



西新潟中央病院

NST NEWS 第31号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2016年7月5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18回 ～ビタミンD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18回はビタミンDについてです。

1. ビタミンDの特徴

ビタミンDは油に溶ける脂溶性ビタミンの1つで、魚やキノコに多く含まれています。日光に当たることで体内でも生産されますが、高齢者ではその能力が低下しており、食事から摂ることが重要といわれています。

2. ビタミンDの効果① 骨を強くする

骨を強くするためにはカルシウムの補給が必須ですが、カルシウムは吸収率があまり良くありません。ビタミンDを同時に摂ることでカルシウムの吸収率を高め、骨形成を促進することができます。またビタミンDはカルシウムの排泄や破骨細胞の働きを抑制することにより、骨量の減少を防いでくれます。

3. ビタミンDの効果② サルコペニアの予防、改善

高齢者の筋力と筋量が減少した状態をサルコペニアといいます。サルコペニアはADLの低下や寝たきりのリスクとなることから、超高齢化社会を迎えつつある日本においては対策が喫緊の課題となっています。

筋肉の量を増やすためには適切な運動と栄養が必要ですが、この栄養がタンパク質(アミノ酸)とビタミンDということになります。骨格筋の表面にはビタミンD専用のレセプターがあり、血中のビタミンDを取り込むことで筋の収縮力を増強したり、筋肉を合成したりしています。

4. ビタミンDの効果③ 転倒の予防

血中のビタミンDが少ない人はそうでない人に比べて、歩くときに支えが必要であったり、つまずいたりふらついたりする回数が多いという報告があります。これはビタミンDが筋肉の合成だけでなく、「収縮(動かす)」役割も持っているためと考えられます。当院で採用している栄養剤の**メディミルプテロインプラス**にはビタミンDが豊富に含まれていますので、リハビリをされている方、転倒リスクの高い方には積極的に活用いただければと思います。

(文責:栄養管理室 澤田周矢)



病院祭の様子

7月3日の日曜日に、病院祭が行われました。栄養管理室は非常食の展示と栄養相談を行い、40人以上の方に栄養相談にお越し頂きました。今後も患者さんと地域の皆様に、栄養の面から貢献していきたいと思っております。

