

NST 通信

◆委員会

12月22日(木) 16時00分～

◇論文発表:N3

◆研修会「NSTまめ知識講座」

12月22日(木) 17時40分～ 大会議室

「褥瘡と栄養」

◇講師:皮膚・排泄ケア認定看護師 弓手看護師



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**外来**と**歯科**の担当です。

外来

コロナの第8波の足音が近づいている中、季節性インフルエンザも気になる季節になってきました。最近コマーシャルでしきりに『免疫力』という単語を耳にします。免疫力を高めるために必要なのは **適度な運動** **十分な休息** **ストレスをためない** **バランスの良い食事** です。

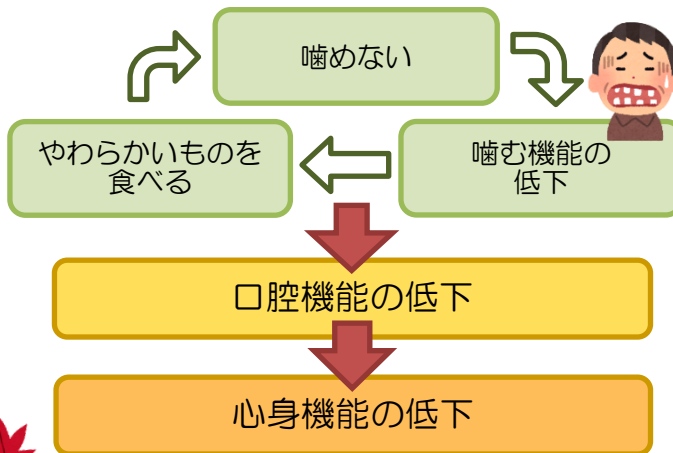


免疫力を高めるためには、腸内環境を改善し、その働きを活発にする事が大切です。そのためには、規則正しくバランスの良い食事をする事で腸が活発に動き出します。
発酵食品、食物繊維、オリゴ糖などは腸内細菌叢を改善し、免疫力を高めてくれるので積極的に摂取しましょう。
また細胞の主要な成分であるたんぱく質を摂取する事で、免疫細胞の働きを良くしてくれます。
さらに、ビタミン類、ミネラル類、コレステロールなども免疫細胞の強化には必須です。さらに、ポリフェノール類、 $n-3$ 系多価不飽和脂肪酸、身体の中でビタミンAに変わる β カロテンなども免疫力を高める効果が期待できます。
腸内の環境も、免疫細胞の働きも人によって大きく異なります。そのため、免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながらも、バランスよく食べることが一番大切です。
参考：健康長寿ネット

歯科

オーラルフレイル = 「くちの虚弱(衰弱)」とは

くちに関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行なわないままにしたりすることで、くちの機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる**負の連鎖**が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。



オーラルフレイルは早い段階であれば失われつつある口腔機能を改善することが可能です。**見逃されやすい症状に早めに気づき、対応を！**

- 1 オーラルフレイルの**予防**のために
- 2 かかりつけ歯科医院を持つ
- 3 くちの「ささいな衰え」に気をつけよう
- 3 バランスのよい食事をとろう



参考：日本歯科医師会 オーラルフレイル