

風連国民健康保険診療所での 栄養指導について

栄養士でした。自分の得意分野で名寄市に貢献できることを探していたところ、昨年12月から風連国民健康保険診療所で栄養指導が行えるようになった。

私は名寄市立大学に着任する前は長年、医療機関の管理

る等、興味深い食習慣が見えてきます。私は、名寄市社会福祉協議会が発行する「こんいちほレター」の健康メニューの提供も行っているの

で、メニューを考え

季節は運動量が低下して体重増加する人が多いです。肥満により内臓脂肪の過剰な蓄積があると、それが引き金になって糖尿病、高血圧、脂質異常症、脳卒中や心筋梗塞といった動脈硬化性の疾患が増加

ます。雪が多い冬の

ましよう。

医師から栄養指導を受けた方が良いと勧められたら、ぜひ受けましよう。栄養指導は管理栄養士が患者さんの食事の聞き取りから、摂取栄養量を算出して栄養のバランスや問題点を明確にします。

問題点は患者さんの個々の食習慣に合わせて無理なく実行できるようにアドバイスします。飲み込みが悪い方の食事作り方や、とろみが必要な場合はとろみをつけ方についてもアドバイスします。



病気は放っておくと悪化や合併症を引き起こします。早期の食事療法で健康を維持しましょう。風連国民健康保険診療所の栄養指導は月2回

行っています。今年

ユニケーションを取る良い体験になりました。今後も地域の中で色々取り組んでいきたいと思

います。

は名寄市立大学栄養学科4年生の卒業研究で栄養アドバ

イスを行うことができて、コロナ禍で患者さんと話すことができない学生にとって、コミ

栄養学科准教授

中村育子