

# NST 通信 VOL.1

2018.8 NST委員会

## 委員長挨拶

暑さ厳しい毎日ですが、栄養つけていますか？ NST 活動は入院時の MNA 評価とスクリーニング、NST 回診と栄養介入、嚥下評価等多岐にわたります。様々な職種の方々のご協力をいただき脈々と継続しています。今年度は、さらに栄養介入の成果を実感すべく、個々の症例に対する介入の実態を共有できるよう活動を続けていきます。(外科 斎藤)

## NST勉強会レポート

### 第1回 勉強会 「リハビリテーションと栄養」

筋肉をつけるためにはたんぱく質(プロテイン)が必要というイメージはみなさんもあると思います。しかし、エネルギーが不足している状態でたんぱく質を摂取したとしても、分解されたアミノ酸はエネルギーとして消費されてしまいます。それだけでなく、エネルギーが不足していると体たんぱく質や体脂肪の異化も起こってしまいます。

摂取したたんぱく質が筋たんぱく質の合成に利用されるためには、まず十分なエネルギーが必要なのです！

また、たんぱく質を構成するアミノ酸には様々な種類があります。その中でもBCAA(分岐鎖アミノ酸)と呼ばれるバリン、ロイシン、イソロイシンが筋たんぱく質の合成促進や分解抑制の中心的な役割を果たします。最近ではBCAAを強化した栄養補助食品等も販売されており、当院では大塚製薬工場(株)の「リハデイズ」を採用しています。食事でエネルギーを摂取しつつ、リハビリの前後にリハデイズを摂取して筋たんぱく質の合成を促すというように活用しています。興味がある方や気になる患者様がいらっしゃる方はぜひ管理栄養士にご相談ください。(管理栄養士 色摩)

#### <リハデイズ>

En.160kcal Pro11.0g Fat2.22g  
carb.24.0g Nacl0.084~0.204g  
Ca200mg Vt.B<sub>1</sub>0.65mg Vt.B<sub>2</sub>0.70mg  
Vt.B<sub>6</sub> 0.90mg Vt.D20.0μg



## <今号のメニュー>

NST 勉強会レポート

知って得するトピックス



\* 今後の掲載予定  
旬なワードをひも解く

がん治療と栄養管理

薬剤師のためになる

栄養剤の話

誤嚥性肺炎と看護

食べる幸せを守る



【NST 委員会目標】 NST 委員の役割を明確に栄養評価の遂行を強化し効果的な活動に繋げる

## 知って得するトピックス < セロトニンとリズム運動 >

「セロトニン」は脳内伝達物質(全身の血中にも存在する)のひとつであり、「覚醒(快眠)」と「リラックス(精神的安定)」をもたらし、セロトニン神経の持続的活動によって交感神経の適度な緊張がおこり、姿勢筋・抗重力筋の活動を賦活、意欲や集中力が高まるとされています。

セロトニン作用を増やす方法として近年注目されているのが「リズム運動」。

リズム運動には「呼吸」「咀嚼」「歩行」などがあり、同じ動きを繰り返し行なうことで、「筋肉の緊張と弛緩」がおこりセロトニンが生成されやすくなるとされています。

NST 対象者である周術期や高齢により全身機能が低下傾向にある方に対して、病棟生活やリハビリにて「深呼吸をする」「よく噛む」「離床し歩行する」などの簡単に繰り返しできるリズム運動を日々意識し取り入れてもらうことで、痛みや病気への不安、苦痛の緩和につながり ADL 及び QOL 向上への効果が期待されています。(理学療法士 鶴見)



### < NST 委員会これからの勉強会予定 >

- 9月5日 EPA、グルタミン
- 10月3日 コラーゲンペプチド
- 11月7日 フレイル予防とリハビリテーション
- 12月5日 フレイル予防と薬剤
- 1月9日 フレイル予防と栄養管理
- 2月6日 フレイル予防と看護

\*時間:(委員会後)15:40~ 場所:2階 第1~3会議室  
どなたでもご参加いただけます。どうぞお気軽にご参加ください。

\*多職種の連携・協働による栄養サポート活動に加え、NST 通信にも多くの寄稿いただき順次発行の予定です。

【編集後記】健やかに暮らし続けるための鍵ともいわれているのがサルコペニア・フレイル防止対策。その手段として「貯金」ならぬ「貯筋」の勧め！を目にする機会が増えています。そして、猛暑が続く夏には熱中症対策への関心が高まっています。筋肉はアミノ酸や水分の貯蔵庫でもありますので、「貯筋」は熱中症予防にも繋がります。水分補給に加えて、隙間時間を利用してコツコツ貯筋することは「活き活き元気」と「熱中症予防」両方に有効な対策といえるのかもしれませんが。健康・栄養状態を上手に管理しながら健やかに過ごしてください。(管理栄養士 小林)