

令和元年度熊本市・有明・阿蘇地域事業部 合同研修会(報告)

主 催 (公社) 熊本県栄養士会 熊本市・有明・阿蘇 地域事業部

日 時 令和元年 9月 21日(土) 13:00~16:30

会 場 名 (公財) 熊本県総合保健センター 3階 大研修室

◇『体内リズムと栄養学』

講師:佐賀大学医学部循環器内科 教授 野出 孝一氏

今年度の合同研修会は、佐賀大学医学部循環器内科の野出先生から講演を頂きました。先生は、循環器医師ということで専門の「動脈硬化ガイドライン・エッセンス」についてのお話から始まりました。

新しいガイドラインでは non-HDL コレステロールが追加され、170mg/dlが高non-HDL コレステロール血症、150~169mg/dlが境界域高non-HDL コレステロール血症と定められています。そのような新しい情報とともに LDL コレステロールは 20~30mg/dlで問題がないことや 15 mg/dl以下になると不足になる可能性があり、子どものコレステロールは 10mg/dl程度であるなど初めから興味深い話でした。

「体内リズム」については、体中のいたるところに時計遺伝子は存在しており、太陽の光、日照時間、食事がそれぞれに体内時計を調整しているということがわかりました。

時計遺伝子が狂うことで細胞の分化の速度が変わってしまったり、昼夜逆転を起こしてしまったり、短い日照時間がうつ症状を招くなどとても興味深いお話でした。

特に朝食の話では、朝食が脳と抹消の体内時計を同調させると話され、朝食の重要性が栄養面だけではないことがわかりました。

私たちの体には時間ごとに決まったリズムがあるようです。栄養士として「体内リズム」を学び、知ることで、より一層栄養食事療法の効果が期待できます。会員の皆さまには、自分の『いつやるか 24 時間スケジュール』を作成していただき、今後の栄養士活動に繋げていただきたいと思います。

野出先生、新しい情報や大変興味深いお話ありがとうございました。



◇『グループワーク』 ～栄養士間の横のつながりを深めよう～ ～職域ごとの困りごと、悩み事を解決しよう～

「栄養士間の横のつながりを深めよう、職域ごとの困りごと、悩みごとを解決しよう」を目的にグループワークを実施しました。

グループワークのテーマは

- ① 人材育成・コミュニケーション
- ② 栄養アセスメント・栄養管理
- ③ 衛生管理・危機管理
- ④ 献立作成・給食管理 の4つです。

研修会受付時に、どのテーマでグループワークをしたいか希望を聞き、参加者の希望に沿うようにグループ分けをして実施しました。

役員がそれぞれのグループに入り司会進行を務めました。各グループで書記・発表者決め、自己紹介を約20分間⇒話し合いの時間を約50分間⇒発表20分間の合計90分で進めました。

合同研修会、また地域事業部の活動ということもあり、各グループ内でも地域、職域と幅広い交流ができました。

話し合いの内容も、各施設や地域の具体的な悩みがあがり、それぞれにうなづくことが多いものばかりだったように思います。

参加者の方からは、「聞きたいことが具体的に聞けて良かった」「いろんな方と話す機会が出来て良かった」「同じような悩みを抱えていることがわかった」などたくさんの声がありました。

参加者の協力のおかげで、すべての人が発言し、活発なグループワークができました。すべての方の悩みが議題として挙げられたわけではありませんでしたが、誰もが同じような悩みを持ち、いろいろと悩みながら仕事を進めていることがよくわかりました。これを機会に今後の仕事の方向性を見つけることができた方もおられたのではないのでしょうか。

今後もこのような機会を増やしていき、栄養士間のより良い関係の構築に努めていきたいと思っております。



合同研修会に講演頂きました野出先生、ご参加いただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。

私たち研修会を企画運営する側としては、会員の皆さまの知りたい情報や横の繋がりを充実させ、管理栄養士・栄養士としてのスキルアップができるような機会を作っていきたいと考えています。