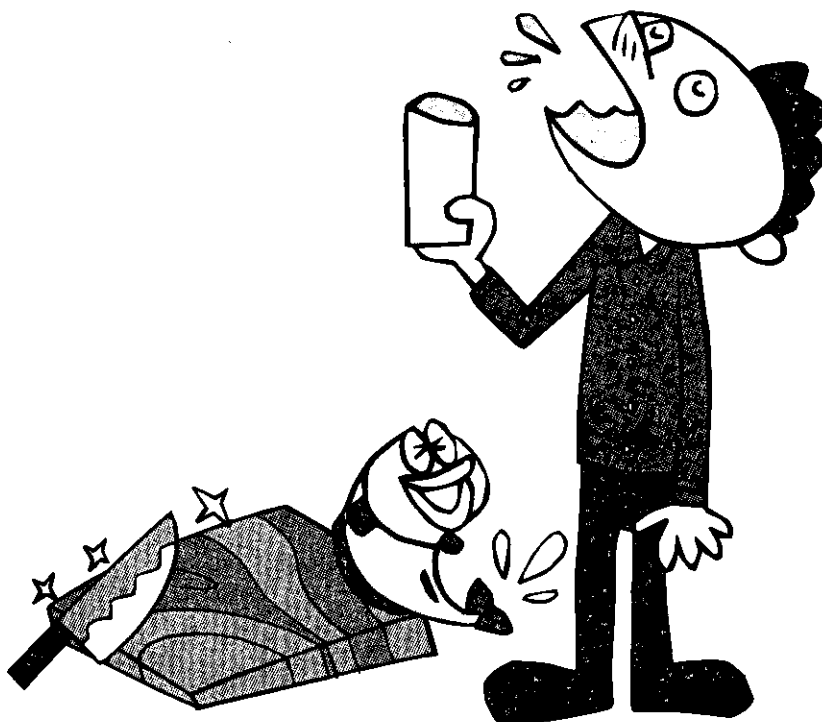


# 衛生について

## 日和見感染症の予防

- (1) 食事の前とうがい、手洗いをする。
- (2) 新鮮な材料、料理を選ぶ。
- (3) 調理過程での注意
  - まな板、包丁の柄、ふきん、たわしの殺菌、消毒をしっかり行う。
    - まな板は肉、魚用と野菜類用とに使い分ける。
    - 熱湯100℃で5～6秒、85～95℃で5分以上、アルコール消毒、漂白剤で消毒。
  - 十分に加熱する。
  - ポテトサラダなどは、十分に冷ましてから和える。
  - 酢、塩を使った料理方法やねぎ、しょうが、にんにく、お茶の殺菌効果を利用。
- (4) 生物（生肉、生水、生卵、生貝）は避ける。
  - ※目安としてCD4が100以下になったら、生野菜、さしみは避けたほうがよい



# 免疫力維持のための日常生活の心得

## 1.食事は1日3食（朝・昼・晩）が望ましい。

一人住まいであったり、日頃忙しい人などの中には、朝食等を抜くなどして2食になってしまう人もいると思われるが、朝食は体のウォーミングアップの役目をし、生体リズムを整えるのに重要である。体に必要な栄養をとるためにも1日3回いろいろな食品をとる努力をすること。

## 2.栄養バランスのとれた食事を実行する。

栄養価の高い食品を多めに、バランスのとれた食事を心掛ける。化学薬品の添加してある食品は避けたい。

## 3.屋外に出たら、必ずうがいを実行する。

屋外に出て帰ってきたら必ずうがいをする。その際水だけではなく必ずうがい薬を使用する。うがい薬は常に携帯する。

## 4.食べたらみがく。

口内・皮膚を清潔に。口内の不衛生、すなわち微生物の繁殖を放置することは、免疫低下の原因となる。ささいでも「食べたらみがく」を習慣とする。また、歯ブラシ、剃刀等の衛生にも注意する。

## 5.睡眠不足や過労は避ける。

健常人でも睡眠不足・過労等は疾病の引き金になる。心労（ストレス）もできるだけ避けたい。

## 6.生活環境を清潔に。

キッチン・トイレ・バス等は微生物が繁殖しやすい。常に清潔に！

## 7.たばこ・過度のアルコールは避ける。

## 8.雑踏などは避ける。

不衛生な場所はできる限り避ける。風邪を拾いやすい時期・季節には、細心の注意を。人で混雑する場所（電車・映画館）に行く時にはマスクをつける。

## 9.適度な運動

# 免疫システムに影響する栄養素

栄養素	日本人の栄養所要量 (6次改定)	機能
ビタミンA (レチノール)	(12才以上) 男性 600 $\mu$ gRE (上限 1500 $\mu$ gRE) 女性 540 $\mu$ gRE	皮膚、免疫、視覚、神経
ビタミンB <sub>1</sub>	(18才以上) 男性 1.1mg (必要量 0.9mg以上) 女性 0.8mg (必要量 0.7mg以上)	食欲、神経、炭水化物から出る食物エネルギーの放出、整腸作用
ビタミンB <sub>2</sub>	男性 1.2mg (必要量 1.0mg以上) 女性 1.0mg (必要量 0.8mg以上)	神経、皮膚、炭水化物から出る食物エネルギーの放出、たんぱく質と脂肪
葉酸	性別問わず 200 $\mu$ g (170~900 $\mu$ g) 必要量 上限	赤血球細胞形成/細胞、たんぱく質と酵素合成
ビタミンB <sub>6</sub>	男性 1.6mg (1.3~100mg) 女性 1.2mg (1.0~100mg)	たんぱく質と脂肪の新陳代謝、赤血球細胞、神経、ホルモン
ビタミンB <sub>12</sub>	性別問わず 2.4 $\mu$ g	赤血球細胞、神経、細胞維持
ビタミンC (アスコルビン酸)	性別問わず 100mg	赤血球細胞、血管、傷、細胞、抗酸化剤*、鉄吸収
ビタミンE ( $\alpha$ -トコフェロール)	男性 10mg $\alpha$ -TE (上限 ~600mg $\alpha$ -TE) 女性 8mg $\alpha$ -TE (上限 ~600mg $\alpha$ -TE)	ビタミンA、Cと脂肪酸、赤血球細胞
鉄 (Fe)	男性 10mg (上限 40mg) 女性 12mg	赤血球のためのヘモグロビン、筋肉のためのミオグロビン
セレンウム (Se)	(上限は性別、年齢問わず250 $\mu$ g) 18~29才 男性 60 $\mu$ g / 女性 45 $\mu$ g 30~49才 男性 55 $\mu$ g / 女性 45 $\mu$ g 50~61才 男性 50 $\mu$ g / 女性 45 $\mu$ g	脂肪、抗酸化剤/ビタミンEと働く
亜鉛 (Zn)	(上限は性別、年齢問わず30mg) 18~29才 男性 11mg / 女性 9mg 30~49才 男性 12mg / 女性 10mg 50~69才 男性 11mg / 女性 10mg 70才以上 男性 10mg / 女性 9mg	酵素、筋肉、赤血球細胞、傷の回復、ビタミンA新陳代謝

