

# 鳳エリアのSDH(健康の社会的決定要因)委員会の活動

## SDHシートを活用して 事例検討や学習会を企画

鳳エリアのSDH委員会は、耳原鳳クリニックや老健みみはらなど鳳エリアの各事業所の医師、看護師、ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、事務などで構成、昨年6月に発足しました。委員会では、多職種参加型の学習会や事例検討会も企画しながら、日常診療の中で患者・利用者さんの背景に気付けるようにSDH(健康の社会的決定要因)シートを作り、職場での活用を呼びかけています。

3月に開催された第1回学習会では、耳原総合病院の矢野医師を講師に「SDH(健康の社会的決定要因)ってなぜ大事？」と題し、救急外来を受診



大矢医師を講師に事例検討

した少年の事例をSDHの視点でみつめなおしました。2回目の学習会は7月に開催。小児科の中川医師に「SDHの視点で事例を考える」をテーマに、「ルーマニアの国家政策の影響により増加したストリートチルドレン」の実例や福井大学の脳科学の研究報告「幼児期の虐待は脳に影響」などを紹介しながら、幼少期の虐待や愛着形成不足が子どもの発達に悪影響を及ぼす根拠について学習。その後、受診中である発達障害のAさんの事例をもとにSDHシートを活用しながらグループで検討し、参加者の意見をもとにAさんの可能性を広げる援助方法について確認しました。

**がん患者・家族サロン**  
**「ラ・パンジー」**

■会場 耳原総合病院2階 ボランティアルーム 14:00~15:00

**9月**

- 3日(火)「がん療養と体そう」 ~体力維持をするために~ 講師：健康運動指導士
- 10日(火)「がん治療とスキンケア」 ~治療継続には予防的ケアが大切です~ 講師：皮膚・排泄ケア認定看護師
- 17日(火)「がん治療と情報の集め方」 ~話し合うことは大切です~ 講師：がん支援センター看護師
- 24日(火)「がんと食事の工夫」 講師：管理栄養士

**10月**

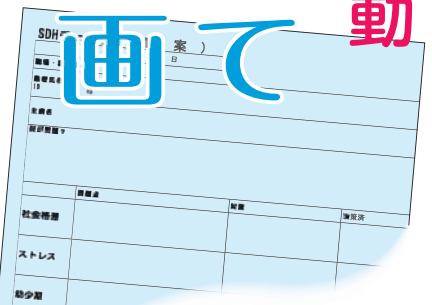
- 1日(火)「気持ちと上手に付き合う方法」 ~気軽にしゃべりませんか~ 講師：臨床心理士
- 8日(火)「病気になるたら知っておきたい医療制度」 ~ひとりりで悩んでいませんか~ 講師：医療ソーシャルワーカー
- 15日(火)「緩和ケアってなに？」 ~身体や気持ち様々な苦痛を取り除く治療です~ 講師：がん支援センター看護師
- 29日(火)「抗がん剤のはなし」 ~期待される効能や副作用について~ 講師：がん薬物療法認定薬剤師or外来がん治療認定薬剤師

◆どなたでもご参加いただけます  
◆お問合わせは、耳原総合病院がん支援センター担当者まで

どちらかの学習会も、当事者の置かれた社会的背景を知るなかで「自己責任ではない」ことへの共感が高まりました。SDHの視点で事例を深めることで「事例の社会的背景を知ると人の感じ方は変わる」と実感でき、SDHシートの活用の有用性についても学ぶことができました。参加者からは、現場でより使いやすいものにSDHシートを改訂して頂くことが提案され、事例を読み解く活動を推進していくためにもSDH委員会の取り組みを継続します。



中川医師を講師に子どもの発達障害を考える



改訂検討中のSDHシート

材料は全て1人前の分量

**主菜** ゆで豚と野菜の盛り合わせ  
エネルギー：163kcal 塩分：1.2g

- ①野菜は茹で、食べやすい大きさにきる。
- ②豚肉は塩こしょうをふり、片栗粉をまぶして茹でる。
- ③器に②を盛り合わせ、\*を混ぜ合わせ上からかける。

豚薄切り肉	60g
塩こしょう	少々
キャベツ	50g
チンゲン菜	50g
アスパラガス	20g
パプリカ	20g
片栗粉	少々
*レモン汁	大さじ½
*醤油	小さじ1
*ごま油	小さじ¼

**副菜1** ヨーグルトサラダ  
エネルギー：49kcal 塩分：0.1g

海藻ミックス(乾燥)	2g
ミックスビーンズ	20g
ミニトマト	1個
プレーンヨーグルト	小さじ2
フレンチドレッシング	小さじ½
塩こしょう	少々
はちみつ	少々

**副菜2** たたきキュウリのしそ和え  
エネルギー：20kcal 塩分：0g

キュウリ	50g
しそ	2枚
みょうが	10g
おろししょうが	小さじ1
豆板醤	少々

**果物** エネルギー：19kcal 塩分：0g

メロン	50g
-----	-----

**主食** エネルギー：252kcal 塩分：0g

ごはん	150g
-----	------

**ポイント**

- うまみや酸味、香味野菜などを上手く使い塩分を控えましょう！
- 味付けは表面にし、メリハリをつけましょう！
- 素材の味を活かして、よく噛んで食べましょう！
- カリウム(野菜・果物)をたくさん摂取しましょう！  
\*カリウムは血中の余分なナトリウムの排泄を促進します。腎機能の悪い方はご注意ください。

**チャレンジ！「すこしお生活」**

高血圧は生活習慣病の一つです。症状が長期間続くと虚血性心疾患、脳卒中、腎疾患などの原因となります。そのため、日頃の食事で塩分を控えること(一日6g)が大切です。

次に紹介する献立を参考にし、「すこしお生活」にチャレンジしてみませんか？

「すこしお生活」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす取り組みです。減塩と聞くと、「ひびく」「おろし」が「おろし」に通じて、減塩に対するイメージを変え、ひびひびりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践しましょう。

一人分の献立例  
エネルギー 503kcal 塩分 1.3g