



NST とは、栄養サポートチームの略です。低栄養など栄養状態の改善が必要な場合に多くの医療職が協働して栄養管理にかかわり、患者さんの治療をサポートしています。今号は、暑い夏を元気に乗り切っていただくために体づくりのひけつ！をお届けします。



『知って得する元気のひけつ』

おしえて！

さかもと先生

8月に入り、厳しい暑さが続いていますね。
この時期に体が重いと感じる原因は、脱水や夏バテなど一時的な要因だけではありません。

実は、暑さで活動量が減り、食欲が落ちる8月は、1年の中で最も「筋肉が落ちやすい時期」なのです。筋肉が減ると体力が落ちて、さらに動けなくなる悪循環に陥ります。



筋肉量の低下は、癌や生活習慣病の治療にマイナスに働くこと、ひいては寿命の短縮と明らかな関係があることが、今までの研究ですでに明らかになっています。動ける体を維持し、**病気に負けない体になって長生きするために**、まずはこの夏も1日に【50～60g】のたんぱく質を目標に摂りましょう。

※主治医から「タンパク質制限」の指示がある方は、該当しないのでご注意ください。

具体的な目安は、1食あたり【約20g】です。これを身近な食べ物に置き換えると・・・

お肉・お魚: 約100g(手のひら1枚分)

卵: 約3個

豆腐: 約1丁半(納豆なら約3パック)



これらを1つだけでたくさん摂るのではなく、例えば
朝食に「卵1個と納豆1パック（あわせて約14g）」
昼食に「そうめん豚肉80g(約16g)をプラス」
というように、組み合わせて**毎食こまめに摂る**のがポイントです。

「しっかり食べて、しっかり動く」が筋力低下を防ぐ最高の処方箋です。

※もちろん熱中症対策は十分に行ってくださいね！

食事の工夫で、この過酷な猛暑も元気に乗り切りましょう。



(消化器外科 坂本渉)



熱中症予防には、快食・快眠・温度調整・適量の水分補給が大切です。

厚生労働省では、健康な大人には1日に1.2L程の水分補給を勧めています。

尿が減る、口や肌が乾く、食欲不振や倦怠感、足がつる、頭痛、立ちくらみなどの

兆候に注意して、早めの対処を心掛けて、健やかにお過ごしください。



栄養とレジスタンストレーニング(抵抗運動)

2019 年、デンマークの学者が、「筋量および筋力の改善には、たんぱく質補給とレジスタンストレーニングの組み合わせが有効であった」と報告しました。

そこで、前のページでさかもと先生が書いてくださった「1 日 50～60g のたんぱく質の摂取」と、レジスタンストレーニングを組み合わせてみましょう！

その論文の中で行われていたレジスタンストレーニングは、ブリッジ、椅子立ち上がり、かかと挙げの 3 つでした。

このトレーニングを各々 10 回ずつ、3 セットを目標に行うことが推奨されていました。

しかも、徐々に負荷を増やして行くことがミソ！ 写真を参考にトライしてみてください♪



ブリッジ運動

椅子立ち上がり運動

かかと挙げ運動

レベル 1



手をベッドに付けて、腰を挙げます



手を使って、立ち上がります



手をベッドに付けて、
かかとを挙げます

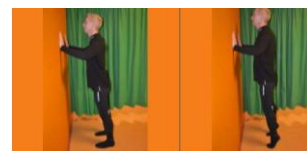
レベル 2



さらに、足を少し前後に開きます



手を胸の前で組んで、立ち上がります

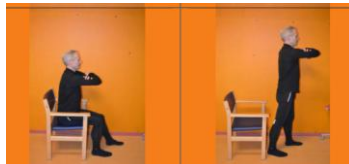


壁に手を付き、かかとを挙げます

レベル 3



さらに、片足を上に挙げます



さらに、足を前後に少し開いて
立ち上がります



さらに、片足を挙げた状態で
かかとを挙げます

(文責:リハビリテーション科 三浦拓也)



食べることを支えるための胃瘻(いろう)活用術



胃瘻(いろう)は、体に必要な栄養を補給する道具のひとつです。一部に「胃瘻を造ると食べられない」「意に反した生命維持」といった誤解がありますが、正しい姿勢で安全に食べるために必要な筋肉の維持、筋力の発揮には十分なエネルギーやタンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が必要で、栄養管理は「食べる力」の基礎となります。病気などの影響で、体力が低下し食べたり飲んだりするのが難しくなった時、誤嚥性肺炎を予防するためにも十分な栄養を補給しながら、嚥下(えんげ)訓練を続けることが大切です。

※胃瘻で栄養補給しながら嚥下訓練を続けた結果、普通食を食べられるようになり胃瘻を卒業された患者さんもおられます。希望を叶えるためにうまく活用しましょう。

(栄養管理部 小林)