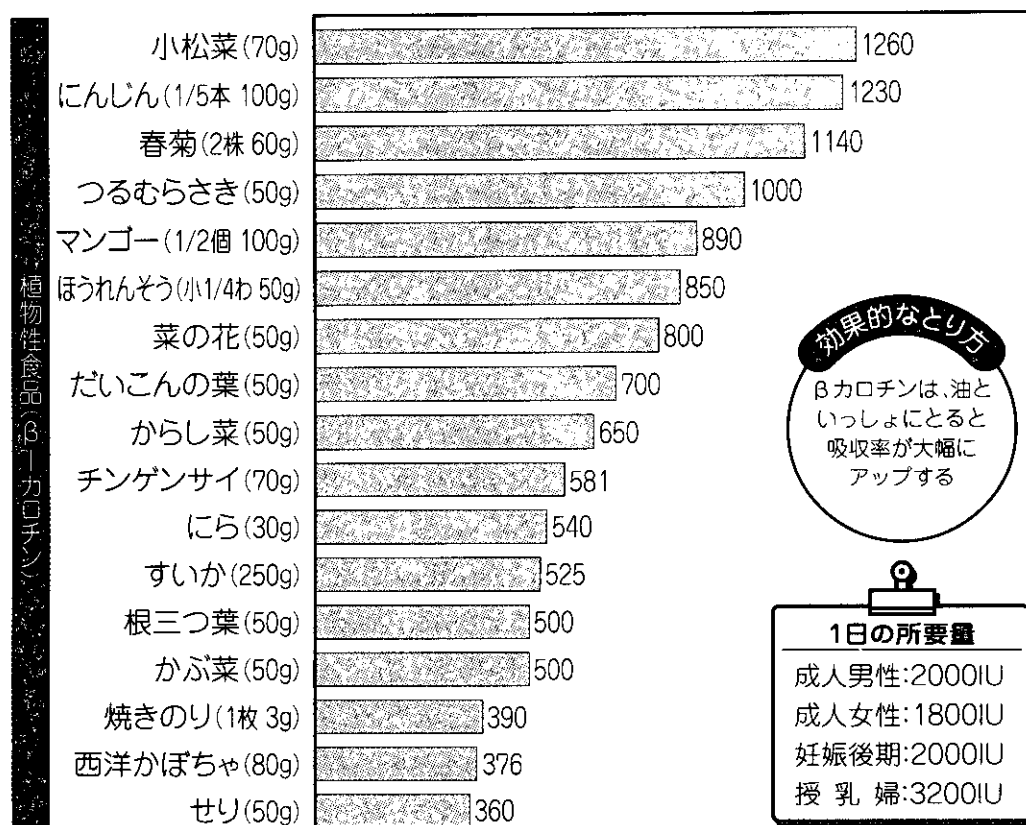
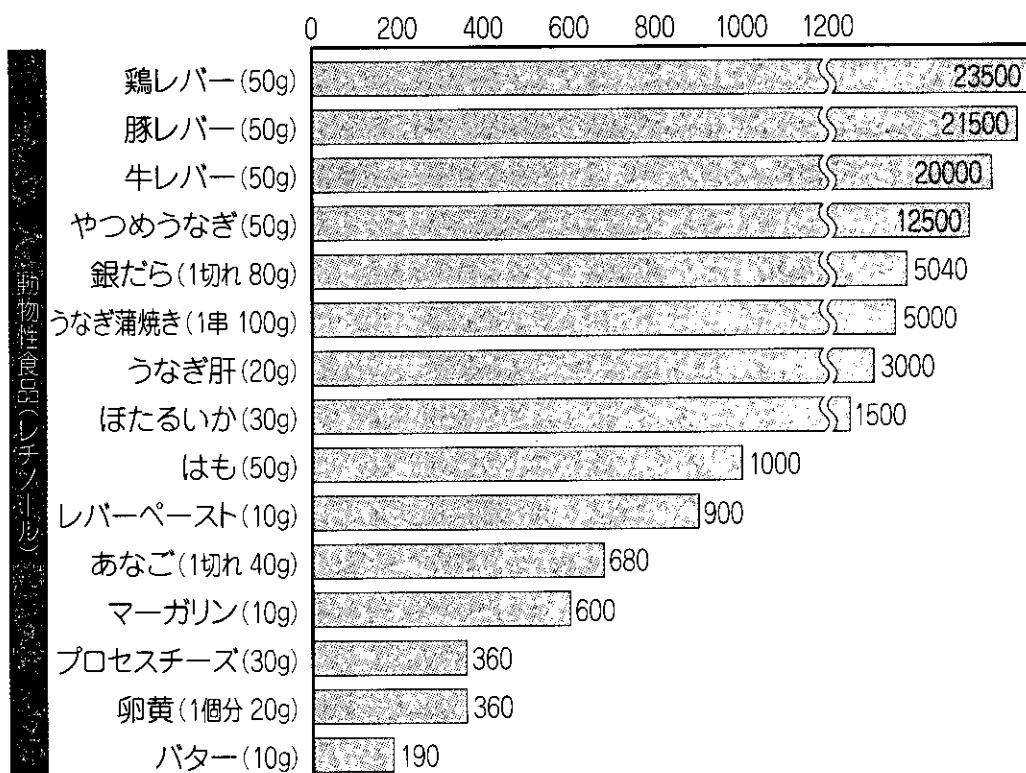
※あぶらな科の野菜とはブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、もやし、青野菜、かぶら等です。  
 ※抗酸化剤とはそれ自身酸素と反応することによって酸素から守り、それで脂肪と他の化合物とで起こる油臭さを防ぐ化合物です。

