

平成30年度第2回栄養部会研修会レポート

記録者 介護老人保健施設 なでしこ 青木 麻紀子

研修日時：平成30年11月6日（火） 10：30～14：00

研修場所：山口県健康づくりセンター 第2研修室

研修内容

10：30～12：00 講演『高齢者のための水分と栄養管理、排尿ケアについて』

講師：(株)大塚製薬工場 OS-1事業部営業部広島支店 NR・サプリメントアドバイザー 宮地 幸太郎 先生

(株)大塚製薬工場 広島支店広島営業所二課課長 谷本 誠之 先生

体の水分が不足したときに起こる「脱水症」は水分摂取が減りがちな高齢者が気をつけたい症状である。高齢者が脱水症状になりやすい理由として①身体水分量の減少②水分や塩分の不足③腎臓機能の低下④嚥下機能の低下⑤感覚機能の低下⑥薬剤による影響などがある。見分ける方法として脇の下が乾いた状態になっている場合や爪の先を軽く押した後二秒程度で赤みが戻らない場合、手の甲の皮膚をつまんだ後すぐ戻らない時などがあり、これらの症状を高齢者本人が気づか



ないこともあるため、周囲の人が気づいてあげることも大切である。また脱水状態のときは水分と塩分、糖分（とりすぎに注意）を一緒に摂ることが大切であることも学んだ。

排尿ケアについては排尿の基本からメカニズム、排尿障害、排せつの介護の負担が大きいことなど普段排尿についての話を聞くことがあまりなかったので学ぶことができてよかった。

13：00～14：00 講演『褥瘡治療・予防に必要な栄養療法 ～ケアの効果をあげるための栄養士の役割～』

講師：ネスレ日本（株）ネスレヘルスサイエンスカンパニー 中・四国支店 中国営業所 セールスリーダー 望月 康平 先生

低栄養高齢者の褥瘡発生の要因としては①圧迫と同一体位②皮膚の摩擦、ずれ③失禁や湿潤④低栄養などがある。褥瘡の治療・予防には体圧分散（除圧）、栄養管理、スキンケアの全てがそろって褥瘡予防につながる。褥瘡治療過程に必要な栄養素のなかでもアルギニン体内で使われやすく不足しがちなアミノ酸であるため、食物から積極的に摂取する必要がある。創傷治療への関与（細胞増殖、コラーゲン合成・沈着、血流改善）血糖値改善、免疫賦活などに関する報告があり条件付き必須アミノ酸として摂取することが推奨されている。褥瘡にはいろいろな微量元素が効果的であるということが分かって、今回はネスレさんの商品紹介をしていただき商品が知れてよかった。今後の仕事業務に活かしていけたらと思う。

