

# NST通信

お知らせ

◆委員会

12月26日(木) 16時00分～ 講義室  
◇論文紹介 3F

◆勉強会

1月23日(木) 17時40分～ 大会議室  
◇症例検討 3F  
◇NSTまとめ知識講座 リハビリ

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**外来・歯科衛生士**の担当です。

外来

## ○高齢者こそ間食で栄養補給を！

食欲低下などがある場合は、3食で不足する栄養素を補うために、間食を食事の一部として取り入れてみましょう。主治医の指導のもと上手に摂取しましょう。

目安は**間食=100～200Kcal**です。



### たんぱく質やカルシウムを補う

- ・フルーツヨーグルト ・プリン
- ・プロセスチーズ ・チーズケーキ
- ・アイスクリーム
- ・カルシウム入りウエハース



### ビタミンを補う

- ・フルーツ ・フルーツゼリー
- ・フルーツジュース
- ・れんこんチップス



### エネルギーを補給する

- ・クッキー ・カステラ
- ・ようかん ・ラムネ
- ・栄養補助食品  
(バータイプ・ゼリータイプ)



## 高齢者の 間食を選ぶポイント



### 食物繊維を補う

- ・ドライフルーツ
- ・さつまいものお菓子  
(大学芋・スイートポテトなど)
- ・ところてん ・ポップコーン
- ・小豆のお菓子  
(ぜんざい・おはぎ・どら焼きなど)



参考:みんなの介護 高齢者こそ間食で栄養補給を！食量減少を補う食べ物とは

## ○誤嚥性肺炎と口腔ケア

ごえんせいはいえん

「**誤嚥性肺炎**」とは・・・嚥下が正常に行われない場合や、

食べ物などが誤って気管に入ってしまうことを「**誤嚥(ごえん)**」と言い、気管を通過して肺に入った、口腔内の分泌物や胃の内容物により肺の内部で炎症が起こる感染症ことを「**誤嚥性肺炎**」と言います。

歯科衛生士

### 原因は???

ふけんせいごえん

① **不顕性誤嚥**・・・唾液に含まれる口腔内の細菌等を睡眠中など無意識に誤嚥してしまうこと



② **胃物逆流誤嚥**・・・胃や食道からの逆流物を誤嚥してしまうこと

けんせいごえん

③ **顕性誤嚥**・・・食事中にむせたり咳き込んだりして飲食物を誤嚥してしまうこと

引用 [https://www.nichiiko.co.jp/generic/swallow/swallow\\_knowledge04.php](https://www.nichiiko.co.jp/generic/swallow/swallow_knowledge04.php)



**口腔ケア**が大きく関わっているのは①**不顕性誤嚥**です。

口腔内は適度な湿度と温度が保たれ、細菌が繁殖しやすい場所です。

そして**歯磨き**、**粘膜清掃**や**うがい**、**保湿**を怠るとすぐに**細菌が増殖**してしまいます。

したがって口腔ケアにより口腔内の細菌数を減らし、**清潔に保つこと**が

非常に大切なのです。他にも**嚥下機能の維持・向上のトレーニング**や

**食事時の姿勢**、**よく噛んで食べる**ことなども誤嚥性肺炎の予防につながります。

引用:高齢者感染症ナビ

