

NST通信

お知らせ

◆委員会

8月22日(木) 16時00分～ **研修室**
◇論文紹介 OP室・4W

◆勉強会

9月26日(木) 17時40分～ 大会議室
◇症例検討 OP室
◇NSTまめ知識講座 薬剤師

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 **N2病棟** の担当です。今年も暑いですね、ということでスポーツドリンクについてご紹介。

注目したい成分

○ナトリウム

発汗により水分と同時にNaが大概に放出されます。水分だけの補給では体液が薄まり、低Na血症を引き起こします。
40～80mg/100mLが推奨されています。

○糖質

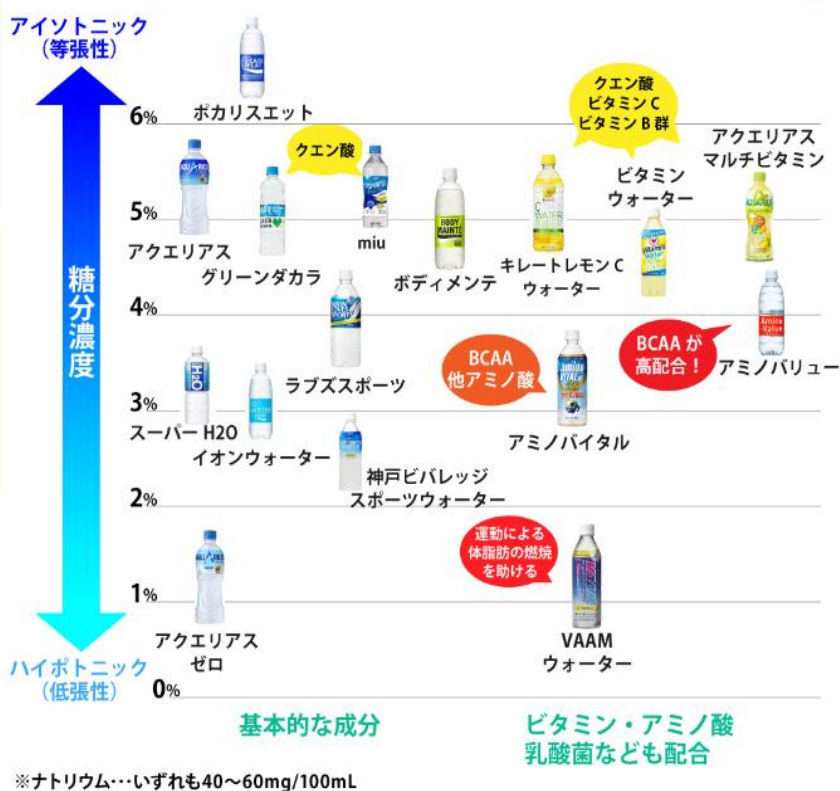
運動中のエネルギー源。Naと摂取することで腸管での水分吸収を促進する働きがあります。
2.5～8%含まれていると水分の吸収効率が良くなります。

○疲労回復成分

ビタミン：ビタミンB群は体内の糖質、脂質、タンパク質からのエネルギー生産に関わりビタミンB1は糖質の代謝と疲労回復に役立ちます。水溶性ビタミン(B群、C)は発汗によっても喪失します。

アミノ酸：経口摂取による有用性は科学的根拠がないものも多いですがBCAAは筋肉のエネルギーになるアミノ酸で運動時の疲労を抑える効果があるとして機能性表示食品で認められているものもあります。

スポーツドリンク早見表



参考：スポーツドリンクの比較と管理栄養士のすすめ <https://athtrition.com/160708/>

紹介します！ 院内認定 NST 専門療法士

昨年、3名の方が新たに
院内認定 NST 専門療法士
を取得されました！
NST通信で紹介して
いきたいと思えます。
3人目は、管理栄養士
Hさんです。



管理栄養士
Hさん

経験年数：2年

★ご自身の栄養や健康にまつわるエピソードは？

生きているうちにいろんな料理を食べておきたいという思いがあり、先日初めて二郎系ラーメンを食べました。とても美味しかったのですが、かなり胃もたれしました。普段はバランスのとれた食事を食べて、たまにご褒美で食べるくらいがちょうどいいですね。
★認定取得にあたり、意気込みをお願いします。
今後はNST回診にも参加させていただき他職種との連携で患者さんの栄養管理を行っていきたくです。
NST療法士の資格取得のためにも日々知識を深めていきます。