

# NST 通信

お知らせ

◆委員会

11月24日(木) 16時00分～

◇論文発表:3F

◆研修会「NST まめ知識講座」

11月24日(木) 17時40分～ 大会議室

「内視鏡的胃瘻造設術」

◇講師:宮部医師

NST 通信では各部署のNST 委員の方に記事担当をお願いしてトピックスなどを紹介しています。今月はHCUの担当です。

## Mg (マグネシウム) のはたらきとは？

Mg は歯・骨の重要な構成成分であるほか、神経や筋肉の働きにも必要不可欠なミネラルです。

また、血管を拡張させて、血圧を下げる方向に作用し、血管の緊張を調整します。天然のCa拮抗薬と呼ばれています

### Mg が不足すると・・・

不整脈が生じやすくなり、慢性的に不足すると虚血性心疾患、動脈硬化症などリスクが高まります。また、吐き気、精神障害などの症状、筋肉の痙攣やこむら返りが起きやすくなります。細胞の機能が低下して、さまざまな臓器の機能障害が起こり疾病を引き起こします。インスリンの働きが悪くなり糖尿病やメタボなど生活習慣病発症リスクが高まります。

### Mg が過剰になると・・・

過剰分は尿中に排泄されるので通常の食事では過剰症になることはありません。しかし、腎機能が低下している場合は、高マグネシウム血症が生じやすくなり、血圧低下、吐き気、心電図異常などの症状が現れます。



血清濃度の基準値：1.8-2.3mg/dl

モニタリングが重要です！



低マグネシウム血症の場合、

「硫酸Mg補正液」で補正することがあります。



参考文献:時事メディカル 意外に知らないミネラルの話 <https://medical.jiji.com>

公共財団法人長寿科学振興財団. マグネシウムの働きと1日の摂取量 <https://www.tyojyu.or.jp>

厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

昨年度新たに11名の方が院内認定NST専門療法士を取得、1名の方が更新されました。

今月はHCU看護師2名の紹介です。



### ★ご自身の栄養にまつわるエピソードは？

食事は、野菜から先に食べるよう心がけ、良質なタンパク質を摂取し、炭水化物は少なめにしよう日頃から心がけています。

### ★認定取得にあたり意気込みをお願いします！

急性期の中での、患者さんの状態に応じて早期の栄養の介入が大切となってきます。他職種とのカンファレンスを行っていき、安全に患者さんの栄養管理を行っていきたいと思います。

### ★ご自身の健康管理で気をつけていることは？

バランスのよい食事と適度な運動を心がけています。食事に関しては鮮度や旬を意識した食材選びをし、不足しがちな栄養素に関しては栄養補助食品を活用しています。

### ★認定取得にあたり意気込みをお願いします！

患者様の状態に合わせた栄養療法の検討を行っていけるよう、カンファレンスや研修会に参加し知識を深めていきたいと思います。

