



西新潟中央病院

栄養サポート通信 創刊号

発行日：2014年4月8日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1303

☆栄養サポート通信 創刊によせて☆

「医食同源」とは病気を治す薬と食べ物とは、本来根源を同じくするものであり、食事に注意することが病気を予防する最善の策であるという意味で使われます。

私はさらに一步踏み込んで「医の基礎は栄養にあり」ということを伝えたいと思います。

病気になりますと、食欲が落ちてくるのがしばしばあります。一方で、病気と闘うために、体は普通よりもたくさんのエネルギーを必要とします。外から必要な栄養が供給されないと、私たちの体は、筋肉などの成分を分解しながらエネルギー源として消費します。このような状態が長く続けば、体はやせ細り、消耗衰弱して、病気と闘っていくことはできなくなります。

病気と闘うためには、適切で十分な栄養を補ってやらなければなりません。栄養が十分でないと、どんな立派な手術をやって、よい薬を使っても、よい結果は得られないのです。このような考えから院内にできたのがNST（栄養サポートチーム）です。当院では患者さんの栄養をよい状態に保つためにNSTが活動しています。

（NST チーフ：齋藤泰晴）

◇チーム医療のご紹介◇

NSTをご存知ですか？

NSTとは栄養サポートチーム（Nutrition Support Team）の略称です。

入院患者さんに対し、医師、看護師、薬剤師、栄養士などの多職種が協力して栄養ケアを行うチームです。

当院のNSTは2005年より開始し、10年目を迎えました。

対象は、食欲不振や嚥下障害など様々ですが、栄養状態の改善を目的とし活動しています。

栄養ケアについてのご相談につきましては、主治医や栄養士へお問い合わせください。



火曜日 15時よりNST回診を行っています

◎西新潟中央病院の新メニュー◎

<新潟名物 たれカツ丼>

メニュー採用のきっかけは、S先生から「最近ご当地グルメが流行っているけど、新潟名物の丼物を始めてみたらどう？」というアドバイスがきっかけでした。お肉は3枚とちょっと少ない感じもしますが、好評をいただいております。



栄養管理室では皆様からのリクエストをお待ちしています。

裏面へ続きます。

栄養ミニレクチャー 第1回 ～サルコペニアについて～

栄養サポート通信では、皆様の役に立つ栄養についての情報を届けていきたいと思っております。第1回は、サルコペニアのお話です。



Q・サルコペニアって？

A・加齢に伴う筋量減少のことをサルコペニア (sarcopenia) と言います。

成人の筋は20代に比べて50歳までに約10%、80歳までに約40%の筋量が減ると言われています。サルコペニアは年齢とともに起こる身近なものです。



Q・サルコペニアになるとどうなるの？

A・筋肉量の低下に伴う様々な障害が現れます。

筋肉は身体を動かすことその他、エネルギー貯蔵を行う器官でもあるため、サルコペニアになると筋力低下による転倒、糖尿病発症の危険性や回復力低下などの障害を起こしやすくなります。

Q・サルコペニアを予防するには？

A・適切な運動療法、栄養管理がサルコペニアの予防に有効です。

サルコペニア予防には、運動の他に最近ではアミノ酸を摂るだけで、筋量低下を予防できるという研究も発表されています。更にアミノ酸の摂取と運動を組み合わせることで、より筋量の低下を抑える効果があるとも発表されています。

しかし、高齢者に多い低栄養の状態でも運動を行っても筋のタンパク質は破壊され、逆効果となってしまう、また、腎障害のある方のタンパク質の大量摂取は病態の悪化につながることもあります。

そのため、サルコペニアの対策には運動管理以外に栄養管理など総合的に評価することが必要となります。運動すれば安心！ではなく、しっかり栄養をとり、運動を行い、サルコペニアを予防しましょう。

(文責：リハビリテーション科 理学療法士 花岡伸一)

サルコペニアに対する栄養サポート

サルコペニアには**分岐鎖アミノ酸(BCAA)**と呼ばれるアミノ酸が有効と言われています。アミノ酸とは栄養素のタンパク質を構成する成分であり、肉や魚、卵、豆腐などの食品に多く含まれています。アミノ酸には数多くの種類がありますが、その中でもBCAAは筋肉を構成する成分になるため、サルコペニア予防に有効と言われています。

BCAAの多い食品・・・まぐろ赤身、鶏肉、豚肉、大豆、卵、チーズなど