

夏号 NST 通信

◆研修会のお知らせ

9月24日(木) 17時40分～ 大会議室

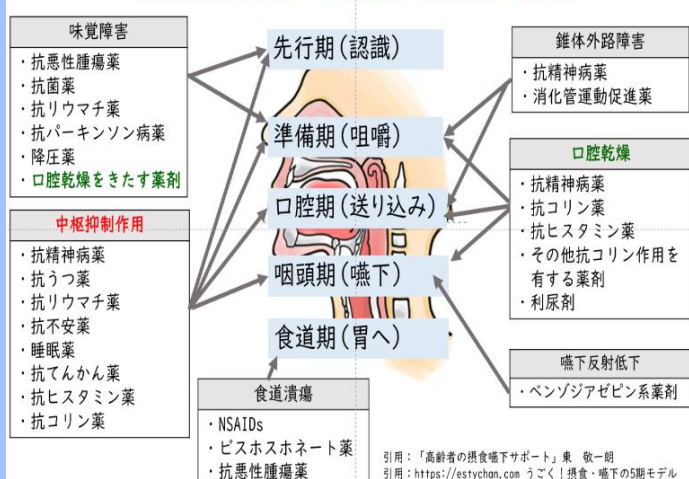
◇講義『口腔機能管理と栄養』 歯科衛生士

◇症例検討 新3病棟

★薬剤性の摂食嚥下障害について★ 薬剤部

摂食嚥下障害の原因の1つに薬剤があります。摂食嚥下に影響を及ぼしうる薬剤についてご紹介します。

摂食嚥下障害の5期と主な薬剤の影響



抗精神病薬、抗うつ薬など中枢神経系に作用する薬剤は、眠気や鎮静、嚥下を司る神経系を直接刺激し、運動・機能障害、口腔・咽頭の感覚障害などを引き起こすため、摂食嚥下の多くの段階に影響を及ぼします。抗コリン薬、抗コリン作用を有する抗ヒスタミン薬、利尿剤などは、唾液分泌を低下させ、口腔内乾燥を引き起こします。口腔内乾燥により食塊形成が困難となる、また味のもとになる物質が味細胞に到達せず味を感じることができず味覚障害が起こり、その結果摂食嚥下障害をきたすこともあります。

加齢に伴い、摂食嚥下機能は自然と低下する中で、摂食嚥下障害を引き起こす可能性のある薬剤を複数併用している高齢者が多い現状にあります。「その薬剤が今も必要なのか」不要な薬剤を適切に判断し中止・減量していくことは、高齢者の「口から食べる幸せ」を守ることに繋がります。

引用文献: 東 敬一郎: 高齢者の摂食嚥下サポート

『プロテイン』とは OP 室

『プロテイン』とは、三大栄養素のひとつ「たんぱく質」のことを指します。タンパク質は筋肉だけでなく、血液や筋肉、骨や臓器、皮膚、髪、爪などの材料となる主要な成分で、体重の約20%を占めています。また、タンパク質は体内のホルモンや酵素、免疫物質などを作り、栄養素の運搬を行ない、微量のエネルギー源にもなっています。タンパク質は多くのアミノ酸の結合によって作られ、すべてのたんぱく質は20種類のアミノ酸が結合してできています。

1日に必要なタンパク質量の個別目安

【なにも運動していない人】

体重 1kg あたり 0.8～0.9g (体重 60 kgの人なら 48～54g)

【フィットネスなど軽い運動をしている人】

体重 1kg あたり 1.2～1.5g (体重 60 kgの人なら 72～90g)

【筋肉をつけたい人/体重を増やしたい人】

体重 1kg あたり 2g が必要摂取量 (体重 60 kgの人なら 120g)

「動物性」と「植物性」のプロテインの違い

	動物性 プロテイン	植物性 プロテイン
プロテインの種類	ホエイプロテイン カゼインプロテイン	ソイプロテイン
原料	牛乳	大豆
必須アミノ酸	豊富	動物性に比べると少なめ
特徴	身体づくりに使われやすい	飽和脂肪酸やコレステロールが少ない 食物繊維を含む
おすすめの活用方法	身体づくりしたい人の栄養補給	健康維持

プロテインは食事のサポート役です。バランスの良い食事を忘れずに!