



たろう先生

こんにちは！「NST 通信」を手にとっていただき、ありがとうございます。この通信は、会津医療センターにお越しいただいた皆さまが、病気から早く回復し、その後も元気で充実した毎日を過ごせるよう、栄養についての知識をお伝えするために発信しています。今回は、**薬剤師さん**に「経腸栄養剤の活用」について、**看護師さん**に「歯磨きの大切さ」についてお話をさせていただきました。ぜひお役立てくださいね！

知って得する TOPIX

経腸栄養剤の活用



病院では、十分な量の食事が摂れないような低栄養状態の患者さんに経腸栄養剤や静脈栄養が使用されます。胃腸機能に問題がない時は経腸栄養剤を、胃腸が利用できないときは、静脈栄養(輸液)を選択します。栄養補給の原則は「腸が使えるのであれば腸を使う！」です。腸が栄養を吸収できると、腸管のバリア機能の向上、体全体の免疫機能が維持できるメリットがあります。そのため、感染症の早期回復を促し、入院期間の短縮につながっています。

また、年齢が上ると筋肉量の減少および筋力が低下しやすくなります。その予防のためには、運動と食事が重要ですが、特に筋肉を作る原料となる「たんぱく質」を積極的に摂取することが大事です。

もし食事から十分な栄養が摂取できないなら、栄養剤を1日1袋、追加してみてもいいかもしれません。経腸栄養剤は栄養バランスがよく、不足している栄養素を補うことができます。

医薬品の栄養剤は医師の処方箋で、食品の栄養剤は市販されているので、好みのものを購入できます。医薬品の栄養剤は、種類は多くありませんが、保険が適応されます。下記を参考にしてください。(薬剤部 二瓶)

令和6年11月30日

当院採用 半消化体栄養剤

	エンシュアキッド (アボット)	エンシュア・H (アボット)	エネーボ (アボット)	ラコール NF (大塚)	イノラス (大塚)
	院外限定	院外限定	院外限定	院内・院外	院内・院外
味の種類	ストロベリーのみ	バニラ・コーヒー ストロベリー・黒糖 メロン・バナナ・抹茶	バニラのみ	院内：ミルクのみ ミルク・コーヒー コーン・バナナ・抹茶	院内：リンゴのみ りんご・コーヒー ヨーグルト・いちご 紅茶(125mL)
用量	250mL/缶	250mL/缶	250mL/缶	200mL/パウチ	187.5mL/パウチ
カロリー	250kcal (1kcal/1mL)	375kcal (1.5kcal/1mL)	300kcal (1.2kcal/1mL)	200kcal (1kcal/1mL)	300kcal (1.6kcal/1mL)



美味しく食べ続ける秘訣

「歯磨きはなぜ必要？」



なぜ口腔ケアが必要なのでしょうか？

私たちは食後や就寝前に歯磨きをしますが、その目的は **口腔内を健康に保つ** ためです。口腔ケアが必要な理由を分かりやすくまとめてみました。

教えて 鈴木さん

口腔ケアの主な目的

1. 口の中を清潔にして「むし歯」「歯周病」を予防する

→ 歯を失う原因の1位・2位は歯周病とむし歯であり、30代以上の3人に2人が歯周病とされています。

- **むし歯**：口の中が酸性になり、歯が溶けて穴が開く病気。
- **歯周病**：歯と歯ぐきの隙間に細菌が入り、歯を支える骨を溶かしてしまう病気。

2. 口腔内細菌による誤嚥性肺炎を予防する

- **誤嚥性肺炎**：飲食物や唾液に含まれる細菌が肺に入ることによって発症します。
- **全身疾患との関連**→ 口腔内の環境を整えることは全身の健康にもつながります。
 - **糖尿病**：歯周病菌が血糖値に悪影響を与えます。
 - **虚血性心疾患**：歯周病菌が血管に刺激を与え、動脈硬化を促進します。

3. 唾液の分泌を促し、口腔内の自浄作用を高める

- 唾液には「食べ物の消化」「口腔内の清潔維持」「殺菌作用」「pHの中和」といった重要な役割があります。

4. 生活の質（QOL）を維持する

- 口腔ケアにより「話す」「食べる」機能を維持し、日常生活のリズムを整えます。

口腔ケアの重要性：入院中の場合

「食べていないから歯磨きしなくてもいい」と考えるのは間違いです。食事をしていなくても口腔ケアは必要です。

- **唾液の減少**：口が乾燥し、傷つきやすくなります。
- **細菌の増加**：歯や舌に分泌物や汚れがたまりやすくなります。

→ 食事をしていない時ほど口腔ケアが大切 です。

Key point



口腔内はある程度の温度(体温)があり、唾液により湿度も保たれ、そこに磨き残しの歯垢があれば細菌の餌となります。口腔内は細菌が繁殖しやすい環境なのです。そこで、口腔ケアを行い、口腔内細菌を減らす必要があります。

口腔ケアはむし歯や歯周病を予防するだけでなく、全身の健康を支える大切な習慣です。毎日の歯磨きとケアを意識して、健康な口腔環境を保ちましょう！

(摂食・嚥下障害看護認定看護師 鈴木明美)