

じょくそう 褥瘡予防のための食事

栄養管理部 管理栄養士

たけこし まき
竹腰 真紀

褥瘡発症の直接の原因は、圧迫・ズレ・摩擦等ですが、低栄養もその一因となります。

低栄養、あるいは低栄養リスクのある方には食事内容の調整を行い、エネルギーやタンパク質摂取が必要量に近づくように通常の食事だけでは不足してしまう分を間食や補助食品を利用することで補う必要があります。

◎エネルギー

褥瘡予防のためには体重1kgあたり25～30kcalが必要です。すでに褥瘡がある場合には、体重1kgあたり30～40kcalが必要となります。エネルギーが不足すると体内のタンパク質が分解され、糖質の代わりにエネルギーとして消費されてしまいます。また、免疫力も低下し感染症にかかりやすくなります。

◎タンパク質

体重1kgあたり1.5～2.0gが必要です。タンパク質は体内で細胞を増やし、傷を治すときの材料となります。また、皮膚の構成成分のコラーゲンも作られます。食品の中では肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれ、肉・魚に含まれるタンパク質量はおおよそ重量の2～3割です。米や小麦製品、野菜などに含まれる量は肉・魚に比べると少なく、またアミノ酸スコア（必須アミノ酸がバランスよく含まれているかを示す数値）が低いため、効率よく良質なタンパク質を摂取するためには、おかず（副食）で肉・魚・卵・大豆品のうち少なくとも1品を毎食摂取することが望ましいです。

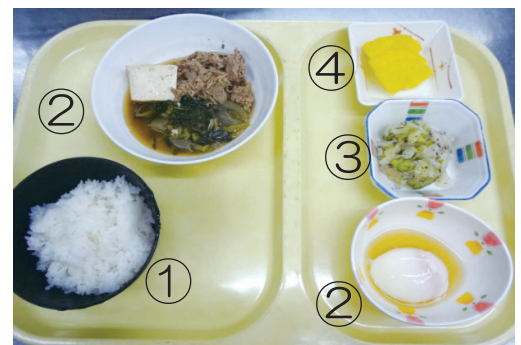
その他の褥瘡治療・予防に大切な栄養素としては、亜鉛、鉄、銅、ビタミンA、ビタミンC、カルシウムなどがあります。低栄養になると、エネルギーやタンパク質が不足するだけでなく、これらの微量元素の不足も起こりやすくなります。

褥瘡予防のためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

【タンパク質が多い食品の1日摂取目安量】

品名	体重50kgの場合	体重60kgの場合
肉	60g	90g
魚	60g	90g
豆腐	50g	100g
卵	1個	1個
牛乳	コップ1杯（200ml）	コップ1杯（200ml）

【献立の例】



- ①主食 白飯
- ②主菜 温泉卵付き すき焼き風煮
- ③副菜 和え物
- ④果物 パイナップル

エネルギー 642kcal
タンパク質 27.5g

（参考文献）「病棟・在宅での褥瘡対策ハンドブック」、「高齢者の栄養管理パーフェクトガイド」

富山ろうさい病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：10月1日～10月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「苦しくない胃カメラの検査について」 消化器内科部長 八木 満



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html