



西新潟中央病院

## NST NEWS 第7号

NST: Nutrition Support Team

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

### NST委員会からのお知らせ ～JSPEN2014に参加して～

2月27日～28日、パシフィコ横浜で開催された第29回日本静脈経腸栄養学会学術集会（JSPEN2014）に参加してきました。JSPENは臨床栄養における日本最大規模の学会で、当日は全国から1万人を超える参加者が集まり、各会場で立見が出るほどの盛況ぶりでした。

その中でPhilip J. Atherton Ph.D. (School of Medicine University of Nottingham)が講演された、「サルコペニアにおけるアミノ酸研究の最新知見」が当院で盛んなリハビリテーションとも非常に関係の深い内容でしたので、一部報告させていただきたいと思います。

#### ・栄養と運動による筋タンパク質合成と筋タンパク質分解の制御

筋量は筋タンパク質の合成と分解のバランスによって決定されますが、このバランスは一定ではなく、絶食時に分解が合成を上回り、摂食時に合成が分解を上回ります。これは食事に含まれる**必須アミノ酸 (EAA)**が筋タンパク質の合成を加速させることと、食事により分泌されるインスリンに分解抑制効果があることが一因とのことでした。

またどんな運動でも筋タンパク質の合成を上昇させる効果があり、さらに運動とEAAの摂取を組み合わせることで、合成反応を長時間維持することができます。逆に運動不足は筋肉の合成に対するEAA感受性を低下させてしまうため、日常のちょっとした身体活動や習慣運動が筋肉の維持に重要とのことでした。

#### ・適切なアミノ酸の摂取とは

単純に食事中のEAAの量を増やすことでも筋肉の維持には有効ですが、効果の高い方法として、「**40%のロイシンを含む3gのEAA**」の摂取が有効とのことでした。ロイシンは前回のNSTニュースでもお伝えした分岐鎖アミノ酸(BCAA)の1つであり、運動と並行して行うアミノ酸強化療法の有用性を再度確認することができました。



会場の様子



会場のパシフィコ横浜

(文責：栄養管理室 澤田周矢)

### NST研修のお知らせ (5/13～6/17)

5月13日(火)より当院において、NST専門療法士研修が開催されます。研修生が病棟にお邪魔しますので、ご協力よろしくお願いいたします。

(院内からの参加者も募集中です。)

### 編集後記

3/28(金)にNSTの送別会が行われました。別れは寂しいですが、新たなメンバーと一緒に、より一層NSTを発展させていきたいと思います。

