



西新潟中央病院

# NST NEWS 第27号

NST : Nutrition Support Team

発行日：2016年2月2日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1303

## NSTミニレクチャー第16回 ～在宅での栄養管理のお話～

月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。  
第16回は在宅での栄養管理についてです。



### 1. 十分な栄養補給について

右の表は日本人が1日どのくらいのエネルギーを摂るべきなのかを表したものです。

見ていただくとわかるように、年をとっても若い頃と必要なエネルギーはたいして変わらないということになります。

食事を適当に食べてエネルギー不足が続けば、痩せて低栄養が進行することになります。

推定エネルギー必要量(kcal) 身体活動レベル I

年齢	男性	女性
18～29 歳	2,300	1,650
30～49 歳	2,300	1,750
50～69 歳	2,100	1,650
70 歳以上	1,850	1,500

日本人の食事摂取基準 2015 より改変して引用

### 2. 誤嚥性肺炎の予防について

誤嚥性肺炎による入院を繰り返す方は少なくありません。嚥下障害のある方には安全に食べられる食事の提供が重要となりますので、市販の食品では**ユニバーサルデザインフード**の記載がある物を選ぶのが有効です。

また栄養管理室では摂食嚥下障害の方に対する栄養指導を行っています。

**2016 年度からは診療報酬が算定できるようになる** 予定ですので、ぜひ多くの指導依頼を頂ければと思います。



### 3. 感染症の予防について

栄養状態が低下すれば免疫能も低下しますので、栄養状態を保つことは重要です。

感染症を予防する効果が報告されている食品としては、**緑茶**と**ヨーグルト(R-1 乳酸菌)**があります。

### 4. 訪問栄養食事指導について

通院の難しい患者さんに対しては、訪問栄養食事指導が適応となります。栄養管理室も介護保険を利用中の患者さんに対する訪問栄養食事指導(居宅療養管理指導)を1月より開始しました。

管理栄養士による訪問栄養食事指導はまだまだ普及していませんが、訪問栄養食事指導により患者さんの摂取栄養量や栄養状態、ADL や QOL が改善したという報告もあります。(井上ら. 日本栄養士会雑誌. 2012)

介護を要する高齢者の方や、その家族を支えるチームの一員として、栄養管理室も在宅医療に協力していきたいと思っています。

(文責：栄養管理室 澤田周矢)