



コロナ第6波が急拡大し、外来も連日コロナ陽性者が来院。重症化率は低く、むしろ濃厚接触によるスタッフの「出勤停止」による「業務停止」が恐い。引き続きの「感染予防」を続けるのみだ。

〈閑話休題〉

最近「診療で必ず役立つビタミンの知識」という本を読んだ。ビタミン欠乏は多彩な病気を起こしなかなか奥が深い。

吸収力の落ちた高齢者や、慢性胃炎（特にピロリ感染者）、胃切除後、アルコール多飲（偏食）、過度のダイエット、薬の副作用による吸収障害、菜食主義、妊婦・授乳婦、血液透析など特殊な状況下で欠乏症が生じる。

外来で意外に多いのは、高齢者のビタミンB1欠乏（いわゆる脚気）で、下肢浮腫と足先のしびれだ。豚肉と100%野菜ジュースで補える。ビタミンB12欠乏もちらほら。貧血や進行性の手足の異常知覚が主症状で、魚・肉・乳製品が大切。葉酸欠乏はアルコール多飲や薬剤の副作用で生じ、貧血を起こす。緑黄色野菜で充足される。

外出が減り、日光に当たらないとビタミンD不足による骨粗鬆症が心配だ。特に高齢者や閉経後の女性が注意。健常人は緑黄色野菜と魚肉乳卵を適度に食べればビタミン全般に不足することはないが、上記の特殊な状況下では欠乏し得るため、本人ないし、主治医の注意が必要だ。

ビタミンは働きが多彩ゆえ欠乏症状が漠然としており（初症状は「疲労感」が多い）あまりに耳慣れしているためか医師も注意が向かない場合がある。また、医師の処方する薬の副作用としてのビタミン吸収障害も盲点だ。ビタミン不足による症状に対し他の無効果の薬が無用に処方される場合も多い。かくいう私もあとから「しまった」と思う時がある。

上記の条件にあたる方々は一度ビタミン不足も考えてみてはいかがだろうか。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

5大栄養素

3大栄養素



発行元: (医)ハーブ内科皮フ科・(株)ハーブライフケア
所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753

【くもん学習療法】

回想法デイサービスでは、年に2回脳機能の検査をしています。前頭葉の機能をみるFAB検査と、認知機能をみるためのMMSE検査です。

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。



検査ですので、いつもとは雰囲気違って、学習者様も職員もちょっと緊張。検査が終わるとほっとして笑顔が戻ってきます😊検査の数値は加齢とともに低下するのが一般で、現状維持や低下が緩やかであることは凄いことです。数値だけではなく、個々の検査項目の変化を見て、学習や生活の支援に役立てていきます。

【外来】

寒い日が続く、春が待ち遠しく感じます。

外来では風邪症状や熱傷(カイロ等による)の患者さんが増えています。先日の患者さんは、褥瘡と熱傷があり、継続的な患部の洗浄と軟膏処置が必要な方でした。ハーブのデイ利用の方だったので、デイの看護師と連携して、現在は回復に向かっています。患者さんやご家族が、とても喜んで下さいました。

1月より新型コロナウイルス3回目の予防接種が始まりました。1バイアル当たり打つ人数が決められており、予約人数の調整をしたり、予約票や接種券のチェックやシールを貼ったりと、決め事がいくつかありますが、スムーズに行えるよう医師、看護師、事務と連携を密に心掛けています。連携の大切さを感じております。

【運動療法デイサービス】

昨年の事ですが、ハーブ全体のリモート忘年会を行い、その時に記念として運動療法デイサービスではスタッフの写真撮影をしました。スタッフが着ている服の色が赤Tシャツと黒Tシャツに分かれています。

これには意味があります。

年齢が60歳以下は黒、60歳以上の還暦組(老体にムチ打って(苦笑))は赤となっており、赤・黒だいたい同じ人数になります。



赤も黒に負けずパワフルでとてもいいチームワークで施設を盛り上げています!

スタッフブログを毎週更新中!

ハーブ内科 検索