



しんじょうやまだより

平成29年2月24日発行

栄養科

★ スポーツ栄養セミナーに参加しました ★

今回の研修では、スポーツ栄養の基礎(食事の基本、献立への活用、試合期の食生活、水分補給)の知識・スキルを習得しました。講義の中で特に印象深かったものを紹介します。

身体の大きさ(体格のスタンダード)はどのようにして決まるのか？

遺伝的要素以外の3つの要素が成長期に適切なバランスを保つことで個人の持っている最大限の体格を作り出す

- ◆ 遺伝
- ◆ 成長期の栄養状態
- ◆ 成長期の身体活動状況
- ◆ 成長期の睡眠状況

骨格が決まらないまま、激しい運動をさせればさせるほど身長が伸びない、骨格が細くなってしまいますので、成長期の時は運動量を下げることが必要である。発育発達はその時しかできない！



アスリートの栄養摂取の考え方

スポーツ選手はエネルギーや栄養の必要量が多くなるため、食べる量も多くしなければならない。しかし食えることが出来る量には限界がある。運動中は消化吸収が抑制される。

→そのギャップを解決するために『スポーツ栄養学』を活用

平成29年2月19日、鈴木志保子講：食の基礎知識、競技力向上のベースとなる心とからだづくり より

検査科

★ 中央処置室に検査技師参上 ★

この度、検査科システム及び測定機器の更新に伴い、外来での新たなチャレンジを行いました。検査科のパソコン一台と技師一名を中央処置室に配置し①検査受付②バーコードラベル発行③採血管にラベル貼付④採血⑤検体運搬という手順にしました。

内科外来、外科外来にはプリンターを置き検査科からデータを送信印刷し電話連絡や報告書を取りに走る事を無くしました。

検査技師が依頼入力し、看護師が再確認して採血する事により手書きによる誤字脱字や採血管の間違いが無くなる…はず…です。人手不足のためず〜っと処置室には居れませんがそれぞれの専門性を発揮しつつ、連携を密にしていきたいと思えます。