源泉	欠乏症	過剰症
レバー、牛乳、チーズ、オレンジや緑色野菜や果物、あぶらな科の野菜*	感染症、夜盲症、リンパ組織、皮膚、腎臓	頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、食欲減退、体重減少、関節痛
肉類、レバー、木の实、マメ科の野菜、全粒粉、マンゴー	脚気（神経と心臓）、疲労、食欲減退	皮下への高投薬は有害
乳製品、豆類、肉類、葉菜、全粒粉	皮膚発疹、軽過敏症、口角症	皮下への高投薬は有害
肉類、豆類、レバー、ブロッコリー、葉菜、オレンジ、メロン	貧血、胸やけ、舌の炎症、口内炎、下痢	大量投与は有害、腎臓に害を与えるかもしれない、亜鉛の有効性低下
肉類、レバー、木の实、葉菜、全粒粉、バナナ	貧血、いらいら、筋肉けいれん、ひきつけ、皮膚障害	皮下への大量投与は大変有害、神経障害
主として動物性食品、大豆強化製品	悪性貧血、しびれ、手足の冷え、虚弱、神経不調	有害な徴候は報告されていない
柑橘類、緑色野菜とあぶらな科の野菜、とうがらし、トマト、メロン、じゃがいも、苺	貧血、感染症、歯肉出血、筋肉または関節痛、皮膚の荒れ、傷口治癒不全、うつ病	吐き気、発疹、腹部けいれん、下痢、腎臓結石、溶血疲労、銅吸収障害
植物油、緑色葉菜、小麦胚芽、木の实、種	赤血球組織、貧血、虚弱、脚けいれん	胃腸不快、疲労
肉、レバー、卵、豆科の野菜、シリアル、全粒粉	疲労、めまい、頭痛、感染症、寒さへの忍耐力低下、鉄欠乏症貧血	肝臓毒性、感染症、便秘
魚介類、卵黄、肉類、牛乳、全粒粉	虚弱、脾臓障害、心臓病	脆い毛髪と爪、疲労、吐き気、めまい、下痢
レバー、魚介類、全粒粉、卵黄、牛乳	嗅覚と味覚低下、カルシウム、銅・鉄の吸収に対する妨害	吐き気、嘔吐、下痢、めまい、尿内の鉄と銅消失

# 栄養素を多く含む食品

## ● ビタミンA

(1食分/単位:IU)



