

長寿NST ニュースレター

平成 21 年 10 月

栄養の基礎知識

● 栄養素の役割

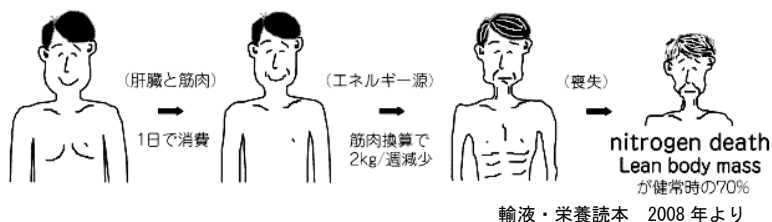
私達の健康づくりは毎日の食事からです。栄養素には糖質・蛋白質・脂質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素があり、それらをバランスよく摂取することで生命を維持しています。栄養素はその働きによって「エネルギー源」「からだの構成成分」「からだの機能調節」の3つの大きな役割をもっています。

栄養素	主な役割
糖質	エネルギー源
蛋白質	からだの構成成分 (筋肉など)
脂質	エネルギー源 細胞膜の構成成分
ミネラル ビタミン	からだの機能調節

● 栄養はなぜ必要か？

近年、適切な栄養管理はどの治療においても基本となり、栄養状態が悪ければ、どんな治療を行っても効果を発揮できないという目的で、NSTを発足させる病院が増加しています。私たちは栄養を摂取することで、生命を維持していますが、栄養を摂れない飢餓状態では、まず、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンがエネルギー源として利用されます。しかし、その貯蔵量は少なく、わずかに1日で使い切ってしまう。次に体内の脂質や蛋白質を分解して、エネルギー源として利用します。その結果、1週間で約2kg

の筋肉が喪失すると考えられます。このように食事ができないと脂質や筋肉の分解が進み、脂肪を除いた体重 (Lean body mass) が約30%程度喪失すると、生命を維持することが難しくなってきます。このLBMが減少していく過程には、様々な臨床症状や所見が現れます。まず筋肉量が減少、アルブミンを代表とする内臓蛋白の減少、そして免疫が障害され創傷治癒の遅延や感染に罹患しやすくなり、最終的には死に至ります。すなわち栄養管理というのは、全ての患者さんに最低限行わなければならない医療の基本なのです。



平成 21 年度第 2 回 NST 院内勉強会の予告

平成 21 年6月に行われた第 1 回勉強会には 51 名が参加され盛況となりました。現在、第 2 回 NST 院内勉強会に向けて準備中です。日程が決まり次第お知らせいたしますので、多数ご参加下さい。

新規濃厚固形食のご紹介

従来の濃厚流動食のように「飲む」(あるいは経管的に投与する)のではなく「食べる」濃厚固形食【アイオールソフト™】が開発されています。食事の補食として取り入れ、エネルギー・蛋白質・微量元素を効率的にアップ出来ます。商品詳細は、NST 勉強会にて・・・。

院外セミナー等のご案内

- ・平成22年1月9日(土)・10日(日)
第13回日本病態栄養学会
年次学術集会
(国立京都国際会館)
- ・平成22年2月25日(木)・26日(金)
第25回日本静脈経腸栄養学会
(幕張メッセ)