

NST通信

お知らせ

◆委員会

12月23日(木) 16時00分～ 講義室
◇論文発表：3病棟、薬局

◆勉強会

12月23日(木) 17時40分～ 大会議室
◇症例検討 or ミニレクチャー：新3病棟、OP室、歯科

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**検査室**の担当です。

ビタミンDと骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

患者数は2000年と比較して約1.5倍に増加しており、女性の患者数は男性の3倍以上にのぼります。

初期には自覚症状はほぼありませんが、静かに進行し、ちょっとしたはずみで骨折しやすくなり、結果としてADLの低下、寝たきりを招いてしまいます。

原因は…?

- ・カルシウムの摂取不足
- ・閉経などによる女性ホルモンの減少
- ビタミンD不足** など



ビタミンDとは

脂溶性ビタミンに分類される必須栄養素。
日光浴で生合成できますが、食物からの吸収が低下すると容易に欠乏症になってしまいます。

【機能】

- ・腸管からのカルシウム、リンの吸収を高める
- ・腎臓によるカルシウムの尿への排泄を抑制する

⇒ **骨・ミネラル代謝を維持!** など

【基準値 (25OH ビタミンD)】

- 充足** : 30.0ng/mL 以上
- 不足** : 20.0 以上 30.0ng/mL 未満
- 欠乏** : 20.0ng/mL 未満



! 50歳以上の日本人女性において、不足例は38%、欠乏例は52%を占めています。追跡調査で、不足・欠乏例では充足例に比べて**骨折リスクが2~6倍高くなる**ことが分かっています。

ビタミンDを摂取するには



● **ビタミンDを多く含む食品を食べましょう!**

摂取の目安量：約5.5μg/日



● **日光に当たりましょう!**

夏なら木陰で30分、冬なら1時間ほど



2021年9月～

血中25OHビタミンD濃度【外注検査】が電子カルテにてオーダー可能になりました

参考：公益財団法人 骨粗鬆症財団

<https://www.jpof.or.jp/>



認定教育施設 40時間NST専門療法士研修会を開催

今回は、第1回目の様子を報告します!

栄養の基礎から褥瘡、胃瘻、検査、リハビリ、栄養評価、経腸栄養法・・・etc 盛りだくさんの内容でした!



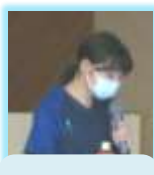
村田先生



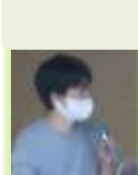
宮部先生



皮膚排泄ケア
弓手認定看護師



中西
臨床検査技師



富安
理学療法士



舟橋
看護師



中司
管理栄養士



前川
管理栄養士



大原
看護師

JSPEN 認定 NST 専門療法士