

# NST 通信

◆委員会

3月23日(木) 16時00分～ 講義室  
◇成果発表:OP,外来,薬剤,検査,リハビリ,歯科,栄養

◆研修会「NST まめ知識講座」

3月23日(木) 17時40分～ 大会議室  
「酸と塩基」  
◇講師:集中ケア認定看護師 檀上恵美子



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 **N3 病棟** の担当です。

## 亜鉛のはたらき

亜鉛は成人の体内に約 2g 含まれています。成人ではそのほとんどは筋肉と骨中に含まれますが、皮膚、肝臓、膵臓、前立腺などの臓器に存在し、さまざまな酵素の構成要素となっています。

### 亜鉛が**過剰**になると...

亜鉛サプリメントの不適切な利用や、日常的に高濃度の亜鉛の摂取により、**銅の吸収障害による銅欠乏症**（銅欠乏症の症状は、貧血、骨異常、毛髪異常、血球減少、好中球減少、心血管系や神経系の異常、成長障害などがある）の恐れがあります。

### 亜鉛が**不足**すると...

蛋白質や DNA の合成がうまく行えなくなり**成長障害**がおこります。また、亜鉛は味を感じる味蕾細胞の産生に必須であるため、味を感じにくくなる**味覚障害**になる可能性があります。他、貧血、食欲不振、皮膚炎、生殖機能の低下、慢性下痢、脱毛、免疫力低下、低アルブミン血症、神経感覚障害、認知機能障害などの症状が現れます。

### 亜鉛を多く含む食品・食べ物

魚介類、肉類、藻類、野菜類豆類、種実類があります。特に牡蠣（養殖/生）には 100g あたり 14.5mg と多く含まれています。



### 亜鉛の食事摂取基準 (mg/日)

推奨量は 18～74 歳の男性で 11mg  
75 歳以上の男性で 10mg  
18 歳以上の女性で 8mg



参考：公財財団法人長寿科学振興財団 亜鉛の働きと 1 日の摂取量/健康長寿ネット  
日本人の食事摂取基準（2020 年版）

## ～1月21日(土)「院内認定 NST 専門療法士ワーク実習」を開催しました～

栄養評価法、静脈栄養、経腸栄養、必要栄養量の算出法について、看護師、薬剤師、管理栄養士から講義を行った後、グループ症例検討を行いました。

### 参加者の声...

- ・少人数で分かりやすかった
- ・他の職種との意見交換で視野が広がり、有意義だった
- ・今後は様々な病態の栄養投与、組成の考え方を学びたい

### ～症例検討～

尾道ノボルさん 66 歳  
元市民病院職員  
身長 170 cm 体重 68kg  
診断:短腸症候群

栄養ルートは？  
輸液の処方設計をしましょう！

