

NST通信

お知らせ

- ◆委員会 12時30分～ 講義室
2月8日(水)
- ◆勉強会 17時40分～ 大会議室
2月8日(水)
 - ◇レクチャー リハビリ(ST)
 - ◇症例 薬剤師

リハ栄養について紹介!

はじめに...

近年、高齢社会の進行や医療の進歩などの影響で、高齢の患者が増加しています。入院に至る原因となった疾患だけでなく、入院前から筋肉量の低下や認知症などにより、食事摂取量が少なく栄養不良の状態入院してくる例は少なくありません。

根本治療の後、回復するためには食べて動くことが必要です。食べて動かなければ骨格筋量が衰え急速に低栄養が進み、免疫能も低下し肺炎などの感染症などを繰り返します。

これを予防するためにはチームによる栄養管理とリハビリが重要です!



リハ栄養

高齢者がリハビリ後にBCAAを摂取すると骨格筋量・ADLが有意に上昇したという報告があります。

当院でも低栄養状態やそのリスクのある患者を対象にリハビリ実施後にBCAAを含む栄養補助ドリンクを飲んでもらう取り組みを行っています。

BCAAとは!?



赤身の魚や肉に多く含まれます

身体の中でつくることができないバリン・ロイシン・イソロイシンの3つのアミノ酸で、動物性タンパク質に多く含まれています。これらは筋肉が傷つくと抑え、筋肉の衰えを緩和し、筋肉量を維持してくれる働き者です。

リハ栄養を導入したい対象患者がいれば、栄養管理室までご相談下さい。



PTによるリハ栄養の研究紹介

～運動後のBCAA摂取が骨格筋へ与える影響について～

研究の目的は、健常者を対象としてレジスタンストレーニング後にBCAAを摂取することにより、骨格筋にどのような影響を与えるのか調査しました。

対象

- 当院職員18名(平均年齢33.61±9.21)
- 運動のみ実施する群(Control群, 8名)
- 運動後にBCAA摂取する群(BCAA群, 10名)



実施期間

- 2016年8月22日～11月11日(週3回の運動, 12週間)

運動内容

- レジスタンストレーニング
 - ↳ 1RM(1回最大挙上重量)の60%負荷量, 10回×3セット
 - ↳ ベンチプレス, プルダウン, レッグエクステンション



結果

全身筋肉量

→2群共有意に増加

上腕周囲径・WBI

→BCAA群で有意に増加

※詳しい内容について知りたい方はPT(森川・奥川)まで★

今回の研究で健常者が運動後にBCAAを摂取することで、骨格筋量と筋力の増大を認めました。高齢者がBCAAを摂取することの効果はすでに報告されており、今後は、当院でもリハビリテーション実施患者において骨格筋量や筋力・ADL改善のために適切な運動と栄養管理、そしてBCAAの追加摂取を推奨します。