



青木 和恵(あおき・かずえ) 東京都立新宿高等看護学院、昭和女子大学短期大学部国文科卒業。2003年、金沢大学大学院医学系研究科博士課程前期終了。国立がんセンター中央病院でがん看護とWOC看護の経験を積み、02年より静岡がんセンター副看護部長、現在に至る。研究領域は褥瘡・創傷ケア、ストーマ・瘻孔ケア。

地球の重力が原因

人が病気になると思つたように動けなくなると、褥瘡を起しやすくなります。褥瘡とは同じ格好を続けることによつて体の一部が圧迫されて、組織が損傷を受けることを言います。皮膚の中に損傷がとどまっていますから、皮膚の下に及び骨までいってしまふようなもので、症状は4段階あり、最悪の場合には生命を脅かすこともあります。

移動させ、一部分にかかる圧力の時間を短くするように行動しています。睡眠中の寝返りや、座ったときの足の組み換えなどがそれで、褥瘡を予防していると言えます。

一方、脳血管障害による麻痺や手が動かなくなつてしまふような硬縮が起る方、がんによる痛み、呼吸困難、そしてむくみ、低栄養のある方、それから糖尿病によつて体の組織自体がもろくなつてしまつたような方々は褥瘡になりやすくなります。つまり褥瘡には疾患が大きく関係しているのです。

根本的な原因も、受ける側の組織の強さによつて、褥瘡となる場合とない場合があります。受けられることで地面と自分の体との間にかかる圧力、体圧が生じ、褥瘡は発生しやすいのです。ですから長く病気を患つた患者さん、例えばがん患者さんで、末期の患者さんや化学療法とか放射線療法を受けて組織がダメージを受けている患者さんの褥瘡の発生率はぐつぐつと高くなるわけです。

褥瘡(床ずれ)からがん患者を守る

静岡がんセンター副看護部長 青木和恵氏

「重力への挑戦」

発症しやすい仙骨部

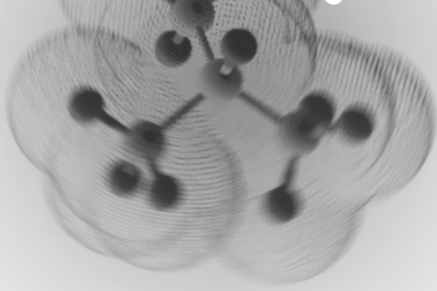
「人が動けない(寝返りができない)のであれば、敷布団の方を動かしてしまおう」という発想で造られた寝具です。また体圧分散のための体位の研究も進み、体を包み込ませるための砂のような、ビーズやジェルなど、体の形にならずにフィットする、やわらかい素材で作られたマットや枕なども数多く販売されています。

「人が動けない(寝返りができない)のであれば、敷布団の方を動かしてしまおう」という発想で造られた寝具です。また体圧分散のための体位の研究も進み、体を包み込ませるための砂のような、ビーズやジェルなど、体の形にならずにフィットする、やわらかい素材で作られたマットや枕なども数多く販売されています。

「人が動けない(寝返りができない)のであれば、敷布団の方を動かしてしまおう」という発想で造られた寝具です。また体圧分散のための体位の研究も進み、体を包み込ませるための砂のような、ビーズやジェルなど、体の形にならずにフィットする、やわらかい素材で作られたマットや枕なども数多く販売されています。

「人が動けない(寝返りができない)のであれば、敷布団の方を動かしてしまおう」という発想で造られた寝具です。また体圧分散のための体位の研究も進み、体を包み込ませるための砂のような、ビーズやジェルなど、体の形にならずにフィットする、やわらかい素材で作られたマットや枕なども数多く販売されています。

もっと知りたい! がん医療



〈企画・制作／静岡新聞社営業局〉

がんの7割が生活習慣から

生活習慣病とは、食生活や運動、休養、飲酒、喫煙などの生活習慣の要因によつて起こりうる病気の総称で、がんも、がん化のプロセスが解明されるにつれて、生活習慣病の一つであることが明らかになりました。がんの原因は、食生活、喫煙、飲酒という3つの生活習慣が約7割を占めています。言い換えれば、これらの習慣を改善すれば、がんの7割は防げるとも言えます。

また、日本人の死亡原因の上位の3つは、がん、心疾患、脳血管疾患という生活習慣病で、約70%占めています。いかに生活習慣を整えることが大事かということがわかると思います。

また、日本人の死亡原因の上位の3つは、がん、心疾患、脳血管疾患という生活習慣病で、約70%占めています。いかに生活習慣を整えることが大事かということがわかると思います。

また、日本人の死亡原因の上位の3つは、がん、心疾患、脳血管疾患という生活習慣病で、約70%占めています。いかに生活習慣を整えることが大事かということがわかると思います。

生活習慣病と食事

静岡がんセンター栄養室主任 稲野利美氏

生活習慣病が増加している背景として、食の欧米化、運動不足、不規則な食生活などが挙げられています。食の欧米化により「高脂肪食、特に肉などの動物性脂肪の増加」「野菜・海藻・穀類などの食物繊維を多く含む食品の減少」の傾向となり、また「減塩」が進まないことも影響しています。

脂肪の総摂取量は増加傾向で、総摂取エネルギーの中で占める割合も目安量を超えています。特に牛肉と乳製品の摂取の増加がみられます。また主食(穀類)の減少による炭水化物からのエネルギーの減少も、脂肪の占める割合を引き上げています。

2000年に厚生労働省が発表した、生活習慣病を予防するための食生活指針を紹介いたします。○食事を楽しみましょう。○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを築いてください。○主食、野菜、副菜を基本に、食事をバランスよく摂ってください。

2000年に厚生労働省が発表した、生活習慣病を予防するための食生活指針を紹介いたします。○食事を楽しみましょう。○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを築いてください。○主食、野菜、副菜を基本に、食事をバランスよく摂ってください。



稲野 利美(いな の としみ) 1986年 共立女子大学家政学部卒、同年 聖隷三方原病院栄養科勤務、91年 聖隷沼津病院栄養管理課栄養主任、2001年 静岡がんセンター開設総室を経て、02年 同センター栄養室主任、現在に至る。管理栄養士、健康運動指導士。

脂肪の総摂取量は増加傾向で、総摂取エネルギーの中で占める割合も目安量を超えています。特に牛肉と乳製品の摂取の増加がみられます。また主食(穀類)の減少による炭水化物からのエネルギーの減少も、脂肪の占める割合を引き上げています。

2000年に厚生労働省が発表した、生活習慣病を予防するための食生活指針を紹介いたします。○食事を楽しみましょう。○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを築いてください。○主食、野菜、副菜を基本に、食事をバランスよく摂ってください。

2000年に厚生労働省が発表した、生活習慣病を予防するための食生活指針を紹介いたします。○食事を楽しみましょう。○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを築いてください。○主食、野菜、副菜を基本に、食事をバランスよく摂ってください。

がん予防といっても、特別な内容ではありません。日々の心がけが重要です。また、がん化の芽がでるのには思春期が最も多く、食生活の基本ができる子どものころから正しい生活習慣が身につくよう家族ぐるみで注意していく必要があります。

第3条 心がけて運動を

第4条 野菜、果物を1日に5皿以上

第5条 穀類、イモ、豆を1日600から800g摂る

第6条 お酒は適量に

第7条 肉は1日80g以下

第8条 脂肪は控えめに

第9条 塩分は1日6g以下

第10条 カビ毒に注意

第11条 食品は腐らないように冷蔵庫に保存

第12条 食品添加物や残留農薬に注意

第13条 黒焦げの物は食べない

第14条 栄養補助食品に頼らない