



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？

普段の体重が、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、体重減少がみられる場合

$$\frac{\text{通常体重(kg)} - \text{現在の体重(kg)}}{\text{通常体重}} \times 100$$



中リスク!

★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

食事摂取量の不足による低栄養が疑われます。「どんな食事」を「どれくらいの量食べているのか」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
計算式

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

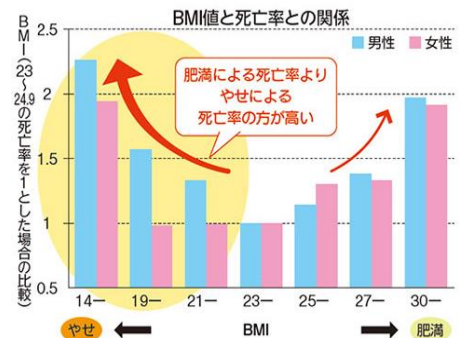


BMIは体格指数の事で、年齢によって適正とされる範囲が異なります。

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以上が適正となります。

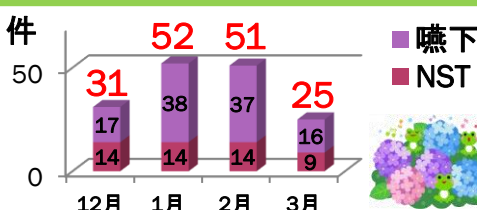
BMIが高い(25以上)・・・生活習慣病のリスクが上昇

BMIが低い(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。



担当: NST 専任看護師 河田好弘

月別栄養サポートチーム加算件数



2024年度は703名の方に回診し、
515件の算定をとりました。

第40回日本栄養治療学会学術集会にWEB参加しました!

「栄養治療の船出」と題し、2月14・15日に開催されました。JSPENが2024年4月から「日本栄養治療学会」と名称が変更されてから、初めての学術集会です。栄養治療の普及と正しい理解を深められるような情報発信や活発な討論が行われていました。当院も、GLIM基準による低栄養診断の実施に向け、取り組んでいきます。

