や併存疾患も多様な利用者様がこられています。

そこで、デイケアでは3ヶ月に1度、全利用者様を対象に栄養状態の確認（スクリーニング）を行い、個人に適した食生活サポートを行うことに努めています。

＜栄養状態の確認項目＞

- 『体重がここ半年や3ヶ月間に2kg以上減少した』
- 『体格（BMI）が痩せぎみ』
- 『デイケアでの食事が少ない』
- 『血清アルブミン値（栄養指標となる検査値）が3.5g/dl以下である』
- 『食事・栄養面に問題がある』

例：嘔吐・飲むことが難しい。血糖コントロールがうまくいかない、肥満で身体に負担がかかりすぎる など

以上の項目に当てはまる方には、個々に関わり低栄養、過栄養を予防、防止しています。

＜栄養ケアマネジメント＞

主に低栄養状態にある又はその恐れのある利用者様に管理栄養士が栄養改善計画を作成し、それに基づくサービスを実施し、定期的な評価を行います。

＜栄養相談＞

一生懸命に食べているのに、体重が増えない。食事量が少ない。栄養状態を確認しましょう。

からだをつくる・からだの調子を整える

6つの基礎食品群

- 第1群 肉・魚・卵
- 第2群 牛乳・乳製品
- 第3群 緑黄色野菜
- 第4群 淡色野菜・果物
- 第5群 穀類・いも
- 第6群 油類

【食事バランスのポイント】

【日本人に不足しがちな栄養素】

カルシウム、ビタミンD、ビタミンB12、鉄、亜鉛、葉酸、食物繊維

栄養ケアマネジメント対象者を中心に月1回程度、個別に栄養相談を行います。対象者でなくても、体重増加が気になる方や食事に関して何か気になること、困っていることがあれば、ご本人に合ったプログラムと一緒に考えていきたいと思えます。

お気軽に栄養士に声をおかけ下さい！

1日のお食事の目安です！

＜主食＞ エネルギーの源！お粥・普通茶碗1杯 食パン1枚・6枚切り1枚

＜主菜＞ 腹かき力の基！手のひらサイズです。1食にこの中から1つ！

＜副食＞ 体の調子を整え！生野菜なら両手一杯以上 茹で野菜なら片手一杯以上

肉の摂取量1食分の目安

魚の摂取量1食分の目安

乳製品や果物もなるべく1日1回取り入れましょう

＜栄養教室＞

体重コントロールや減塩方法などテーマを決めて、集団での栄養教室を月1回行っています。



＜調理実習＞

1グループ2～3人ずつ、毎月1回調理実習を行っています。片麻痺がある方でも簡単に出来るような料理や、旬の食材を使った料理、デザートなど、皆さんで楽しく作って頂いています。

「韓国風海鮮鍋」を作りました☆

地震 火災 震災訓練について

大規模災害を想定した避難訓練については、これまで病院等の特定防火対象物は、「防火」を対象とした訓練のみを行っていましたが、平成21年の消防法改正により、「震災」を含めた訓練が義務化されました。



当院に於いても、昨年度に消防計画の改訂を行い、これに基づき地震による複合的災害の発生を想定し、院内での避難活動、消火活動、連絡体制等の強化を図る事を目的に、先月11月29日(火)札幌市中央消防署立会いのもと、震災訓練を行ないました。

また、訓練には各病棟スタッフを始め、リハビリテーションスタッフ、事務職など計64名の参加となりました。

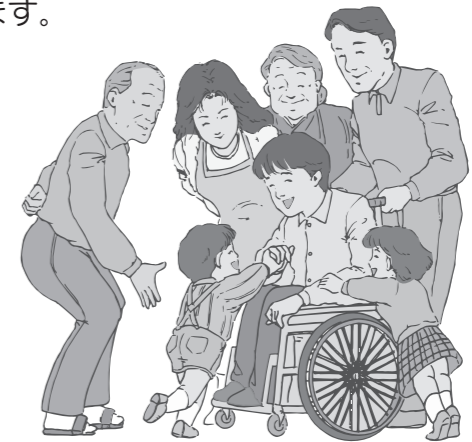
制度のご案内（身体障害者手帳）

身体障害者手帳とは

身体に障がいがある方の障がいの程度など、障がいの状況を記載した手帳で、各種サービスが受けやすくなります。指定医の診断書に基づき、認定します。

手帳取得により受けられるサービス

- ・旅客運賃の割引
- ・市営交通機関・民営バスなどの料金の割引
- ・税の控除
- ・補装具・日常生活用具の給付
- ・生活福祉資金の貸し付け など



交付対象者

次の①から⑤に挙げる障がいを有する方で、その障がいの程度が1級～7級に該当する方。

- ①視覚障害、②聴覚・平衡機能障害、③音声機能・言語機能又はそしゃく機能障害、④肢体不自由、⑤内部障害（心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう又は直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫、肝臓の機能障害）

※7級単独の障害では身体障害者手帳は交付されない。7級の障害が重複して6級以上となる場合は手帳が交付される。

取得手続き

住所地のある市・区役所が申請窓口になります。申請にあたり身体障害者診断書・意見書、本人の写真（縦4cm×横3cm）などが必要になります。

申請につきましては市・区役所、もしくはかかりつけの病院・診療所にご相談ください。