

NST通信

お知らせ

◆委員会

7月25日(木) 16時00分～ 講義室
◇論文紹介 外来・N3

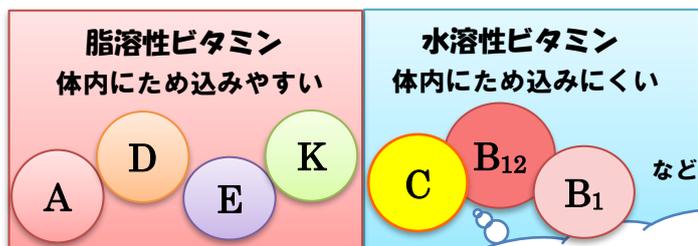
◆勉強会

7月25日(木) 17時40分～ 大会議室
◇症例検討 外来
◇NST まめ知識講座 看護師



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 **OP 室** の担当です。

- ・紫外線が強くなり、肌の日焼けが気になるようになってきたので、**ビタミンC** について紹介します。
- ・ビタミンは水に溶けず油に溶ける**脂溶性ビタミン**と、水に溶ける**水溶性ビタミン**に分けられています。
- ・**ビタミンC** は水溶性ビタミンで、アスコルビン酸ともいわれ、骨や腱などの結合タンパク質である**コラーゲンの生成に必須**です。**不足すると、コラーゲンが合成されないために、血管がもろくなり出血を起こしやすくなります。**
- ・また、**毛細血管・歯・軟骨などを正常に保つ働き**があるほか、メラニン色素の生成を抑え、**日焼けを防ぐ作用**や、**ストレスや風邪などの病気に対する抵抗力を強める働き**があります。



ビタミンCの多い食品 単位:100g中(mg)

赤ピーマン 170	黄ピーマン 150	ゴールデンキウイフルーツ 140	ブロッコリー 120	レモン 100
ゴーヤー 76	柿 70	イチゴ 62	グレープフルーツ 36	ほかには ・芽キャベツ 160 ・ナバナ 130 ・カリフラワー 81 ・トウモロコシ 79

アルコールの分解にも
ビタミンC

過剰に摂取した場合は尿中に排泄
サプリメントは**摂取量**注意!!



ビタミンCは体内で作られないため、成人では**100mg/日**の摂取が推奨されています！
近年、野菜の摂取量が減少しており、不足しがちなビタミン類を**野菜ジュース**や**サプリメント**で補う人もいますが、**通常の食事**で摂取した場合もよりも、**排泄までの時間が短い**です。
健康日本21では、野菜類の摂取は成人**350g/日**以上が目標とされています。
目安として**両手1杯の緑黄色野菜**、**両手2杯の淡色野菜**を毎日摂取するよう心がけたいですね！

ビタミンCが不足することで現れる代表的な不調

1. 肌トラブル (皮膚の乾燥, しわ, たるみなどの「肌トラブル」)
2. 動脈硬化がすすむ (血管の老化)
3. 貧血気味になる
(①血管が弱くなり, 出血しやすくなる ②鉄の吸収率が低下するため, 貧血につながりやすくなる)
4. 疲れやすい, 風邪をひきやすい (免疫機能が低下する)

参考:公益財団法人長寿科学振興財団 ビタミンCの働きと1日の摂取量/健康長寿ネット

紹介します! 院内認定 NST 専門療法士

昨年、3名の方が新たに
院内認定 NST 専門療法士
を取得されました!
NST 通信で紹介して
いきたいと思ひます。
2人目は、臨床検査技師
Yさんです。臨床検査技師技師



Yさん 経験年数:13年

★ご自身の栄養や健康にまつわるエピソードは?
日頃あまり気にせず過ごしていましたが、
今回の資格取得に関わる学習で栄養管理によって
健康に大きな影響があると知りました。
★認定取得にあたり、意気込みをお願いします。
無事に資格取得でき、ほっとしております。
今後はこの経験を活かして患者様により貢献できるよう、
尽力したいと思ひます。