

NSTニュース夏号(第1号)



8月～NSTより季刊誌を作成し、皆様に活動内容を紹介していきます。より良い活動にしていく為、お気軽にご意見をお寄せ下さい。

☆入江委員長☆

NSTって？

NSTとはNutrition(栄養) Support Teamの略称で、栄養面から治療を支えるチームの事です。入院患者様の栄養状態にスタッフみんなで目を向け、適切な栄養が取れるよう対応していきます。

構成メンバー

東葛病院のNSTは医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、管理栄養士と多職種に渡ったメンバーで構成されています。

NST委員長の入江医師に加えて6月より新たに医師を1名設けて頂きました。

『茨木医師です』(麻酔科医)宜しくお願いいたします。

出身は札幌です。こちらの暑さにやられながらも頑張っています。
栄養の事で困った患者さんが居ましたら気軽にご相談を！



☆茨木医師☆



☆NST委員☆

NST学習会予定

毎月第4金曜日にNST委員会前に13時半～14時迄学習会を実施しています。

8月：5大栄養素と水分について：管理栄養士

9月：必要水分の出し方：大塚製薬

10月～は次回のニュースでお知らせします。

クイズ

Q：夏ばて予防に必要な栄養素って糖質、たんぱく質、脂質、ミネラルのバランスが大切ですがその中でも一番不足しがちな栄養素って何？

⇒答えは裏面を見て！

2012年8月 NST事務局

クイズの答え

A：ミネラルです。

3大栄養素はもちろん基本的に(糖質、たんぱく質、脂質)は必要なのですが汗をかく事でミネラルの消失があります。

夏ばての明確な定義はないのですが・・・

1. 汗をかく(水分とミネラルの消失⇒特にビタミン B 群、ビタミン C)
2. 暑さと冷えの繰り返し(気温の変化に対応しきれなくなり自律神経がまひ⇒
室内と室外の温度差を 5 度以内にする)
3. 食欲がない(暑さによる消化機能の低下⇒冷たいのみ物ばかりにすると胃腸が冷えて
働きが低下する)

という症状になります。

ビタミン B 群を多く含む食品⇒豚肉、レバー、うなぎ 等 たんぱく質を多く含む食品

ビタミン C を多く含む食品⇒野菜、果物類に多く含む