

栄養サポートチーム (NST) の活動について

NSTとは？

医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、歯科衛生士、言語聴覚士といった様々な医療スタッフがチームを組んで、患者様に最もふさわしい栄養管理を行うことを目的とするチームのことです。

対象となる患者様は？

主に栄養不良の患者様が対象です。やせているかどうか、食事はうまく摂れているか、栄養を著しく消耗するような病気はないか、血液検査による栄養状態の指標（アルブミンなど）が悪化していないか、などを主治医が総合的に判断し、栄養改善をNSTに依頼した患者様を対象とさせていただきます。また、主治医以外の医療スタッフが栄養不良と思われる患者様をNSTに依頼することを提案することもあります。

具体的にはこんなことをしています。

NST委員会では次のようなことを行っています。

① 栄養評価

身体計測・血液検査・臨床検査・食事摂取状況などをさらに詳しく調べ、必要な栄養量が供給できているかチェックします。

② 食事・輸液・検査などの栄養管理に関する様々な提案

栄養不良に陥っておられる患者様は通常のお食事を召し上がれないことが多くみられます。そんな際には食べやすくするために食事の内容や形態を工夫したり、様々な種類がある栄養剤の中からその患者様に適したものを選んだり、口からの摂取が困難な場合には輸液（点滴）や胃ろうなどによる栄養補給を提案することもあります。また、栄養状態を知るために必要な検査を依頼したり、食事介助や口腔ケアのことなど栄養管理に関わるあらゆることを多方面から考えていきます。



西和医療センターNSTに関するご意見・ご質問がございましたら、
栄養管理部内 NST 事務局までお問い合わせ下さい。

適塩生活のススメ



厚生労働省が実施した平成28年国民健康・栄養調査によると、日本人の平均食塩摂取量は1日あたり男性9.9g、女性9.2gでした。この10年間で減少傾向にあるものの、同省策定の日本人の食事摂取基準2015年版の食塩摂取目標量である成人男性8g未満、成人女性7g未満にはまだ届きません。塩分の摂り過ぎはガン、高血圧症、循環器系疾患、腎臓病など様々な病気のリスクになることで知られています。まずは次の塩分チェックシートで適塩度をチェックしてみませんか？

〈塩分チェックシート〉

| チェック項目 | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 | 合計 |
|--------------------------------------|---------|----------|-------|---------|----|
| みそ汁やスープ類の頻度 | 1日2杯以上 | 1日1杯程度 | 週2～3回 | あまり食べない | |
| 漬物、梅干しなどの頻度 | 1日2回以上 | 1日1回程度 | 週2～3回 | あまり食べない | |
| あじの開き、みりん干し、塩鮭などの塩干物の頻度 | | よく食べる | 週2～3回 | あまり食べない | |
| うどん、ラーメンなどの麺類の頻度 | ほぼ毎日 | 週2～3回 | 週1回以下 | あまり食べない | |
| しょうゆやソースなどをかける頻度 | ほぼ毎食かける | 1日1回はかける | 時々かける | あまりかけない | |
| 家庭の味付けは外食と比べて濃いですか？ | 濃い | 同じ | | 薄い | |
| 食事の量は多いですか？ | 人より多め | | 普通 | 人より少なめ | |
| 麺類の汁を飲みますか？ | 全て飲む | 半分ほど飲む | 少し飲む | ほぼ飲まない | |
| 外食やコンビニ弁当の頻度 | ほぼ毎日 | 週3回程度 | 週1回程度 | ほぼ利用しない | |
| お惣菜やインスタント食品の頻度 | ほぼ毎日 | 週3回程度 | 週1回程度 | ほぼ利用しない | |
| ちくわ、かまぼこなどの練り製品を食べる頻度 | | よく食べる | 週2～3回 | あまり食べない | |
| ハム・ソーセージを食べる頻度 | | よく食べる | 週2～3回 | あまり食べない | |
| せんべい、おかき、ポテトチップスなどを食べる頻度 | | よく食べる | 週2～3回 | あまり食べない | |
| ※参考：(医) 製鉄記念八幡病院副院長 土橋卓也先生作成の簡易食事調査票 | | | | | |

14点以上

もっとがんばりましょう



9～13点

もう少しがんばりましょう



0～8点

たいへんよくできました



いかがでしたか？“敵に塩を送る”という言葉が今日にも残るくらい、塩は私たちの生命や暮らしには欠かせないものです。しかし、摂り過ぎにはご用心。“良い塩梅”で適塩生活を楽しみましょう！