

# NST通信

お知らせ

## ◆委員会

4月25日(木) 16時00分～ 講義室

## ◆勉強会

5月23日(木) 17時40分～ 大会議室

◇症例検討 担当：新3病棟

◇講義『NST 総論』 講師：笠井医師

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**4東病棟**の担当です。

## コロナ対策！免疫力アップ



みなさん感染対策はどのようになさっていますか？

新型コロナウイルスに感染しないためにも、まずは手洗い・消毒・咳エチケットなど行っていると思います。しかし忙しい業務の中、疲れも溜まり体調を崩しやすくなり、免疫力が低下してしまうかも！？そこで、今回食事について3つの大事なポイントを紹介したいと思います。食事で免疫力アップ！



## ①欠食しない

欠食すると栄養状態が悪くなってしまい、体の免疫力低下や怪我をしたときに治りにくい体になってしまいます。

新型コロナウイルスでも免疫力が低い方は、発症しやすい傾向があります。

日光を浴びることで体内でビタミンDが合成されます。



## ②ビタミンDを摂取しましょう

ビタミンDは免疫の調節に重要な役割を果たしています。体内にウイルスが侵入したときに不要な免疫反応に抵抗し、必要な免疫機能を促す役割があります。感染症に対してとても有効とされています。

【ビタミンDを多く含む食品】



## ③タンパク質を積極的に食べましょう



高齢者では活動量が低下し、食欲が減退することでフレイルに陥りやすいとされています。まずは適切なエネルギー量を摂取すること、特にタンパク質を多く摂るように心がけましょう。タンパク質が不足すると、免疫機能が低下してしまい感染のリスクが増大します。

毎日の食事でコロナに負けない身体作りをしましょう！

参考文献：<https://www.anzu.or.jp>

## 紹介します！NST 専門療法

2023年度日本臨床栄養代謝学会認定 NST 専門療法士の試験に、新たに当院薬剤師と管理栄養士の2名が合格しました！取得された2人からコメントをいただきました。

～薬剤師～

無事合格することができました！

「合格」はゴールではなく次の始まりであるということ肝に銘じて日々頑張ります。輸液・薬剤に関する相談・情報提供はもちろんですが、栄養状態と疾患の関連を理解し、栄養状態の改善を図れるよう取り組んでいきたいと思ひます。



～管理栄養士～

NST 専門療法士について学ぶ中で、改めて幅広い知識の必要性を感じました。今後も専門的知識を深め、患者さんに寄り添った栄養サポートを行えるよう、日々精進していきます。よろしくお祈いします。



新たに2名が加わり、当院の日本臨床栄養代謝学会認定 NST 専門療法士は **16名**となりました。

(看護師2名、薬剤師3名、管理栄養士7名、理学療法士1名、言語聴覚士1名、臨床検査技師2名)