



FUYON

# やまぶき

# 通信

FUYON



## 家族が学び、出会う場所。

太陽の会を中止してから早1年半。皆様に少しでもお役に立てればと、やまぶき通信を発行いたします。今回は、スタッフが定期的に受けている研修の報告、アルコールと栄養についてのお話を載せました。時間のある時に是非一読いただければ幸いです。

### ～オンライン研修～

昨今の新型コロナウイルス流行により、対面や集会の研修がほぼ中止となっている現状で、昨年から2ヶ月に一度開催されている研修の様子を報告

したいと思います。

写真のようにパソコンを使って患者様との関わり方を勉強して、日々の業務に活かしています。これまで札幌で開催されていたため、参加できませんでしたが、オンラインになったことにより参加がしやすくなったことや、容易に全国の関係者と関われるようになりました！！

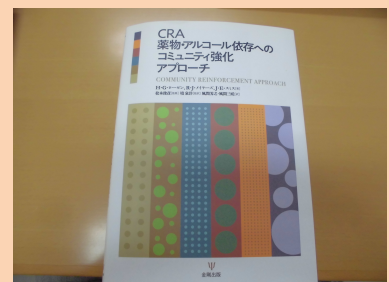


主に下の書籍を使って内容を確認したり、参加者とロールプレイをして良かった点などの意見を出し合って、お互いを高め合っています。

うまくいかないことが多いですが、少しでも力になれるように「継続は力なり」と参加しています。



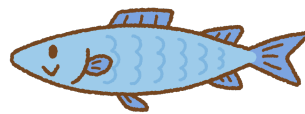
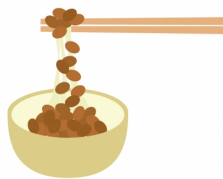
この研修は当院で2年前から取り入れている「CRA：コミュニティ強化アプローチ」の研修です！！



## ★ アルコールと栄養 ★

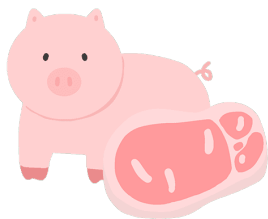
アルコールは1gあたり7kcalのエネルギーがありますが、栄養素はほとんど含まれません。そのため、「エンプティ（空っぽの）カロリー」と言われることがあります。しかし糖質・たんぱく脂質が1g4kcal、脂質が1g9kcalと比べるとなかなか高カロリーであることが分かります。

また、アルコールのエネルギーは優先的に燃焼されますが、飲み過ぎてしまうと脂肪として蓄積され、脂肪肝などの原因になります。



アルコールが体内で分解される際、多くの栄養素が消費されます。なかでもビタミンB1やナイアシンはアルコールの代謝に必要なため、たくさんお酒を飲む人ほど多く消費されます。ビタミンB1が欠乏すると、ウェルニッケ脳症や、脚気などの原因になることがあります。ナイアシンが欠乏すると皮膚などに異常があらわれることがあります。

ビタミンB1は豚肉やレバー、納豆などの豆類に多く含まれ、ナイアシンは魚介類全般に含まれています。このほかにも、アルコールによって消費されたり、吸収が阻害される栄養素はたくさんあります。お酒を多く飲む人ほど食事バランス良く、しっかり摂るように気を付けましょう。



### ～編集後記～

青森も涼しくなり、いよいよ冬が近づいてくると思うこの頃です。新型コロナウイルスだけでなく、寒暖の差でも体調を崩さないように、お気を付け下さい。

編集：管理栄養士 藤田 精神保健福祉士 橋本

今月の太陽の会は…

新型コロナウイルスの流行により、暫くの間中止とさせていただきます。再開は改めてご連絡致しますので、宜しくお願い致します。