

# NSTだより

No. 8  
 平成27年6月1日  
 NST委員会  
 編集者 尾関、藤見

## 褥瘡治療と栄養

褥瘡ケアの基本は除圧ですが、体圧管理に次いで栄養が重要とされています(図1)。皮膚の構成物質はコラーゲンをはじめとする蛋白質が大部分を占め、コラーゲンの合成と架橋形成(より強靱でしなやかなコラーゲンを作ること)によって、丈夫な皮膚組織が作り出されています(図2)。コラーゲンの合成・架橋形成にはさまざまな栄養素が関与しておりそれらが複合して皮膚の健康を取り戻す作用を果た



図1. 褥瘡ケアの3要素

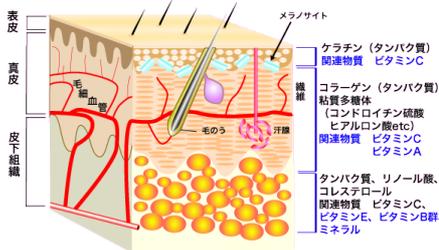


図2. 皮膚の構造と構成物質

しています(表1)。創傷治癒過程は炎症期・増殖期・成熟期に分かれ、それぞれ必要な栄養素が異なります(表2)。多くは創傷の有無に関わらず生体維持に必要な栄養素ですが、創の状態や治癒過程に応じて補充が必要なものもあります。蛋白質に関しては、成人で1.0g/kg/日程度の摂取量が基本となりますが、褥瘡患者では褥瘡の深さによって1.25~2.0g

表1. 創傷治癒に必要な栄養素とはたらき

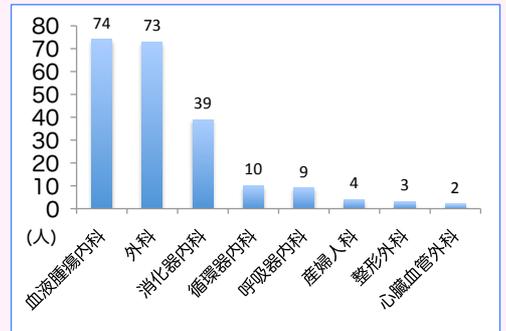
| 栄養素         | はたらき   |
|-------------|--|
| 蛋白質         | コラーゲン形成に重要<br>創部から浸出液として漏出するため、大きな創では補給が必要                 |
| 鉄           | 不足すると皮膚の軟部組織の脆弱化を招き、褥瘡発生・治癒遅延につながる                         |
| カルシウム<br>亜鉛 | コラーゲン・蛋白質の生成   |
| ビタミンA       | 皮膚粘膜を健康に保ち、コラーゲンの再構築や上皮形成に必要                               |
| ビタミンC       | コラーゲン生成時に多量に消費、鉄分の吸収促進<br>不足するとコラーゲン抗張力低下・支持組織や毛細血管の脆弱化を招く |
| アルギニン       | 蛋白質・コラーゲンの合成促進、増殖因子の分泌促進、血流改善、免疫反応増強                       |

/kg/日へ増量が必要とされています。また、近年では、アルギニン、オルニチンやコラーゲンペプチドといった、創傷治癒により効果的といわれる成分にも注目され始め、これらの成分を配合した経口栄養補助食品も多く販売されるようになりました。褥瘡コンサルト患者はNST介入の対象にもなるため、このような栄養管理について検討し、栄養面からも褥瘡治癒へ働きかけています。ポジショニングも局所ケアもしているのに、褥瘡がなかなか治らない・・・という患者様がいましたら、栄養面の充足が図れているかぜひ一度見直していただきたいと思います。

(皮膚・排泄ケア認定看護師 吉田寿恵)

## NSTの介入実績(科毎)

<平成26年10月~平成27年3月>



平成26年10月からの半年間で73人(延べ214人)の患者さんにNST介入を行いました。

NST回診は5チームで週5回、勉強会は毎月第2火曜日に開催しています。勉強会は職員ならどなたでも参加できますのでぜひご参加下さい。

## ブイクレス CP10 採用

NSTでは、2015年6月より『ブイクレス CP10』(1本125ml)を採用致しました。既存のブイクレスとほぼ同等の12種類のビタミン、3種類のミネラル(鉄、亜鉛、セレン)に加え、水に溶けやすく吸収しやすいように酵素分解したコラーゲンペプチド10,000mgが配合されています。味覚はオレンジ、リンゴ、パインアップル、ピーチ、バナナをブレンドしたミックスフルーツ味で、毎日続けて飲める美味しい味となっています。通常の食事に加えて1日1本を付加することで、褥瘡の早期改善が期待できます。



表2. 創傷治癒過程ごとの必要栄養素と欠乏症状

| 治癒過程                                    | 必要栄養素               | 欠乏症状                                |
|---|---------------------|-------------------------------------|
| 【炎症期(黒色期・黄色期)】<br>受傷直後~壊死が残っている時期       | 炭水化物<br>蛋白質         | 白血球機能低下<br>炎症期の遷延                   |
| 【増殖期(赤色期)】<br>壊死がなくなり、肉芽が増殖して表皮がはってくる時期 | 蛋白質、亜鉛、銅、ビタミンA・C    | 線維芽細胞機能低下<br>コラーゲン合成能低下             |
| 【成熟期(白色期)】<br>肉芽・表皮が強化される時期             | カルシウム、亜鉛<br>ビタミンA・C | コラーゲン架橋形成不全<br>コラーゲン再構築不全<br>上皮形成不全 |

## 鶏肉とキャベツのスタミナ梅ソースがけ

### 【材料】(4人分)

鶏胸肉 250g, キャベツ 200g, いんげん 9本, ミニトマト 6個, 梅干し 1個, しょうゆ 大さじ1, ごま油 大さじ1, おろしにんにく 少々

### 【作り方】

- 鶏胸肉は穴を数か所あけ、塩、酒を少々ふりなじませる。ラップをかけ、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- キャベツを食べやすい大きさにちぎり、好みの固さに茹でる。いんげんを塩ゆでする。
- 梅干しの種を除き、つぶす。おろしにんにく、しょうゆ、ごま油を加えよく混ぜる。
- 皿に、②、①、ミニトマトを飾り、③をかけて出来上がり。

\* キャベツ、いんげんの代わりに細切りにした大根ときゅうりに変えてもおいしいです。



食欲が落ちがちな夏。元気に乗り切るために、梅干しを活用してみたいか? 梅干しの酸味はクエン酸によるもので、レモン、みかんなどの柑橘類にも含まれ、疲労回復効果があります。  
 (管理栄養士 岩本匡古)