



杏の里 訪問看護ステーション通信

令和6年9月吉日
杏の里訪問看護
ステーション
☎0178-25-0111(代)

健康のための食事と栄養

秋といえば「食欲の秋」というように、夏場は食欲がなかった方も少しずつ食欲が増しているのではないのでしょうか？今回は食事と栄養について紹介します。

低栄養状態や口腔機能の低下が、健康状態に影響を与え、筋肉量や身体機能低下に関わっています。全身の虚弱予防のためには、十分な栄養が必要となります。また、栄養を摂るための、摂食嚥下（飲み込む）機能も重要です。

皆さんは朝・昼・夕の3食をしっかり食べていますか？また、バランス良く栄養が摂れていますか？健康維持のためには5大栄養素と言われる、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの栄養素を摂ることが重要です。その中でも、現代の食事では「炭水化物・脂質」が多く含まれており、肥満や生活習慣病の原因にも繋がっています。一方で筋肉量や骨密度に関係している「タンパク質・ビタミン・ミネラル」が不足しがちになっていくことが多くあります。不足しがちな栄養素を意識して摂ることが大切です。タンパク質は魚や乳製品、豆腐、納豆、肉類に多く含まれ筋肉や内臓、皮膚、爪、毛髪などの材料になります。ビタミンはキャベツやリンゴ、ミカン

など野菜や果物に多く含まれ、食事で摂った栄養素の代謝を助けたり、体の調子を整えたりします。ミネラルはカルシウム、鉄分などがあり子魚や海藻、牛乳、しじみなどに多く含まれ、骨などの体の組織を構成し、体の調子を整えます。

食欲がなく、1回の食事であまり食べられない方は、1回の食事を減らし食事回数を増やしてみたり、間食として少量でも栄養価の高い食品や栄養剤を活用したりすることが有効です。健康を保つためにもしっかりと栄養を摂っていきましよう。栄養については個人差がありますので、訪問している看護師や療法士にぜひご相談ください。



★水虫に注意★

水虫は白癬菌（はくせんきん）というカビの一種が、皮膚の角質層に寄生することによって起こる皮膚の病気です。梅雨の時期から増え始め6〜9月の蒸し暑い時期に最も症状が出やすくなります。多くの場合足に感染しますが、この白癬菌はケラチンというタンパク質があれば増殖できるため、爪や頭部、首、手など

至る所に感染する可能性があります。

【水虫はなぜ繰り返すの？】

水虫治療のポイントには、かゆみや赤みなどの症状改善ではなく、白癬菌を完全に退治することです。見た目や自覚症状で治療をやめてしまうと、また繰り返し発症しますので、根気よく続けることが大切です。

【日常生活で気をつけること】

◎毎日、足裏・足指の間を石鹸で丁寧に洗い、水分をよく拭き取りしっかりと乾かしましょう。

◎スリッパなど履物は共有せず、自分専用のものを使いましょう。タオルや足拭きマットも共有せず、床はこまめに掃除し裸足で歩かないようにしましょう。

◎できれば靴を長時間履き続けないようにし、こまめに日に当てる乾燥させるよう心がけましょう。

◎靴下は、うすく通気性の良い木綿素材のものがおすすめです。

◎症状がみられたら早めの治療をしましょう。市販薬で良くならない、悪化してきたら早めの受診をお勧めします。

編集後記

9月1日は「防災の日」です。地震や大雨・大雪などの自然災害はいつ起きるか分かりません。日頃より備えについて身近な人と話し合ってみてはいかがでしょうか。