

新緑のさわやかな季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？最近では、NST（栄養サポートチーム）やリハビリテーション栄養による、栄養管理の重要性が注目されています。栄養管理をしっかりと行なうことで、看護とリハビリの効果の増強が期待できます。その為、今回は、NST 専門療法士とリハビリスタッフからの視点で栄養面の記事を記載しています。



24時間・365日
「安心と癒しの看護」
「充実のリハビリテーション」

65 歳からの栄養と食事

高齢期は基礎代謝量や活動量が低下しエネルギー消費量は減少しますが、タンパク質やビタミン、ミネラルの必要量はあまり変わらず、お茶漬けやパンだけの食事では栄養不足になります。タンパク質は過剰に摂取しても貯蔵形態を持たない為、摂取量が不足すると主に筋タンパクを分解して補い、十分なカロリー摂取ができない場合は、タンパク質はエネルギー源として利用されます。したがって、毎日一定量のタンパク質摂取が必要です。

【1. 栄養スクリーニングツール（MNA-Short Form）を使用して、現在の栄養状態を評価してみましょう】

スクリーニング <6つの予診項目（A～F）のポイント数を合計します>

A 過去3ヵ月間で食欲不振、消化器系の問題、咀嚼・嚥下困難などで食事量が減少しましたか？

0=著しい食事量の減少 1=中等度の食事量の減少 2=食事量の減少なし

B 過去3ヵ月間で体重の減少がありましたか？

0=3kg以上の減少 1=わからない 2=1～3kgの減少 3=体重減少なし

C 自力で歩けますか？

0=寝たきりまたは車椅子を常時使用

1=ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出はできない

2=自由に歩いて外出できる

D 過去3ヵ月で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？

0=はい 2=いいえ

E 神経・精神的問題の有無

0=強度認知症またはうつ状態 1=中等度の認知症 2=精神的問題なし

F1 BMI (kg/m²) : 体重(kg) ÷ [身長(m)]²

0=BMI が 19 未満 1=BMI が 19 以上、21 未満

2=BMI が 21 以上、23 未満 3=BMI が 23 以上

BMI が測定できない方は、F1 の代わりに F2 に回答して下さい。

BMI が測定できる方は、F1 のみ回答し、F2 には記入しないで下さい。

F2 ふくらはぎの周囲長 (cm) : CC

0=31 cm未満 3=31 cm以上

スクリーニング値

12-14 ポイント : 栄養状態良好

8-11 ポイント : 低栄養のおそれあり (At risk)

0-7 ポイント : 低栄養

【2. タンパク質の必要量を計算してみましょう】

タンパク質の必要量は 0.8～1.0g/kg です。

(例 : 体重 50 kg の場合は 50g/日)

右図は食材 30g に含まれているタンパク質量です。様々な食材をバランスよく摂りましょう。

NST 専門療法士 徳山

魚介類

まぐろ 刺身 3切れ(30g)	たんぱく質 7.9g
さけ 1切れ(80g)	たんぱく質 17.8g
えび 小1尾(15g)	たんぱく質 3.3g
あじ 1尾(75g)	たんぱく質 14.8g
たら 1切れ(90g)	たんぱく質 15.7g
いわし 3切れ(25g)	たんぱく質 4.1g
あさり 5個(10g)	たんぱく質 0.6g

豆類

納豆 1パック(40g)	たんぱく質 6.6g
絹ごし豆腐 1/4丁(100g)	たんぱく質 4.9g

肉類(全て30g換算)

豚肉 3切れ	たんぱく質 6.7g	もも 薄切り2枚	たんぱく質 6.2g	かつお 2切れ	たんぱく質 5.1g
ハム 3枚	たんぱく質 5.0g	ばら 薄切り1枚	たんぱく質 4.3g	ウィンナー 2本	たんぱく質 4.0g
さきみ 中1本	たんぱく質 6.9g	むね 1/5枚	たんぱく質 6.4g	もも 切り落とし2枚	たんぱく質 5.8g
ひき肉 肉団子 1個分	たんぱく質 5.3g	もも 唐揚げ用小1個	たんぱく質 5.0g	かつお 2切れ	たんぱく質 4.1g