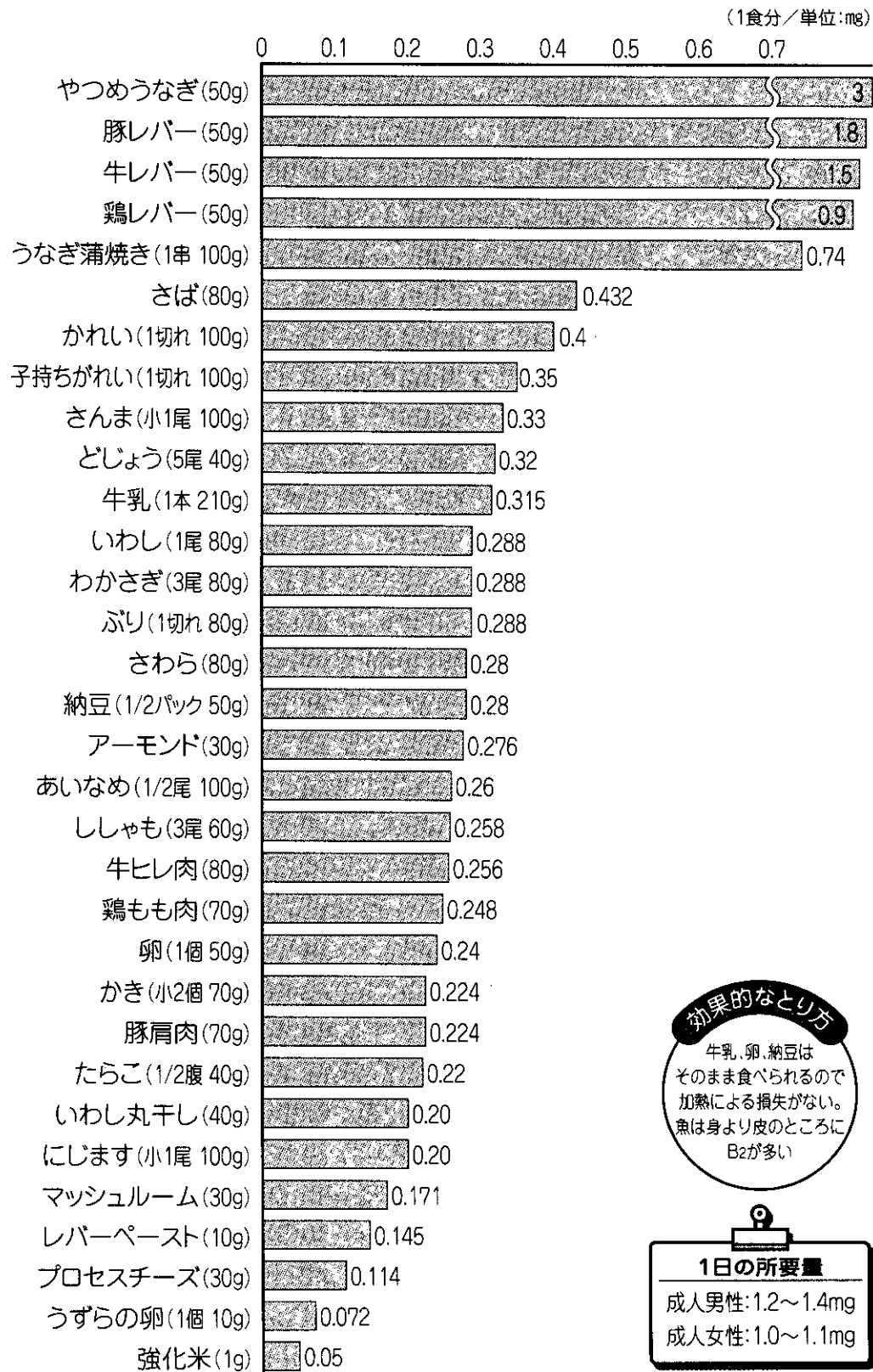
### 効果的なとり方

βカロチンは、油と  
いっしょにとると  
吸収率が大幅に  
アップする

### 1日の所要量

成人男性:2000IU  
成人女性:1800IU  
妊娠後期:2000IU  
授乳婦:3200IU

## ● ビタミンB<sub>2</sub>



### 効果的なとり方

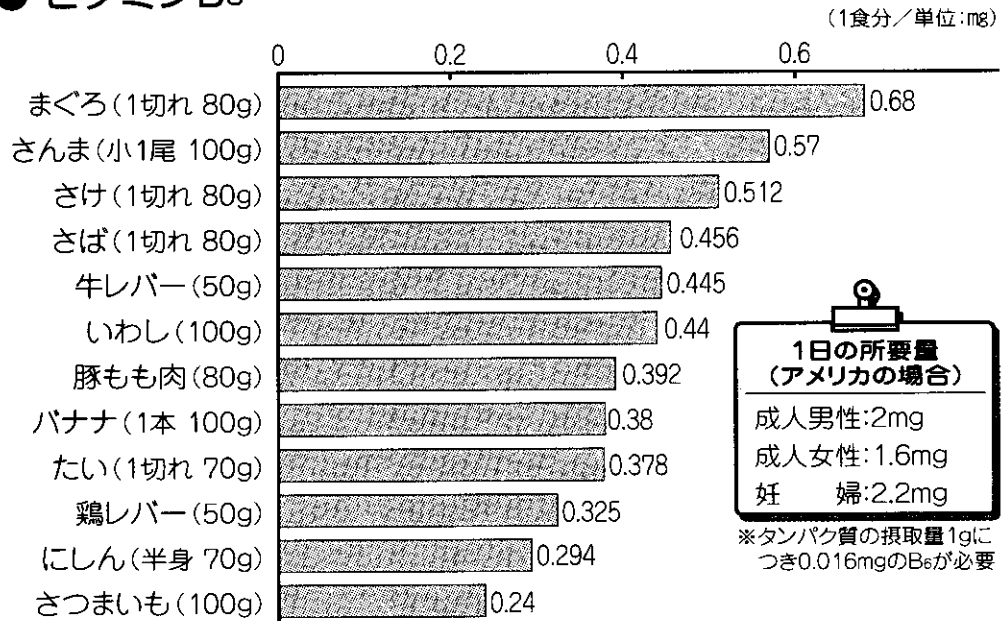
牛乳、卵、納豆は  
そのまま食べられるので  
加熱による損失がない。  
魚は身より皮のところに  
B<sub>2</sub>が多い

