

# 在宅の栄養管理

# 褥瘡

## 1. 十分なたんぱく質の確保

体内のたんぱく質、特にAlbの低下は褥瘡の原因  
褥瘡で欠損した皮膚の再生に不可欠

⇒肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などの

たんぱく質を多く含む食品を使ったおかずを毎食食べる

⇒メインのおかず以外にも、

副菜や汁物、デザートにもたんぱく質を取り入れる



味噌汁に卵や豆腐、肉を入れると◎

## 2. エネルギーをしっかりと補給

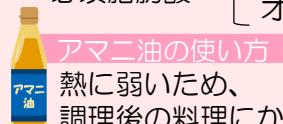
エネルギー摂取が少ないとたんぱく質がエネルギーとして消費されてしまう

また、エネルギーが不足すると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる

⇒質の良い油を使ってエネルギーをアップする

### ◎必須脂肪酸を取り入れる

必須脂肪酸 オメガ3系脂肪酸（アマニ油・青魚など）  
オメガ6系脂肪酸（大豆油・コーン油など）



サラダやヨーグルトに♪



熱に弱いため、調理後の料理にかける・混ぜるがおすすめ！

### TP・Alb

TPが基準値内でもAlbが低値の場合は低栄養を疑う  
炎症や脱水があるとAlbは上昇

### Hb

低値だと酸素供給が足りず組織が脆くなり、  
褥瘡発生の原因に

## 3. ミネラルやビタミンにも着目

### 亜鉛

- たんぱく質の合成や傷の治りを促す
- 味覚を維持する

⚠ 亜鉛欠乏による味覚障害により、食欲の低下を引き起こすことで低栄養状態になってしまうこともある

⇒牡蠣、レバー、カニ、牛肩ロースなどに多く含まれる



ビタミンCは亜鉛や銅、鉄の吸収を促す！

### 銅

- コラーゲンの強度を増強するために不可欠な酵素の作用の補助因子になる
- 欠乏により貧血、白血球・好中球減少、皮膚の耐久性が落ち、褥瘡が生じやすくなる

⇒レバー、するめ・ほたるいか、ピュアココアなどに多く含まれる

### 鉄

- 酸素を運搬する
- 欠乏により赤血球の形成が低下し、組織への酸素運搬能力が減少するため、皮膚が脆くなりやすくなる

⇒レバー、牛肩ロース・ヒレ・もも肉、小松菜などに多く含まれる

### アルギニン

- 体内で炎症のあるときに必要なアミノ酸
- たんぱく質やコラーゲンを合成する
- 血の巡りを良くし、傷の治りを促す

⇒肉類、ナッツ類、大豆、玄米などに多く含まれる

## 検査数値に注目 !!

### HbA1c

糖尿病であると褥瘡が発生しやすく、治癒にも時間がかかるため、可能ならば7.0%以下にコントロールする

### CRP

炎症が生じている場合や組織の一部が壊れた場合、上昇

# 褥瘡

## 栄養指導の実際

### 褥瘡対策と血糖管理が必要な例（60代）

既往歴：糖尿病からの脳梗塞で片麻痺、左かかとに褥瘡

#### 主訴

朝：パン、マヨネーズ　昼：コーヒーのみ　間食：はちみつヨーグルト  
夕：ごはん軽く1杯、インスタント味噌汁、炒め物など

- ・1人暮らし。痛みと片麻痺のため、日常生活は車椅子使用で、横になっていることが多い。
- ・朝食はパン以外だと肉まんやラーメンが多い。

#### アドバイス

- ・褥瘡の治癒に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足。
- ・糖質に偏った食事が多く、たんぱく質・野菜不足が血糖値を急激に上げてしまい、褥瘡を悪化させる原因となっている。
- ・身じろぎが少なく、長時間動かないことも多いため褥瘡になりやすい。

#### アドバイス

### ①たんぱく質を毎食、意識して取り入れましょう

- ・肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を使ったおかずを毎食1～2品摂り食事の最初に食べる。
- ・スープや味噌汁に卵や豆腐を加える。
- ・間食は無糖ヨーグルトにアーモンドプードルやきな粉をかける。



### ②ビタミンやミネラルの摂取を心がけましょう

- ・亜鉛が豊富なレバーペーストをパンに塗る。
- ・カット野菜や栄養機能食品などの既製品を活用して、毎食1品は野菜を追加する。

### ③同じ姿勢を長時間とらないようにしましょう

- ・体位変換を行い、体圧分散用具を活用する。

## 褥瘡と糖尿病

糖尿病患者は、末梢循環障害を合併するだけではなく、末梢神経障害、易感染性、炎症反応の抑制なども起こり、褥瘡が発生しやすくなるため血糖コントロールをしっかりと行うことが重要です。

## 褥瘡管理の6つのポイント

### ①圧迫の除去

- ・体圧分散用具の使用
- ・体位変換の大切さの指導

### ②適正な栄養摂取

- ・口から食べる事を最優先
- ・食べられないときは、補助食品などを活用

### ③スキンケア

- ・低刺激石けんを使用
- ・こすりすぎないよう指導

### ④失禁ケア

- ・適切なおむつを選択
- ・おむつの正しいあて方を確認

### ⑤局所ケア

- ・通常の局所ケアに加え、ご利用者様に合わせて臨機応変に対応

### ⑥異常時の対応

- ・発赤を発見した際には、食事量や脱水の兆候を確認

## 管理栄養士おすすめ商品

クリニコ

### エンジョイArgina

【栄養機能食品（銅）】

亜鉛や鉄、アルギニン、シトルリン、コラーゲンペプチド配合の栄養補助飲料です。

1個（125ml）あたり	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	5.0g
鉄	7.5mg
亜鉛	10.0mg
銅	1.0mg

オレンジ味、ライチ味の2種類！



クリニコ

### Sunkistくだもの栄養+Fiber

【栄養機能食品（鉄）】

からだにうれしい5つのプラス

ビタミンC 500mg	亜鉛 11.0mg	鉄 5.0mg
食物繊維 5.0g		オリゴ糖 2.0g

1個（125ml）あたり	
エネルギー	75kcal

オレンジ、アップル&キャロット、グレープ&ブルーベリーの3種類♪

