

NST活動の基本として、まず口から食べることを目標に活動してきました。しかし、栄養状態の悪い患者様の多くは、経口摂取可能であっても食欲不振を有する方が多く見られます。特に高齢者では原因がつかめないことが多く、また脳血管障害を有している患者様などでは、食欲がないことにも気づかない場合もあります。今月は、**食欲不振時の注意点と食事のすすめ方**について勉強しましょう。

食欲不振時の注意点と食事のすすめ方

食欲不振とは

身体の炎症やがん、ストレスを受けたときにでる食欲抑制物質が関与し、満腹中枢に過剰に作用し食欲を抑制するために起こります。

食事のすすめ方

- ① 細かなアプローチと対策を心がけ、体力、筋力、免疫力の**現状維持を第一目標**とします。
- ② 支援者は焦らず根気よく本人の嗜好を聞き、摂取できそうな食品を**少量摂取でよい**ので用意しましょう。
- ③ 無理に食べることを勧めず、**本人の意思を尊重**しましょう。
- ④ **エネルギー補給が先決**です。嗜好を優先しながら、濃厚流動食などを利用して少しでもエネルギー増加をはかりましょう。
- ⑤ **食事時間の認識**のため、時間をある程度決めてめりはりをつけましょう。

食欲不振時の注意点

① 脱水症状

高齢者は、空腹感やのどの渇きなどに対して鈍感となっている傾向があります。水分や食事の摂取が少なくなり、気がつかないうちに脱水症状を起こしやすく、重症化することもあるので注意が必要です。

② 嚥下障害

高齢者では、嚥下機能の低下により食欲不振を起こすことが多いようです。嚥下が適切に行われない場合、誤嚥性肺炎への注意が必要ですし、時に誤嚥への不安から、さらに嚥下機能の低下や食欲の低下が生じることがあります。

引用：全科に必要な栄養管理Q&A（総合医学社）

NSTナース奮闘記!!

5階西病棟 看護師 市橋 直子

5階西病棟看護師の市橋です。まず、各病棟看護師の皆様にお礼の言葉をv(∩)・*)
栄養評価グループからのアンケートのご協力お忙しい中、配布・回収とありがとうございました☆
「マニュアル是非作ってください」との嬉しいお言葉を頂き感謝感謝です。
栄養評価グループ 何故か看護師わたし一人というちょっぴり寂しく、肩にずしりと責任がのしかかっている中、栄養士サン、棚橋先生のご指導のもと気合を入れて頑張っていきたいと思えます。
しかし中には手厳しいコメントも…。「NSTってアンケートばかりで返事くれへんもん」って！！
勉強会の機会に報告してと思うんですが、まだまだ宣伝が足りないのかな。確かに勉強会に来てくださる看護師は少ないのが現状。来月の勉強会に向けて、NST委員の皆さん宣伝頑張りましょう。
そこで来月の勉強会のお知らせです！

院内NST勉強会 平成20年11月5日(水)17:00～ 3階講堂
「高齢者における輸液管理」