### 1日の所要量

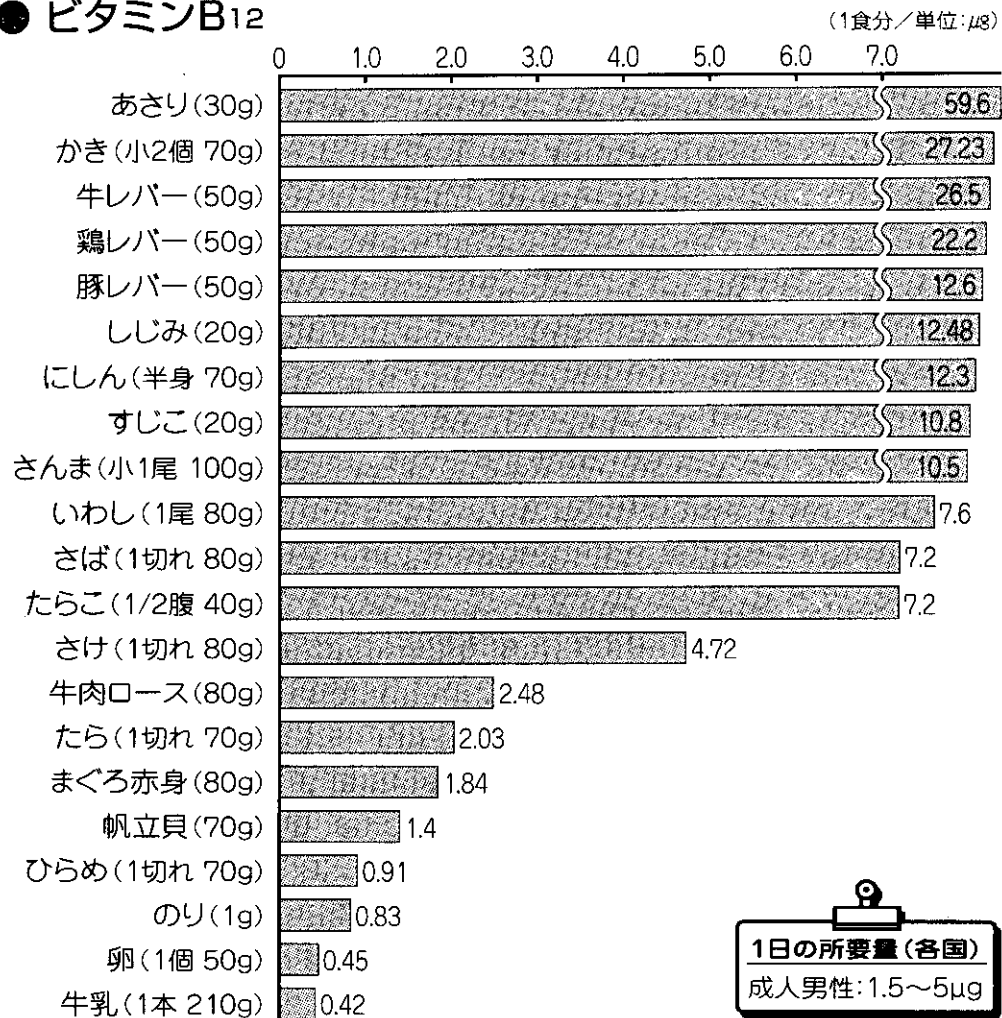
成人男性: 1.2~1.4mg

成人女性: 1.0~1.1mg

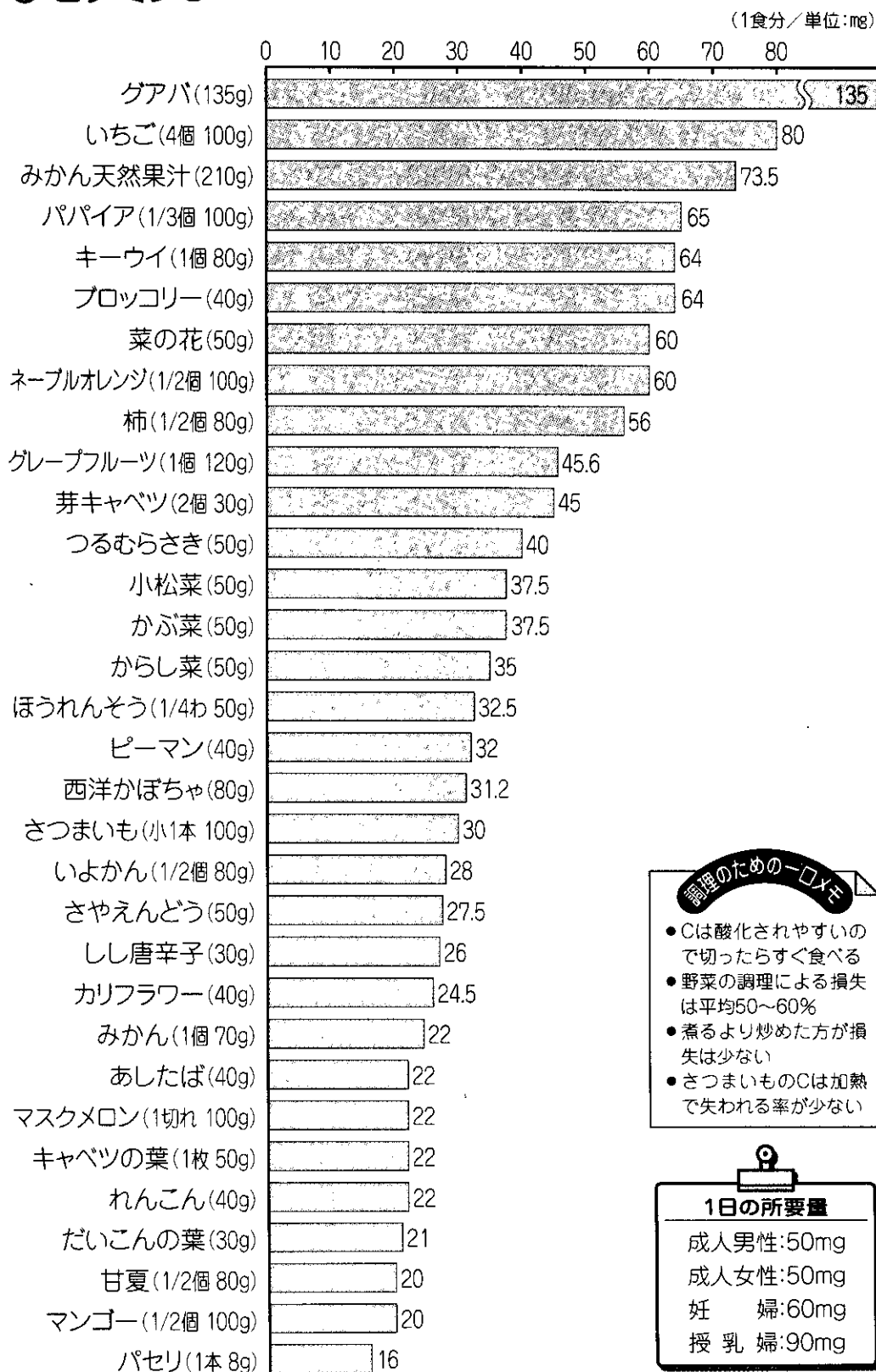
## ● ビタミンB6



## ● ビタミンB12

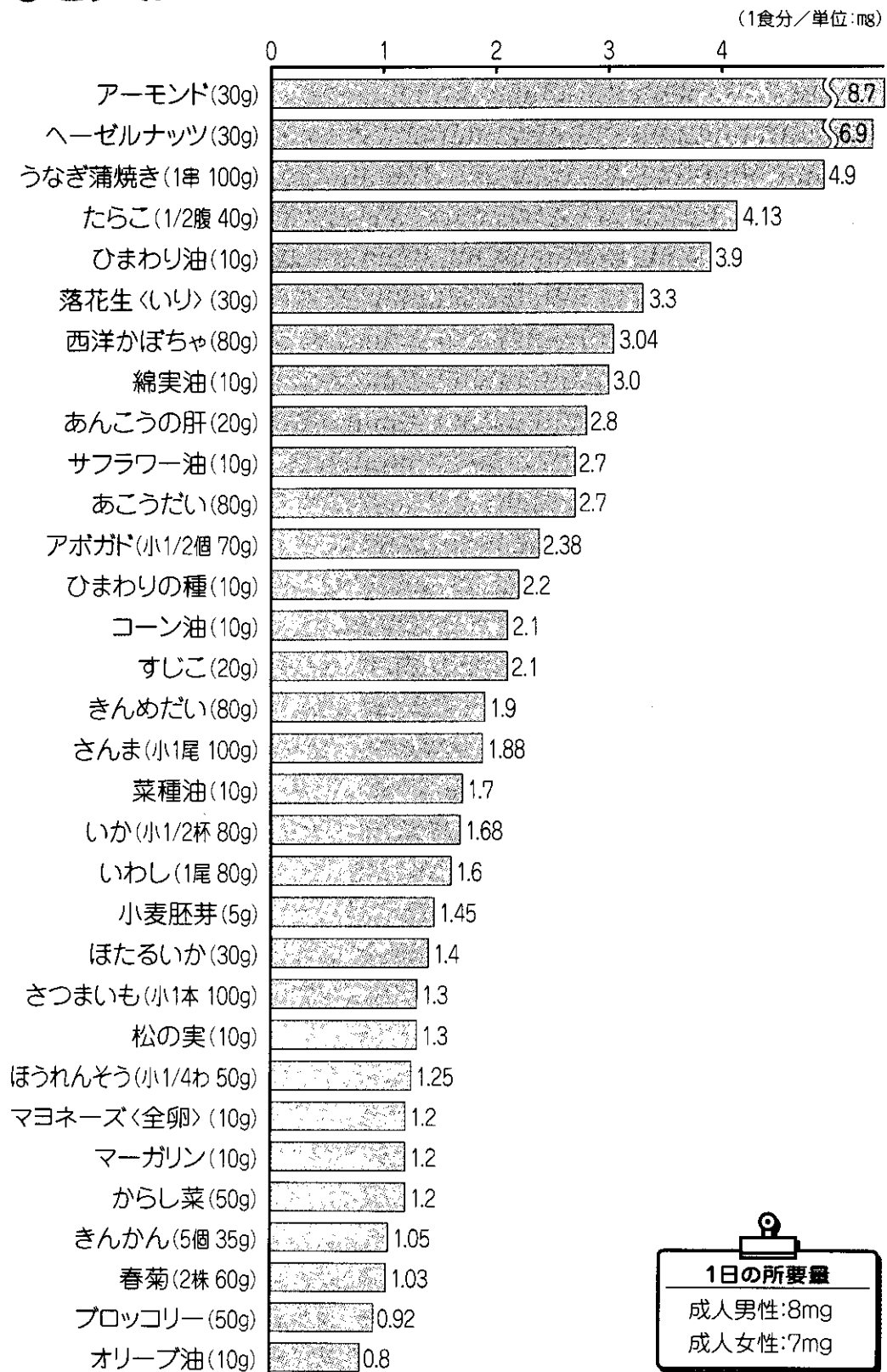


● ビタミンC

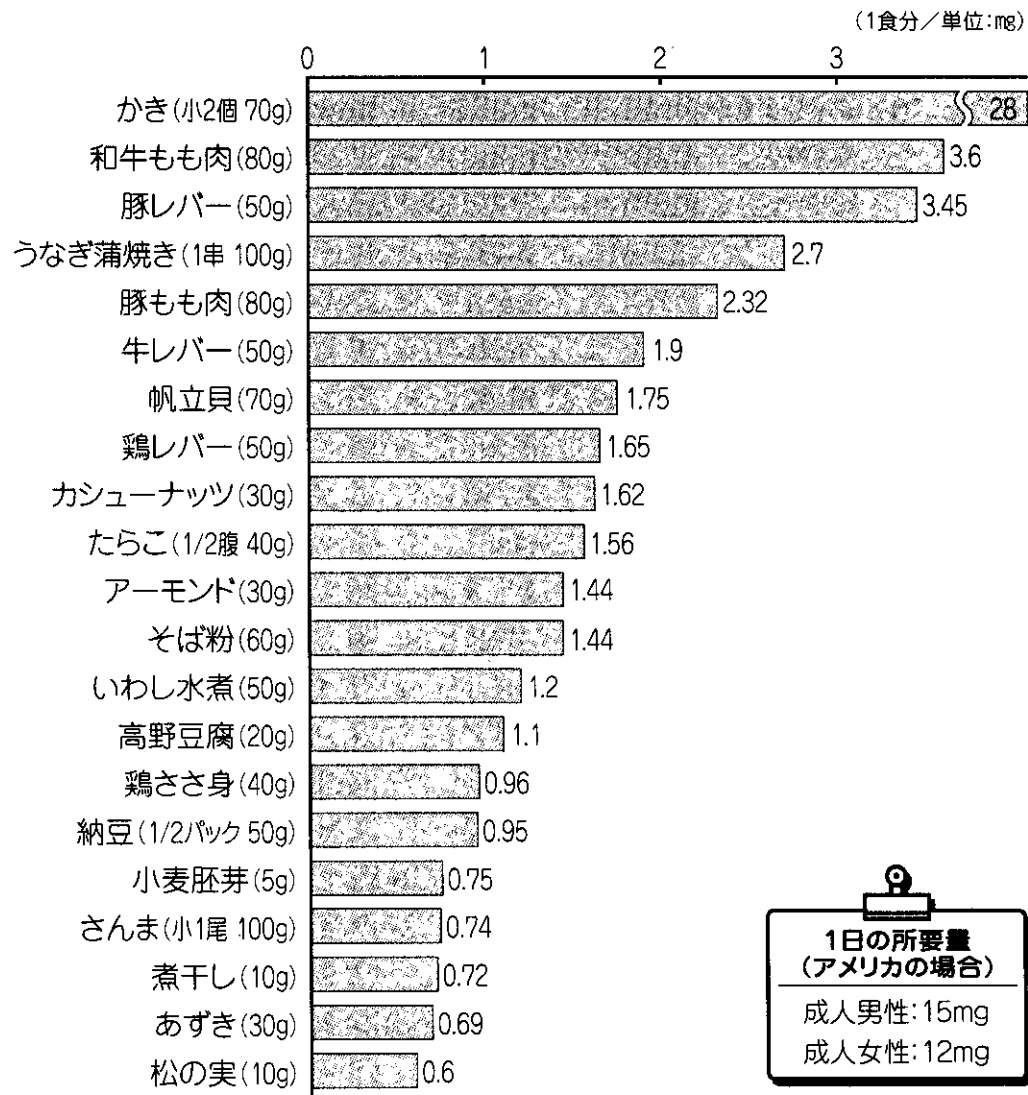




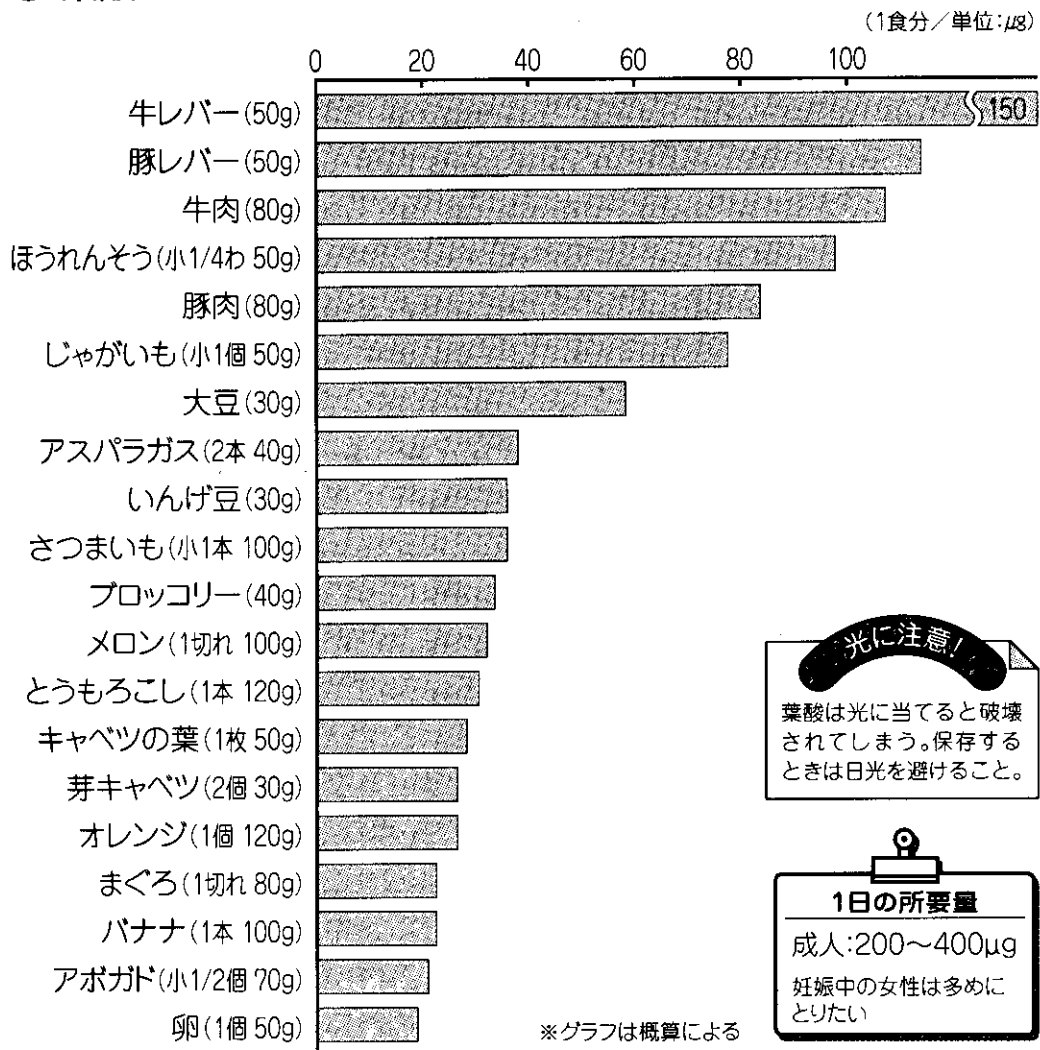
## ● ビタミンE



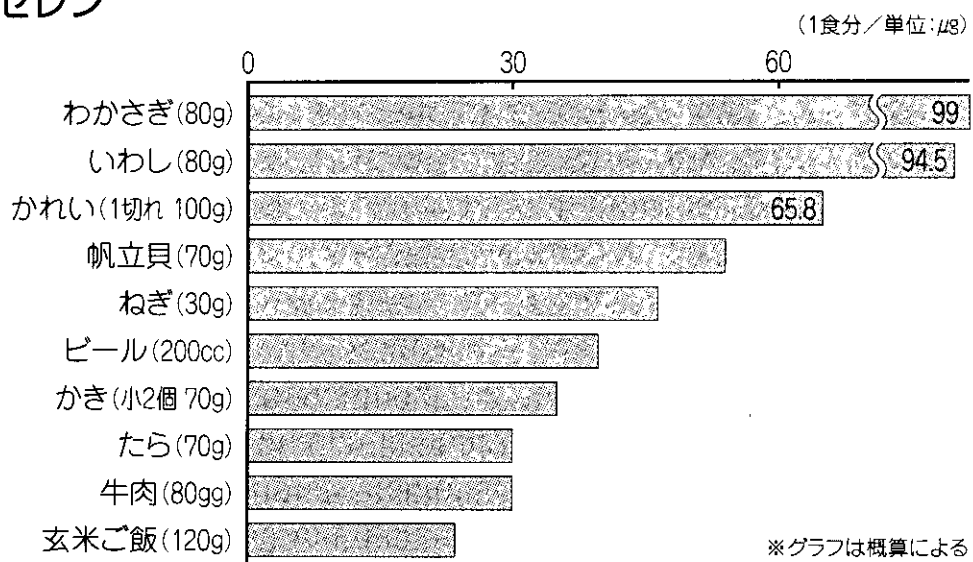
● 亜鉛



● 葉酸



● セレン



# 免疫力を強化する食品

## きのこ類に含まれる成分<レンチナン>

マクロファージを活性化する。

