



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たり、皮膚の下に及び骨までいってしまつたようなもので、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つた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。

「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褥瘡が起りやすい部分はありますが、褥瘡はこうして起つた壊死のことを言います。寝付くことに関係して起るので、日本では古来より「床ずれ」というふう呼んできました。

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

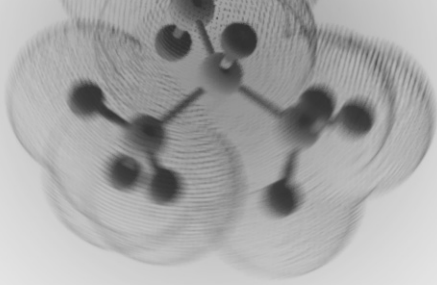
「人が動けない(寝返りができない)のであれば、敷布団の方を動かしてしまおう」という発想で造られた寝具で褥瘡が起りやすい部分はありますが、褥瘡はこうして起つた壊死のことを言います。寝付くことに関係して起るので、日本では古来より「床ずれ」というふう呼んできました。

「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褥瘡が起りやすい部分はありますが、褥瘡はこうして起つた壊死のことを言います。寝付くことに関係して起るので、日本では古来より「床ずれ」というふう呼んできました。

「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褥瘡が起りやすい部分はありますが、褥瘡はこうして起つた壊死のことを言います。寝付くことに関係して起るので、日本では古来より「床ずれ」というふう呼んできました。

「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褥瘡が起りやすい部分はありますが、褥瘡はこうして起つた壊死のことを言います。寝付くことに関係して起るので、日本では古来より「床ずれ」というふう呼んできました。

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果がかなり期待されている部分ですので、最初に挙げています。

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果がかなり期待されている部分ですので、最初に挙げています。



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果がかなり期待されている部分ですので、最初に挙げています。

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果がかなり期待されている部分ですので、最初に挙げています。

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、がん化の芽ができるの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

第5条 穀類、イモ、豆を

第6条 お酒は適量に

第1条 野菜・果物・豆類・穀類など植物性食品を中心とした食事に、野菜植物性を主眼とすることをすすめています。

第2条 肥満を避け適正体重を維持 肥満度をあらわす指標としてよく使われるのがBMIで、22が理想といわれています。

第3条 心がけて運動を 第4条 野菜、果物を1日 第5条 穀類、イモ、豆を

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

第12条 食品添加物や残留農薬に注意 適切な規制下では問題ないと言われているが、食品表示に関心を持ち、購入時にあまり食品添加物が入っていないものを選ぶよう心がけたいものです。

第13条 黒焦げの物は食べない 魚・肉などの焦げの中には、体に入ると発がん物質をつくり出すものが含まれています。焦がさないよう注意するとともに、ヒタミンCを含む野菜などを一緒にするよう心がけましょう。

第14条 栄養補助食品に頼らない 今までの提言を実行すれば不要で、錠剤等の形で摂取してもがん予防につながるという証拠はまだ見つかっていないということが言われています。できるだけ食品から摂取することをすすめています。