



NST通信

お知らせ

◆委員会

3月27日(木) 16時00分～ 講義室

◇成果発表 OP・外来・薬・検・リハ・歯・栄

◆勉強会

3月27日(木) 17時40分～ 大会議室

◇症例検討 4E

◇NST まめ知識講座 臨床検査技師



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 **N3 病棟** の担当です。味覚障害についてご紹介します。

◆味覚障害とは？

味覚は5つの基本味(甘味、苦味、酸味、塩味、うま味)からなり、
味を感じなくなったり(味覚消失)、感じにくくなったり、(味覚消退)、
口の中に何も無いのに特定の味がする(自発性異常味覚)などの症状を言います。



◆味覚障害が起きる理由は？

偏った食事による亜鉛不足、加齢による機能の低下、
鼻詰まりなどによる嗅覚の低下、ストレスなどの理由で発生します。



◆日常生活でできる予防方法は？

①バランスの良い食生活で^{あえん}亜鉛不足を防ぐ

亜鉛は不足がちなミネラルの1つです。

魚介類の牡蠣、ごま、大豆、ブロッコリーなどの

亜鉛を多く含む食品を積極的に摂り、美味しく亜鉛を摂取しましょう。

なお、亜鉛が有効に働くためには日頃からビタミンやミネラル、

たんぱく質をバランスよく摂る事も重要です。



②^{だえき}唾液の分泌を促す

唾液は健康な成人で1日あたり1～1.5L分泌されると言われています。

水分を積極的に摂り、よく噛んで食事を^{して}、唾液の分泌を促しましょう。



経腸栄養 ～水分投与のタイミング～

参考：アリナミン製薬株式会社/味覚障害/健康サイト

水分先行注入 胃内貯留量の減少による逆流性誤嚥のリスク減、胃のぜん動運動の亢進効果が期待される

栄養剤→水の順で注入すると

- ・栄養剤は水と比べて胃排出時間が2倍以上
- ・栄養剤が胃内に停滞する時間が長くなる



水→栄養剤 の順で注入すると

- ・白湯は胃内停滞時間が短く、胃内貯留量が減少
- ・逆流のリスク減少が期待される



推奨されるタイミングは…



水
または
OS-1

ポイント!
10～30分
程度
待つ



経腸栄養剤
を投与

逆流の可能性がある場合は、**食前水の投与タイミング**を見直してみましょう。特に、**半固形剤**投与時は**水分**との間隔をしっかり空け、**胃内で混ざらないよう**気を配りましょう。水分を食間に投与する方法もあります。(栄養剤注入後2時間ほど空けて注入します)

参考：NPO法人PDN PDN通信 現地発！臨床栄養管理 宮澤 靖
大塚製薬工業 ラコール NF 配合経腸用半固形剤の製品 Q&A