

木島 NST 通信 秋号

発行日：2019年11月発行

担当：NST

編集：栄養グループ

見直そう！

その姿勢で大丈夫？

今回は、OTがNST通信の記事の一部を担当することになりました！

9月実施のNSTリンクナースミーティングにて、『嚥下・姿勢・食事介助について』の勉強会を実施し、その中でも患者さんに必要な姿勢についてピックアップ。またADLの中で食事の際の姿勢はどうなっているのかを考えてもらいたく、題材に上げさせて頂きました！
食事ができるから栄養が取れているとは限りませんが、**まずは安全に食べられているのか**を見てもらえたらと思います！



▲2019.9.27NSTリンクナースミーティングの様子
実際に食事介助を体験

食事の場面でも姿勢は重要です！！

姿勢とは
重力に対して、バランスを取っている時の体の姿

誤嚥性肺炎についてご存じの方は多いと思いますが、ご飯を食べているときにムセたりしたことはないですか？

摂食・嚥下が悪い人、または姿勢が悪い人はご飯を食べた際、食べた物を飲み込んだ時に食道を通らずに気管に入ってしまうことがあります。しっかり咳をして出すことができないと肺炎を発症してしまいます。

誤嚥を回避するためにも良い姿勢を取りましょう！

気になる患者さんがいる場合は、
一度OTRにご相談ください！！



精神疾患と糖質

糖質過多の食事は問題？

そもそも糖質とは？

糖質とは炭水化物から食物繊維を除いたもので、摂り過ぎると精神症状に影響したり中性脂肪として蓄積されたりします。甘い物や白いご飯、パンや麺などに多く含まれています。

糖質の過剰摂取は、血糖値の変動を引き起こす可能性があります、このことが異常な（変わった）感情や行動を増幅する可能性を持っています。血糖が高くても低くても、不安症、うつ病、統合失調症等のような多くの精神状況に強い関わりがあると言われています。

甘い物を食べるとなぜ幸せな気分になるの？

ストレス状態の時甘いものを食べると何となく良いという経験はないですか？

血糖値が上がると脳では、「幸福ホルモン」であるセロトニンが上昇し感情を鎮静させてくれるからです。しかし持続性はあがりません。

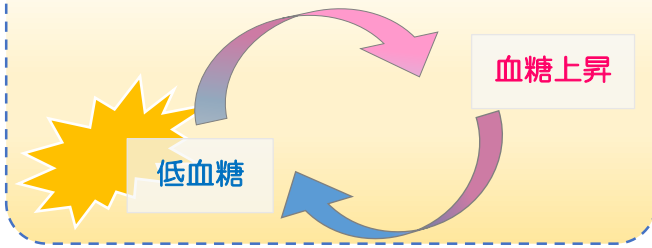
30分から2時間で

血糖値は急降下

一方血糖値が急上昇すると血糖値を下げるインスリンがたくさん出ますが、血糖値が急激に下がると、「低血糖」の状態となり、今度はイライラやだるい、眠気といった症状が現れてきます。

身体はガス欠状態となり、必然的に糖質を摂取する事になります。これが感情の起伏の始まりとされています。

長期にわたる糖質過剰摂取と共に食物繊維の摂取不足を行っている、インスリン抵抗性が高まりさらに症状悪化に繋がります。



糖質と精神状況との関連性

糖質過剰摂取は問題ですが、低糖質食も感情状態に悪い影響を及ぼすため適切な数種類の糖質を摂取する事は重要です。高タンパクと健康的な脂質摂取は、血糖値を安定させることが可能となり、これら三大栄養素のバランスにより劇的に臨床的及び感情的な改善を得られる可能性を持っています。

これらのことから、糖質摂取量を減らす事により血糖値の乱高下を抑制し、精神状態の安定に繋がると考えられます。

NST栄養クイズ

Q. 次の飲み物の糖質を角砂糖に置き換えると、それぞれ何個分になるでしょう？

- ① コカ・コーラ (350ml)
- ② 野菜ジュース (200ml)
- ③ 缶ビール (350ml)
- ④ 缶コーヒー（微糖） (185ml)
- ⑤ 焼酎ロック (100ml)

※角砂糖 1 個分の糖質は約 3 g

→【答え】1 枚目下部に記載

第 29 回 泉州NST研究会で発表を行いました

『精神疾患患者に対する栄養管理の現状と問題点 —精神疾患単科病院における NST 活動』



2019.11.9 精神科の NST 活動について泉州地区の一般病院の先生方に発表を行いました。皆さま、精神科の栄養管理について大変興味深く聞いていただき、質問も多く寄せられました。

一般病院においては、精神疾患患者や認知症患者が「食事を食べてくれない時」や「精神症状が悪化した時」の対応に大変苦慮されているそうです。

当院でも食べてくれない患者にアプローチする機会が非常に多いため、そのような方にどういった栄養管理や対処が必要なのか、今後も更に研究し、続編をお届けしたいと思います。