

NST 通信

お知らせ

- ◆委員会
8月27(木) 16時00分～ 講義室
- ◆勉強会
8月27(木) 17時40分～ 大会議室
- ◇NST 総論 村田医師

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います。今月は 5F の担当です。

今回取り上げるのは **ワーファリン** についてです。

5 病棟では手術の患者さんや、その既往歴により、ワーファリンを使用する患者さんが多いですが、この薬は **食事によって影響を受ける薬剤** です。

ワーファリンとは、血管を巡る血液を固まらせないようにする薬剤（抗凝固剤）であり、人工弁置換術後や、心房細動、肺梗塞や肺塞栓、深部静脈血栓症などの患者さんに用いられますが、直接血液中に働く薬ではないため、**効果を発揮するために 2 日～3 日必要であり、中止した後でも同じように 2～3 日効果が持続する**ことが知られています。そしてその抗凝固作用は、**ビタミン K** の働きを阻害することで凝固を防いでいるため、**ビタミン K の多く含まれる納豆やクロレラ由来の青汁**などは原則的に摂取禁止です。緑黄色野菜は一度に多量摂取せずに適量を均等に毎日摂取するのは支障ないと言われていますが、今はサプリメントにもビタミン K を含有するものもあり、**患者さんに薬品だけではなく、食事内容やサプリメント等についても確認が必要**となります。

さらに、ワーファリンの内服を継続している場合に、**下痢や嘔吐、絶食**などでビタミン K の摂取量が減ると、抗凝固の状態をスクリーニングする検査である PT-INR が延長し、**出血しやすい状態となります**ので注意が必要です。

納豆 クロレラ 青汁



経管投与時のカリウム補給について チューブ閉塞にご注意！ 薬剤部

当院ではカリウム補給として**塩化カリウム末**と**アスパラカリウム散**を採用しています。

アスパラカリウム散は主成分が水溶性、賦形剤が不溶性のため経管投与時に簡易懸濁法で溶解しません。懸濁後に水溶液のみ吸い取り注入するテクニックが必要です。溶けていない賦形剤も注入しようとするとチューブが詰まる可能性があります。退院後も継続してカリウム補給が必要な場合は、介護者が注入しやすい**塩化カリウム末**をご検討下さい。

栄養 Topics

栄養管理室からは、栄養に関連する、気になる記事を紹介していきます。

新型コロナウイルスに負けない体をつくろう！「睡眠編」 参考：家庭画報.com

前回の「栄養編」は読んで頂けたでしょうか？今回は睡眠についてのトピックスを紹介します。睡眠について、西野精治先生(スタンフォード大学医学部教授)は、「睡眠不足になると、風邪やインフルエンザにかかりやすく、予防接種を受けても抗体反応が弱いなど数多くの論文が発表されており、注意が必要」としています。

不眠症が免疫細胞の一種である、**NK 細胞**(ウイルス感染細胞を攻撃)の活性を抑制することが示されており、睡眠不足は感染症の危険因子と言えます。免疫力を低下させないためにも、**普段から規則正しい生活を心がけ、7～8 時間の質のよい睡眠をとりましょう。**夜更かしは厳禁です！気をつけましょう。

- ① **起きる時間を一定に**
生体リズムを整えましょう
- ② **朝起きたら、意識的に太陽光を浴びる**
体内時計がリセットされ、14～15 時間後には眠りのホルモンであるメラトニンが分泌されて眠たくなります
- ③ **夜に強い光を浴びない。寝る前にスマホは見ない**
特にブルーライトを浴びないようにしましょう
メラトニンの合成が阻害されます
- ④ **朝食を食べて体内時計をリセットする**
朝食も体内時計のリセットに欠かせません
- ⑤ **寝る 2～3 時間前までに夕食を食べる**
入眠中に消化活動が落ち着き、睡眠中に空腹感が無い状態にするには、寝る 2～3 時間前までの夕食が理想的です