卵類

鶏卵 1個(50g)	たんぱく質 6.2g
------------	------------

乳・乳製品

ヨーグルト 1個(80g)	たんぱく質 2.9g
チーズ 1切れ(20g)	たんぱく質 4.5g
牛乳 小1パック(200g)	たんぱく質 6.6g

リハビリテーションと栄養

栄養障害のアセスメント

栄養障害の検査方法に身体計測があります。身体計測は比較的簡単な計算方法で栄養状態を把握することが可能です。身体計測で最も重要なのは『体重』です。現体重とBMIだけではなく体重減少率・平常時体重比を確認し、栄養障害の有無を判断したうえで訓練内容を検討します。例えばBMIで普通体重以上の判定だとしても、意図していない体重減少が著明に見られれば機能維持を目的とした訓練に留める必要があります。

$$\text{体重減少率(\%)} = (\text{平常時体重} - \text{現体重}) \div \text{通常体重} \times 100$$

判定: 1週間で2%、1ヶ月で5%、3ヶ月で7.5%、6ヶ月で10%以上減少すれば中等度以上の栄養障害の疑い

$$\text{通常体重比(\%)} = \text{現体重} \div \text{平常時体重} \times 100$$

85～95%: 軽度栄養障害

75～84%: 中等度栄養障害

74%以下: 重度栄養障害

筋力を高める栄養

著明な体重減少の原因の一つに飢餓(エネルギー摂取量不足)があります。飢餓状態が続くと筋量減少・筋力低下が起こり、日常生活動作の低下を引き起こす可能性があります。筋力を高めるには筋力訓練を行います。筋力訓練の効果を高めるにはタンパク質の摂取が重要となります。健常高齢者では1.0～1.2g×体重(kg)/日、低栄養の高齢者では1.2～1.5g×体重(kg)/日以上が推奨されています。ただし慢性腎疾患の方はタンパク質の摂取制限があるので注意が必要です。

栄養状態悪化時のリハビリテーション

今後、栄養状態の悪化が見込まれる場合には訓練内容の検討が必要となります。例えば飢餓状態で筋力訓練を行ってもタンパク質が不足している為筋力増強はされず、むしろ筋肉内にあるタンパク質を壊してしまいます。一方、ベッドで安静にしている事も骨格筋の分解を加速してしまいます。そのため飢餓状態では安静臥床はせず、日常生活活動は制限しないことが重要となります。

理学療法士 黒岩

アロマセラピー情報局 ～精油ローズマリーについて～



ローズマリーには種類があり成分が異なるため、作用や効能が違うのをご存知ですか？

認知症予防に効果・・・ローズマリー・カンファー

交感神経・副交感神経に効果・・・ローズマリー＆レモンとラベンダー＆オレンジ

昼用オイルのローズマリー＆レモンは集中力を高め、記憶力を強化する作用により交感神経を刺激し夜用オイルのラベンダー＆オレンジは心や身体をリラックスさせる鎮静作用により副交感神経を刺激します。近年テレビで話題になった鳥取大学の研究では、昼と夜に2時間ずつディフューザー(芳香拡散器)を使用し芳香浴を行うことで効果が得られたとされています。

ローズマリーには筋肉弛緩作用、抗炎症作用、うっ滞除去作用があり筋肉痛や肩こりに効果が期待でき、ローズマリー・シネオールは鼻や喉、痰がらみなどの呼吸器系の不調に効果を発揮します。

今後精油を選ぶ時はローズマリーの何の種類かにも注目してみてください。

看護師 明賀

職員紹介

1月に入社しました。大阪出身ですが早く福岡に慣れ皆さまが安心して在宅生活を送れるようにサポートしていきます！
おおきに。

理学療法士: 香本 卓也さん

今までは小児科、精神科、循環器科などで経験し、前年度に他の事業者で訪問看護に従事していました。じっくり向き合い、寄り添った看護を提供できるようにしたいと思っています。

看護師: 河野 竜子さん

☆あとがき☆

5月から元号が変わり令和となりました。令和の時代も宜しくお願いします

ホームページも随時更新しております。フェイスブックと同様、是非チェックしてみてください。



編集担当: 江島・申

令和元年5月吉日

