

夏号

## NST 通信

## 研修会のお知らせ

7月24日(木) 17時40分～ 大会議室

◇症例検討 新2病棟

◇講義『栄養評価とスクリーニング』大原看護師

9月25日(木) 17時40分～ 大会議室

◇症例検討 5病棟

◇NST まめ知識講座 薬剤師



NST 通信では各部署のNST 委員の方に記事担当をお願いしてトピックスなどを紹介しています。

今月は**薬剤部・外来**の担当です。

## 薬剤部

今回は**ポリファーマシー**を紹介します！

## ✓ポリファーマシーとは？

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬がのめなくなったりしている状態を言います。単に服用する薬の数が多いことではありません。薬が多くなるのは、病気の数が増え受診する医療機関が複数になることもその原因となります。高齢者では処方される薬が**6種類以上**になると副作用が増えるというデータもあります。

## ✓もしかして薬の副作用？

また高齢になると肝臓や腎臓の機能が低下して、薬の代謝や排泄までに時間がかかるようになります。そのため薬が効きすぎてしまい、副作用が多くなることがあります。

高齢者に起こりやすい副作用として**ふらつき・転倒、食欲低下、嚥下障害、**

**うつ、せん妄、排尿障害、便秘**などがあります。一度服用薬剤を見直す必要があります。



**薬の副作用と思われる症状があれば、NST 回診や病棟担当薬剤師に相談をお願い致します**

## 外来

## 熱中症対策

～暑熱順化(しよねつじゅんか)について～



## 暑熱順化を助ける栄養素について

**たんぱく質** 貯水しやすい体づくりのためには**筋肉**が必要です。たんぱく質を構成するアミノ酸のロイシンは筋肉の合成を促す効果が高いので、ロイシンを含む**肉**や**魚**を積極的に食べましょう。**たんぱく質**は体内や血管内に水分を取込み、維持することにも役立つ栄養素です。

**タウリン** **筋肉疲労を回復する効果**や**深部体温を下げる**働きがあるとされています。**イカ**や**タコ**、**貝類**、**甲殻類**および**魚類**に多く含まれていますが、**水溶性の栄養素**なので汁ごと摂れる鍋物やスープなどで食べると効率的に吸収できます。

**ビタミン C** **抗酸化作用**があり、体内の活性酸素を減らすことで細胞を守り、炎症を軽減して暑熱順化をサポートしてくれます。タウリンと同様に水溶性のため、**ビタミン C を含む野菜**をスープや味噌汁で食べると摂取しやすく、水分補給にも繋がります。

## 暑熱順化とは？

体が熱さに慣れること。  
暑い日が続くと、体は次第に慣れて、  
熱さに強くなります。



## 暑熱順化できているとき

- ・皮膚の血液量が増えやすく熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分量が少なくナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい



熱中症になりにくい状態