

# NSTだより

さめき市民病院  
NST&嚙下治療センター  
発行:2019年8月 VOL.25

今月の編集担当:  
NSTセンター



## 最近体重を量っていますか？



★ダイエットなど意図的に体重を落とそうとしていないのに体重が減ってきた事はありませんか？  
普通の体重が、1週間で2%以上、1ヵ月で5%以上、半年で10%以上の体重減少が見られると病的な体重減少とされています。

### 病的な体重減少の原因

低栄養、消化器疾患、感染症などの炎症性疾患、糖尿病などの内分泌疾患、がんなどの悪性腫瘍など。

### 疾患がみられないのに、体重減少が見られる場合

食事摂取量の不足による低栄養が疑われます。



### ★体重減少率(%)

1ヶ月に5%未満  
3ヶ月に7.5%未満  
6ヶ月に10%未満 } 中リスク  
上回る場合は高リスク

例:通常体重が50kgの人が3ヶ月間で3kg減って47kgになった場合

「どんな食事を」「どれくらいの量を摂取しているか」を、一度把握してみましょう。

以前に比べて食事摂取量が少なくなった、軟らかいものしか食べられなくなった、などの食事内容や摂取量の変化は見られませんか？

栄養必要量より、栄養摂取量が少ない状態が続けば、人体は飢餓状態と判断して筋肉や脂肪を分解し、不足したエネルギーを得ようとして、その結果体重が減少してしまいます。



### ★体重を量る習慣を作りましょう！

BMIは体格指数の事で、年齢によって適正とされる範囲が異なります。特に70歳以上の高齢者は、サルコペニアやフレイルなどの予防のため、21.5以上が適正となっています。

### BMIが高い(25以上)

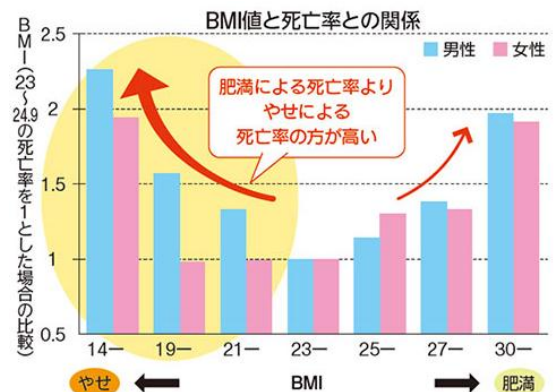
生活習慣病のリスクが上昇

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

### BMIが低い状態(低栄養状態)

免疫力の低下、創傷治癒遅延、サルコペニアからフレイル(虚弱)を引き起こすなど。要介護状態のきっかけになる場合があります。

体重減少はないか、BMIは適正か、食事は不足していないか、確認のためにも体重を量りましょう。その際、時間とタイミングが毎回同じになるように計測しましょう。

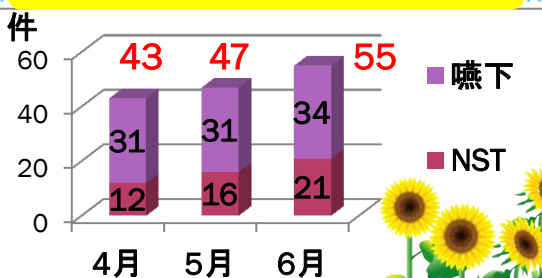


### ●目標とするBMI

年齢	BMI
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

編集担当: NST看護師 河田好弘

### 月別栄養サポートチーム加算件数



### ●栄養材の説明会を行いました。

5・6月に新しく発売された栄養材について、試飲を含む説明会を職員に行いました。最近では飲みきれない場合を想定し、どんどん少量高カロリーになっています。ですが、意外とすっきりと飲みやすいです。薬局やドラッグストアでも様々なものが販売されています、気になる方は一度ご覧になってみてください。