しいたけにおいては、ビタミンB、K、D及びその前駆体が豊富な為、それらが肝臓、腎臓の代謝で補酵素として働くので肝・腎の機能が強化、回復する。

## えび、かにの殻に含まれる成分<キチン・キトサン>

マクロファージの活性化。細菌感染防御作用の増強。

キチンがアルカリ分解されるとキトサンとなる。

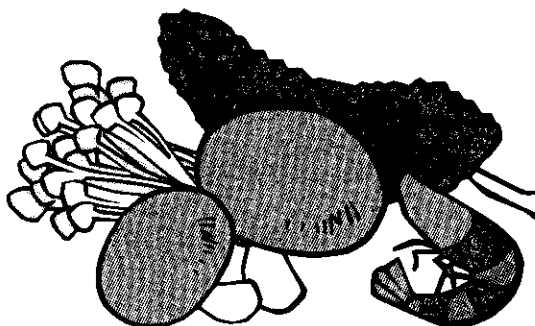
## にがうりの成分

糖分の分解を促進し、過剰な糖分をエネルギーに変える、ポリプチドという物質を含む。

苦味の成分はモルデシン。働きは、中性脂肪とコレステロールを下げる。

にがうりに含まれるビタミンCは、生100g中に120mg含まれ、加熱調理しても110mgまでしか減少しない。

ビタミンCの働きは、防御機能を強化。コラーゲン体内合成。鉄吸収、コレステロール、脂肪酸代謝、ホルモン代謝の促進。

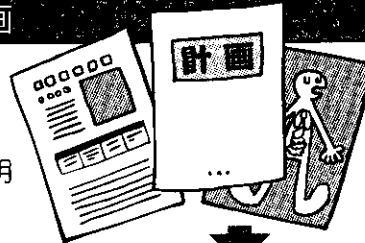


# 訪問カウンセリング・栄養支援

## 訪問カウンセリング・栄養支援の流れ

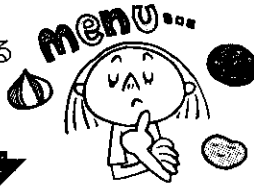
### 計 画

- 目標設定
- 実施計画
- 打ち合わせ及び準備
- 栄養、からだ、免疫の基本的説明



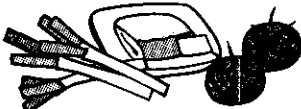
### メニューを決める

- 費用(材料費)
- 献立、食材が生活に合ったもの
- 手が込み入り過ぎないもの
- 時間内でできるもの
- 調味料の準備(特別な調味料は避ける)
- 調理器具の準備と加熱の方法を考える
- イベントや季節のものを取り入れる



### ショッピング

- 素材の選び方(特になまもの)
- 量
- アイディア  
商品を紹介



### 作る

- 調理道具(包丁、まな板、ふきん)、冷蔵庫などの衛生チェック
- 調理道具の洗いか、消毒の方法を指導
- 食品の処理の方法、洗いかを指導
- 調理方法の説明、味付け、盛り付け



### 食べる

- 留意点…一緒に和気藹々と食べる。細かいことに難癖をつけない。充実感を与える評価をする。

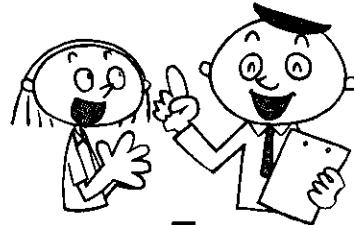
### ふりかえり

- メニュー(料理の写真や絵も含む)、レシピ、よかった点、改善点などを記録
- 次の日程とメニューを考える



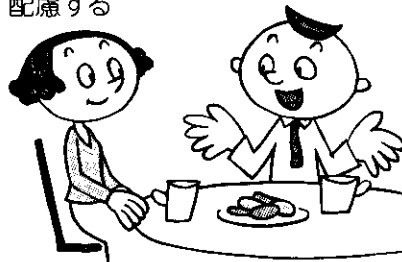
### カウンセリング

- CD4、ウィルス量についてどのように感じているか聞く
- 体調について話し合う
- 気持ちの面について、感情表出を望んでいる場合には、開かれた質問をしていく(そうでない場合には状況会話に徹する)
- 言葉だけでなく顔の表情、しぐさ、自宅での生活状況から心の状態を感じる



### ファミリーカウンセリング

- 住居の衛生面のチェック
- 家族、パートナーとの話
- いつも調理を担当する家族は調理実習には、手をださず、気にかけないよう配慮する



## 総合評価の基準ポイント

- 最終目標は「栄養状態の改善」「服薬アドヒアランスの向上」「闘病意欲の増加」である
- 全人的、全生活レベルでの達成度をみる
- 栄養の知識や調理実習が、生活の中でどのようにいかされているか（セルフヘルプの視点）
- 知識面、意識面、行動面での変化
- 衛生面、食事回数、食品の分類、外食の取り方、自炊調理頻度
- 社会参加（仕事の充実、友人や家族にごちそうする、他の感染者にも栄養について教えてあげたい）等の変化

## 活動を進める上で予測される障害

- プライバシーの面で他者を入れたくない、入れることができない
- 家族の理解が十分に得られない
- 訪問者側の問題
- 物理的問題（キッチンや調理器具がない等）
- 対象者の仕事の都合で時間がとれない
- 身体的問題（入院）

## 訪問にあたっての留意点

～プライバシーを守り、人間関係をよりよくするために～

### 訪問前

- 2人以上で訪問する。
- レッドリボンをつけない。
- 誰かに行き先をたずねられた場合には、広い地域名しか言わない。
- 対象者は1人ずつ（グループでの実習はしない）とする。
- 栄養支援活動の詳細等、守秘義務を守っていただくようお願いしておく。
- 相手に渡す紙（メモ、レシピ）や物に「HIV」「AIDS」と記載しない。

### 連絡時

- 連絡は、相手からこちらにしてもらう。（こちらから電話をかけた場合には、相手のおかれている状況をまず聞く配慮が必要）
- 電話番号など連絡先を書いたものの保管に注意する。（名前、住所、電話番号、本名）

### 訪問時

- 近所の人と顔を合わせた場合、あいさつをするのかしないのか、予め聞いておいて、クライアントの望むように振舞う。
- 訪問時、万一告知を受けていない家族や友人が突然来た場合、どのような立場で、どのように振舞ったらよいか予め聞いておく。

### 初めて会う時

- 名刺を渡さない。
- 自分から名乗らない。
- どのように呼んだら良いか聞く。（相手の意向によっては、ニックネームで呼ぶ）
- 「担当者は、〇〇と××です。あなたについて知っているのは〇〇と××のみです。」と言って、クライアントのプライバシーを知っている者を明確にしておく。
- 状況によっては、最初に「あなたのプライバシーを一切もらしません」と口頭で宣言するべき時もある。

**会 話**

- どう話かけていいかわからない時は、状況会話をするようにする。
- 相手の住所、家族、結婚、子ども、出身地、仕事、学歴等の話を自分から聞かない。
- 相手の知人が、相手と同じ県内や地域に住んでいたり学校や職業が近くても言わないようにする。
- 「HIV」「AIDS」の話題を出さない。(AIDS電話相談、レッドリボン、世界エイズデー、感染予防、感染者数)
- 感染者の方から、自分の知らない感染者の名前や話題が出たら「自分は聞きたくない」「知る必要がない」「相手に失礼だ」ということをはっきり伝える。(たとえ、感染者同士のことであってもはっきりしておく。)

**調査票・記録表  
書類の保管**

- 鍵のかかるところに保管する。

**場所の  
設定**

- 鍵のかかる場所で行う。

**時間の  
設定**

- クライアントの生活時間に合わせる。(特に服薬時間がずれないようにスケジュールを組む。)
- あまり夜遅くまで行わない。

**他の感染  
者の紹介**

- 本人の希望の場合に、相談内容や状況をよく考えて、両者の了解の時のみ引き合わせる。
- 急がないようにする。
- 最初に両者のプライバシーを守るよう伝えて、引き合わせる。



# 調理実習記録シート

## 今日のテーマ

◆メニュー／

.....

.....

- ◆食品数／ 種類
- ◆費用／ 約 円
- ◆カロリー／ 約 キロカロリー
- ◆お手軽さ／ とても簡単 ・ 簡単 ・ 難しい！
- ◆時間／ 約 分
- ◆お料理のPRポイント／

.....

.....

.....

.....



## 嗜好・勉強の確認表

好きなもの	
嗜好品	喫煙 アルコール
嫌いなもの	
薬	

		月 日	月 日	月 日	月 日
栄養知識					
衛 生	うがい・手 生 も の				
	調理器具				
	食品扱い				
	食品保存				
	住 居				
	ペ ッ ト				
栄養素と働き					
食品の分類					
免疫アップ					
下痢の時					
風邪の時					
吐気の強い時					
食欲不振					
疲労回復					
薬にあった食事					
低カロリー食					
高カロリー食					
便秘予防					
低残渣食					
水分摂取					
発 汗					

# こころ・からだ・栄養の記録

生活状況：㉒一人暮らし ㉓家族同居 ㉔入院 食生活：①自炊 ②家族 ③外食 ④入院 ⑤その他（       ）	Key Person:
---	-------------

からだの状態 月日(date) CD4	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																																																																	ウィルス量

CD4									
ウィルス量									
症状									
薬									

年月日	からだ				こころ				栄養				
	からだの状態		からだの満足度		こころの状態		こころの満足度		栄養の状態		栄養の満足度		