

立春も過ぎ、こよみの上では春ですが、寒さはもう少し続きそうですね。

今月号では、栄養士の中嶋より下痢のときの食事について、ご紹介させていただきます。

最近、胃腸炎が流行しており、おう吐・下痢の症状をうたえる患者さんも多くみられますが、そのような時にはどんな食事をとったら良いのか、また、注意点などお話をさせていただきます。

## ～下痢のときの食事について～

### \* 水分をこまめに補給しましょう

下痢をしている時、水分をとると下痢がひどくなりそうで怖いかもかもしれませんが、下痢のときこそ水分補給が必要です。ただし、冷たい水分を一度に大量に飲むことはさげましょう。

水分補給のポイント！！

- ①白湯やほうじ茶などを少量ずつこまめに飲みましょう。
- ②下痢のひどい時は室温にしたイオン飲料も活用しましょう。
- ③牛乳やかんきつ系のジュースは下痢やおう吐を誘発しやすいので控えましょう。
- ④フルーツゼリーやゼリータイプの栄養補助食品もおすすめです。



### \* 下痢などで脱水状態になると体液のバランスがくずれ、カリウムが不足しやすいので注意しましょう

カリウムは果物や野菜に多く含まれていますが、果物の酸味や野菜の食物繊維による刺激が心配な時は果物はやわらかく煮たコンポートに、野菜は汁ごと食べられるスープなどにするとよいでしょう。

### \* 低脂肪、高タンパクの食事を心がけましょう。

食欲が少しでもでてきたら、できるだけ早く食事を再開して栄養をとるようにします。まず、とりたいのはエネルギー源になる主食です。おかゆや煮込みうどんなど、胃腸にやさしい食事からはじめます。次に傷ついた胃腸の

粘膜を修復するためのタンパク質の豊富な食品です。胃腸に負担を与えないよう脂肪ができるだけ少なく、必須アミノ

酸のそろった良質のたんぱく質食品をやわらかく調理して食べるようにします(卵・とうふ・鶏肉・白身魚など・・・)

### \* ガスのでやすい食品は控えましょう。

脂肪の多い食品や料理、甘味の強い菓子類は胃腸に負担をかけるので控えます。また、食物繊維の多い食材は腸のぜん動運動を高めるので症状を悪化させます。腸内で発酵しやすい食品もガスを発酵させて腸を刺激するので控えましょう。

### ※控えたい食品

- ①せんいが多くかたいもの・・・ごぼう・れんこん・菊など
- ②高脂肪食品や料理・・・フライやてんぷらなどの揚げ物・うなぎのかば焼き
- ③腸内で発酵しやすいもの・・・豆類・さつまいも・栗など
- ④刺激物・・・香辛料・アルコール・炭酸飲料・カフェイン飲料



## ●●●お知らせ●●●

### ～禁煙外来 新規受け入れを再開しました～

現在、禁煙補助剤の入手も可能となり、新規患者さまの受け入れを再開致しました。  
お電話でのご予約も可能ですので、どうぞお問い合わせ下さい。

### ～3月5日(土) PM2:00～5:00 予防接種が可能です～

3月1日～7日のこども予防接種週間に合わせ、上記日時を予防接種が受けられる時間としました。  
従来の当院で行っている予防接種のすべてが対象となります。  
平日の診療時間内に来院ができない方はどうぞご利用下さい。  
なお、事前の予約が必要ですので、受付窓口・あるいはお電話にてご予約をお願い致します。

**NEW** スタッフが普段感じていること、仕事のこと、趣味のことなどなど・・・皆さんにご紹介したいと思います。

意外な一面がみられるかも！？ トップバッターは看護師 <sup>おおい</sup> 大井です。

## ♪♪♪私と音楽♪♪♪ 看護師 大井

私の私生活の中で音楽はとても大きな存在です。ジャンルは問わず、音楽が耳に入る心地よさが大好きです。音楽が素晴らしいと思った事はありませんか？もう（？）年前ですが、学校の授業で映画「サウンドオブミュージック」を見た時は幼いながらも衝撃を受けました。映画の内容もそうですが、音楽のもつ力、心をこんなに癒してくれ、励ましてくれるんだと・・・（ちなみにこの映画、10回は見ています）  
テレビをみるより音楽を耳にしていることが好きな私は、朝起きると音楽をかけながら準備し、車の中、掃除のとき、入浴の時、ウォーキングの時・・・。どんな音楽にも必ず伝えたいことや意味があります。耳にする度、思い出がよみがえったり、励まされたり、勇気づけられたり、元気をもらったり、冷静な気持ちにさせてくれたり。。私の好きな曲でアンドレギヤニオンの（ピアノ演奏）の♪めぐりあい♪は特別な一曲です。不思議な事にこの曲を外でたびたび耳にすることがあるのですが、大抵新しい出会いがある時なんです。驚いたことに当院の開院祝いで、八戸出身のジャズピアニストの馬場葉子さんがこの曲を弾いてくれたのです。まさにこれから新しいスタッフでのスタートを切る時でした。”めぐり会い”のひとつです。不思議ですよ～（馬場さんのエッセイ集も待合室にありますので、ぜひご覧になって下さいね）  
まだまだ、伝えたいことはたくさんありますが、最後にもう一つ。こども向けのテレビの主題歌を耳にしたことはありませんか？アンパンマンのマーチやドラえものの”夢をかなえて” なかなか心に残る詩ですよ。夢や勇気がつまっています。当院でもオルゴールの曲を流していますが、受診された方が少しでも穏やかな気持ちで帰宅できれば、と思っています。

音楽の持つ魅力って素晴らしい ～わんだふお～！！って感じです！

最後に雑談。私は妊娠中なぜか、テンポの早い曲ばかり聴きたくなり、連日聞いていました。その結果、わが子は”やかましい子”です。胎教って大事かも。。

### ★編集後記★

春が近づくのはうれしいのですが、私は花粉症もちなので今からゆううつな気分です。今年は去年の猛暑の影響で例年の10倍とも言われていますが・・・。そろそろ対策を考えていこうと思っています。 ささき