



赤岩 NST だより

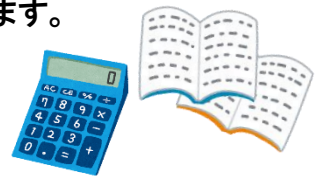


No.1

季節の変わり目となる梅雨に入りました。気温や湿度が変化する日々であり、体調管理に悩まされます。体調管理には、睡眠と食事をしっかりとることが重要です。食欲がないときは、そうめんやフルーツなどを取り入れて3食食べることを心がけましょう。赤岩病院では、七夕、土用の丑の日にそうめんやウナギを提供する予定です。遊びに食事7月を存分に楽しみたいものですね。

〈身体計測を行っていきます〉

すでに実施させて頂いている病棟もございますが、今後、医療病棟では、定期的に身体計測を行っていきます。身体測定は、体脂肪や筋肉量を概算し、身体の栄養状態を把握することを目的に行っていきます。採血データや食事摂取量、身体計測から総合的に栄養評価できるようにしていきたいと考えています。皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご協力お願いいたします。



〈身体計測とは〉

身体計測では、身長・体重・周囲長・皮下脂肪圧などを計測します。計測値から、貯蔵エネルギーを示す体脂肪量と体タンパクならびに身体機能の能力を示す筋肉量を概算し、身体の栄養状態を把握することができます。継続して行うことで、**栄養状態の変化や筋肉量の変化に気づくことができます。**

計測器具

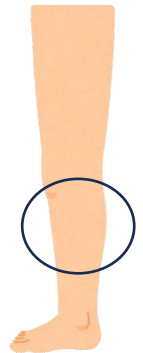


インサーテープ(写真上)

⇒メジャーの様に使って、脚や腕の太さを計測します。

アディポメーター(写真下)

⇒脂肪を挟んで脂肪の厚さを計測します



〈測定項目〉

上腕周囲長(AC)、上腕三頭筋皮下脂肪厚(ASF)、下腿周囲長(CC)などがあります。今回は**筋肉量の減少を反映しやすい指標として下腿周囲長(CC)**の計測方法を紹介します。

〈下腿周囲長(CC)計測方法〉

- ① 麻痺や関節萎縮などのない脚で測定を行います。どちらの足で計測したか記録しておきます。
- ② 膝を90度にし、足の裏がベッド上につくようにしてください。
- ③ 脛骨から5cm下を目安にインサーテープを巻き、2回計測し、平均をとります。

⇒男性:30cm未満 女性 29cm未満 は低栄養リスクにつながる ※愛知医科大学の指標使用