



NST NEWS

日本静脈経腸栄養学会 近畿支部学術集会に参加してきました！

H30.8.1

第 47 号

7月7日。まだ大雨警報発令中でしたが無事開催されました。ここでは勉強した内容の一部紹介と自身の気づきについて述べたいと思います。

特別講演「高齢者の栄養に関するトピックス」

主にフレイル予防に関するお話でした。高齢者では低栄養、特に低蛋白によりサルコペニアをきたし、それが活動性を低下させ、エネルギー消費を減らし、さらなる低栄養を来たすというフレイルサイクルが起こりやすく、それに認知症・うつ、施設入所、ポリファーマシーなどの要素が加わるとさらに悪化すると言われています。

フレイル：加齢に伴う心身の活力低下により生活機能全般が衰える状態。健常と要介護の中間。

サルコペニア：筋力の低下。加齢が原因の一次性サルコペニアと病気や寝たきり生活などが原因の二次性サルコペニアがある。



フレイルと認知症の予防対策はほぼ同じで、「大豆・牛乳・乳製品・野菜・海藻」を中心とした食事や、「有酸素運動、レジスタンス運動、囲碁・将棋といったゲーム」が有効です。

ただ栄養を摂れば良いという訳ではなく生活習慣病予防も必要です。高齢者はトイレの回数を減らすために水分を控えがちなので、脱水対策も兼ねて「野菜ジュース」がお勧めです。脱水は検査をしなくても舌の色が赤黒くなるなどで簡易的に判断できます。

フレイルは病気・外傷などで入院し、1週間以上点滴臥床すると一気に増悪するので、**アルブミン低下予防のためのNST介入や筋力低下予防のためのリハビリを早期に行うこと**が重要です。当院にもそのような経緯でサルコペニアが進んだ状態で転入院される患者様が非常に多いので、栄養管理と、嚥下訓練を含めたりハビリの重要性を感じています。

お話の中で特に興味深かったのが、**病院内だけでなく地域への啓蒙の重要性**についてです。当院では先日言語聴覚士による職員対象の食事介助指導がありましたが、入院以前のフレイル予防や、退院後の肺炎・転倒再発予防などのために、自宅で介護されるご家族や施設職員の方々向けにも同様の学習会を開いて、運動、精神機能をより良く保っていただけるような支援をしていきたいと思っています。

シンポジウム「高齢社会を支えるための栄養管理－2025年問題に向けた戦略」

① 高齢者の栄養評価と栄養補給の再考

健康寿命を延ばすためには栄養が大切ですが、**無理にたくさん食べてもらおうとすると疲れも出て拒食になりがちなので、先に時間を決めてそれに見合った内容・量を決めるのが良い**とのことでした。



現在、平均寿命は男性80歳、女性87歳ですが、健康寿命は72歳、74歳と、かなり隔たりがあります。

以前当院の病棟スタッフに食事介助について尋ねたところ、「せっかく先生が栄養を考えて出している食事だから、全部食べてもらわなければというプレッシャーもあります」との意見をもらったので、現場スタッフと意見を交わしながら、各患者様に最適な食事を提供したいと思います。



② 高齢者の「食べる」を支えるリハ栄養

サルコペニアは嚥下障害を惹起するため、リハビリによる全身の筋力改善が嚥下機能の改善にもつながるとの報告でした。**嚥下障害だから ST のみ重視するというのではなく、PT, OT との協働の重要性**を再確認しました。



③ 歯科医師が関わる高齢者栄養管理の実際

歯科との連携について。オーラルフレイルという言葉もあり、**口腔内の問題が咀嚼・嚥下障害を通して全身フレイルの大きな原因となり**、予後を左右することを勉強しました。流動食摂取でも義歯作成・調整が大切であることを感じましたので、**歯科の先生と連携を取ることも視野に入れていきたい**と思います。

④ 受ける権利と拒む自由を意思決定支援という倫理的立場から概説

ACP（アドバンスケアプランニング）という言葉も定着しつつある昨今ですが、認知症や意識障害の患者様に関して、誰がどのように栄養方法などの意思決定をしていくかは現場でもまだ模索中のところですが、興味深かったのが、この学会は栄養重視なので、「胃瘻」という選択肢が根強いようにも感じました。療養型病院では、患者様の状態や考え方（ご家族含め）によっては「末梢輸液のみ」「人工的な栄養補給はしない」といった選択もする様になっているので少し乖離を感じます。いずれにせよ本人、家族、多職種スタッフで十分話し合いを重ねることが重要だと感じました。

文責： 医局 住田厚子

栄養管理資料集を設置しました！

栄養管理資料集を作成し7月18日から各病棟、医局、ST、MSW 室に設置しています。当院で採用している経管栄養食品や補助食品（経口食）などをまとめてありますので是非ご利用下さい。

設置風景(例)



【栄養管理資料集内容】

- 経管栄養食品
- 半固形栄養食品の水分追加方法
- 経管栄養問題別対処法
- NST 補助食品一覧
- 米・粥の栄養量(目安)
- パン・その他の栄養量

