

# NST通信

お知らせ

★NST 看護研修★

4月15日(水) 17時40分～ 大会議室

◆委員会

4月23日(木) 16時00分～ 講義室

◆勉強会

4月23日(木) 17時40分～ 大会議室

◇NST 総論 村田先生

## 一カルニチンと貧血 中央検査室

透析患者ではカルニチンが低下しやすい

透析時の除去

腎での合成低下

摂取低下

みなさんはカルニチンについて知っていますか？カルニチンは生体内で脂肪酸の代謝と分解によるエネルギー産生に関与する重要な栄養素です。不足すると脂肪蓄積や骨格筋の筋力低下などを引き起こします。生体内で少量しか合成されず、1日の必要量の大部分が食事によって補給されています。さらに、カルニチンは脂質代謝だけでなく赤血球においても重要な役割を担っています。

健康人の赤血球寿命は約 180 日  
カルニチン欠乏の透析患者は 60~90 日  
短縮している

### 赤血球におけるカルニチンの役割

- ・赤血球膜の安定化 → 赤血球前駆細胞の分化障害
- ・赤血球前駆細胞の増幅刺激 → 赤血球膜の変形能や膜流動性が低下し脆弱性が亢進する
- ・赤血球前駆細胞のアポトーシス抑制 → アポトーシスが進み、赤血球造血を抑制する

### カルニチンが低下すると...

カルニチン欠乏症は腎性貧血や貧血悪化の要因になりうる！

2018年2月から

さらに...

カルニチン分画検査が保険適応になりました！

おもな流動食・経腸栄養剤の蛋白源として用いられているカゼインや大豆蛋白にはカルニチンがほとんど含まれていません。そのため、長期の栄養管理ではカルニチンが不足しやすい傾向にあります。  
(※最近ではカルニチンを含む栄養剤も増えてきました。)

基準値

総カルニチン : 45~91 (μmol/L)

遊離カルニチン 36~74(μmol/L)

アシルカルニチン 6~23 (μmol/L)

## ビタミンCを取ろう！ 4W 病棟



ビタミンCは粘膜の抵抗力を強くするため、風邪の予防に効果的です。また、新陳代謝を高め、メラニン色素の生成を抑えて、肌の老化の予防や疲労回復効果を発揮します。細胞の結合組織であるコラーゲンの合成を促し、血管や軟骨、筋肉を丈夫にする為、褥瘡対策としても重要な栄養素の一つです。

(☆褥瘡対策として有用な栄養素は他に、エネルギー・たんぱく質・V.A・亜鉛・アルギニン・L-カルノシン・n-3系脂肪酸・グルタミン・HMB・オルニチン等があります。)

ビタミンCを多く含む食品として、レモンが有名ですが、今が旬の苺にも多く含まれています。レモン1個、または大粒の苺6~8粒で100mg(1日の所要量)になります。

