

～精神科の臨床栄養療法＜パート6＞～

## 精神疾患と鉄欠乏について

栄養不足は精神症状を不安定にすることがわかっています。前回のNST通信では、セロトニン、ドパミン、GABAなどの神経伝達物質を作るには、たんぱく質やビタミンB群が重要だという話をしましたが、その他にも脂質（EPAやDHAなどのω3系脂肪酸）、糖質（摂取過多に注意）、微量元素など全ての栄養成分が必要なのです。

今回は、特に微量元素の中で重要である『鉄』について掘り下げていきます。



## それ、もしかして『鉄欠乏』！？

セロトニンやドパミンなどの神経伝達物質を作るうえでも欠かせない微量元素のひとつである『鉄』。

欠乏すると神経線維の形成を妨げたり、脳内ホルモン代謝阻害に繋がる事がわかっており、記憶力の低下や精神症状に影響を及ぼす可能性があります。また、鉄欠乏により、うつ・不安症・疲労症と関連し、子供では感情障害・自閉症スペクトラム障害・注意欠如多動性障害（ADHD）・発達障害などの危険性が増加します。

予防するには？

- ① 無理なダイエットを避け1日3食バランスよく摂取
- ② 鉄分の多い食品を摂取

Point ①

- ・食品に含まれる鉄は「ヘム鉄（動物性）」と「非ヘム鉄（植物性）」の2種類
- ・ヒトは非ヘム鉄を吸収できず、通常 胃酸でヘム鉄に酸化し吸収
- ・鉄は ビタミンC と摂取すると吸収力がUP♪

Point ②

- ・胃切した人は 胃酸分泌が少ない ため『ヘム鉄』を摂取！

次回は今までのまとめ！お楽しみに★

【参考文献】(1) Krause's Food & the Nutrition Care Process, 14e(2017) J. Taylor & Francis 著 (松末智先生 訳) (2) マンガでわかる ココロの不調回復 食べてうつぬけ (2017) 奥平智之 著

NST栄養クイズ

全て鉄を豊富に含んだ食品です。空欄には何が入るでしょう？

食品名	豚レバー	牛ロース肉		かつお
1食当たりの使用量(g)(目安)	50	50	25	100
鉄含有量(mg)	6.5	1.2	9.45	1.9

- ① きゅうり
- ② いちご
- ③ 卵
- ④ アサリの水煮缶

④：アサリの水煮缶の鉄含有量は生のアサリの約8倍！鉄の摂取は成人男性：7.0～7.5mg、成人女性：10.0mg以上を目標に摂取

# 胃ろう評価スケールを導入しました！

## ▼胃ろう評価スケールとは？



※写真は患者に許可をいただき掲載しております

胃ろう患者の皮膚観察や皮膚トラブル防止・早期発見のための評価ツールです。日頃から皮膚状態の観察が必要と考え、当院では2020年7月より全病棟に胃ろう評価スケールを導入開始しました！

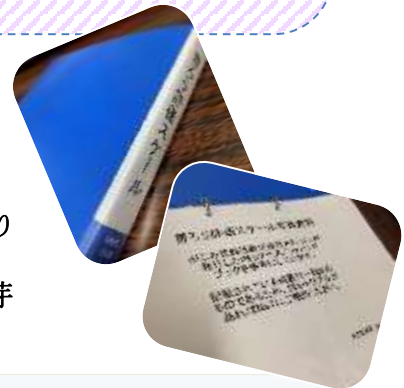
胃ろう評価スケールでは大きく分けて4項目（カテーテル・漏れ・老廃物癒着・皮膚の状態）を写真資料を参考に評価し点数化します。



評価項目

- ①カテーテルの状態
- ②漏れの状態
- ③老廃物癒着の状態
- ④皮膚の状態

- ▼発赤
- ▼硬結
- しこり
- ▼湿疹
- ▼水疱
- ▼びらん
- 潰瘍
- ▼肉芽

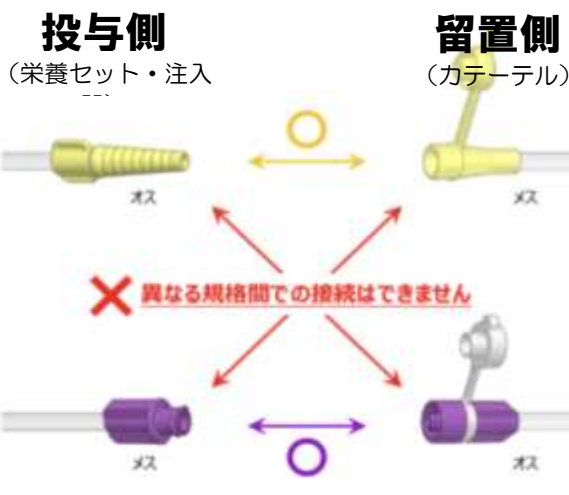


この資料はメディコン(株)が発行した PEG アセスメントハンドブックを参考に作成しています  
何かお困りのことがあれば気軽に NST にご相談ください♪

## ！！経腸栄養のコネクタが変わります！！

政府より2018年3月16日付けで「経腸栄養分野の小口径コネクタ製品の切替えについて」が発出され、経腸栄養関連コネクタにおいて従来の医薬発第888号に適合した形状からISO 80369-3に適合した形状に変更することが決定されました。

※新規格製品は2019年12月より順次出荷開始され、2021年11月末に既存規格製品出荷終了。



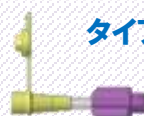
### 新規格コネクタの特徴

- ★ **誤接防止構造**  
⇒輸液や麻酔などとの相互接続を防止
- ★ **ロック式接続構造**  
⇒不意に外れるという事故を防止  
加圧投与時の外れを防止
- ★ **国際基準規格**  
⇒世界的基準で安全性を確保  
(海外では同じコネクタであることから誤接続による事故が…)  
緊急時にも安定した供給が望める

## ▼新規格製品 取り扱い注意点

- ①微量注入が困難    ②薬液吸引が困難    ③栄養剤の吸引が困難    ⇒注入器シリンジ先端が短く、かつメス型となるため
- ④オスコネクタのロック部の汚染    ⇒オスコネクタのロック部に栄養剤が残りやすい構造
- ⑤新旧コネクタ使用に際しアダプタが必要    ⇒

【参考文献】JMS(株)HP『ISO80369-3 経腸栄養分野の小口径コネクタの変更について』



タイプA



タイプB

JMS(株)HPより引用