



サルコペニアという言葉をご存じでしょうか？
ギリシャ語で「サルコ」は筋肉、「ペニア」は減少で、筋肉量の低下および身体機能の低下を意味する言葉です。活動量の減少や、栄養不足が原因としてあげられます。
梅雨に入り夏に近づいていき、食欲が出てこなくなったり運動も、しづらくなることも多くなるかと思えます。今回は栄養失調についての話です。夏に向けての身体づくりをしていきましょう！



栄養失調について

だんだんと蒸し暑くなり食欲が出てこない時期になってきたのではないのでしょうか。今回はたんぱく質エネルギー欠乏症（PEM）と対策についてです。

マラスムス…エネルギーやたんぱく質などの栄養が不足している栄養失調です。脂肪や筋肉からエネルギーを作ろうとすることで著しく体重が減少（筋肉量も減少）していきます。

クワシオルコル…エネルギーは足りているがたんぱく質が不足している栄養失調です。脂肪を運ぶために必要なたんぱく質（リポタンパク）が減少するため脂肪肝になったり、むくみ（浮腫、腹水）が起きたりします。

実際**混合型**が、食事量の少ない高齢者等に多くみられます。

普段の食事の工夫ポイント

- 少量でも高エネルギーの食材を使う→バラ肉、青魚、卵、いも類等
- 食事回数を増やす→3食+間食（くだものや乳製品等）
- 調理方法を工夫する→揚げ物、炒め物、ごまやマヨネーズ等を使う
- 高たんぱくの食材を使う→肉、魚、卵や大豆製品等
- 栄養補助食品を使う→ゼリータイプとドリンクタイプがあります。必要であれば一度栄養士や医師にご相談ください。



院内では、、、

血液検査や嚥食状況などの結果を踏まえ低栄養である入院患者を抽出し、医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、言語聴覚士（ST）、臨床検査技師で構成されているNST（栄養サポートチーム）により、患者の栄養状態を改善に努めています。

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください