

「在宅生活ハンドブック No.13」

褥瘡予防のための 食事内容

別府重度障害者センター
(栄養部門 2021)

も く じ

はじめに	1
Ⅰ 褥瘡と低栄養	1
1. 主観的要素	1
2. 客観的要素	1
Ⅱ 低栄養にならないための食事	2
1. 低栄養にならないための注意点	2
(1) 少量しか食べられなくても、1日3食が大事	2
(2) 1回の食事で主食と主菜（炭水化物とたんぱく質）を必ず準備	2
(3) ゆっくりかんで、楽しく食事	2
(4) 食べたいものを補食または間食で摂取	2
2. 食事をしやすくする工夫	3
(1) 食事形態	3
(2) 食器	3
Ⅲ 褥瘡治癒のための食事	4
1. エネルギー	4
2. たんぱく質	4
3. 亜鉛	5
4. 鉄	5
5. ビタミン	5
(参考) 鉄を多く含む食品・亜鉛を多く含む食品	6

はじめに

褥瘡は以前、別名“床ずれ”と言われ、お年寄りを連想してしまいがちですが、頸髄損傷者は、車椅子生活を余儀なくされている方が多く、同じ部分に長時間圧力がかかることも十分に考えられ、褥瘡のリスクはけっして低くはありません。褥瘡患者は低栄養の方が多く、栄養状態が悪いほど治るまでに時間がかかります。褥瘡予防のためにも日頃から食事に気を配ることは必要です。

褥瘡については、別冊を参照していただくことにして、ここでは食事・栄養についてお話いたします。

I 褥瘡と低栄養

褥瘡発症の直接の原因は、圧迫・ズレ・摩擦等ですが、褥瘡発症時には低栄養となっている場合が比較的多く、栄養状態が悪いほど治癒しにくいと言われています。

栄養状態が一定より悪い場合は低栄養と言い、通常、主観的要素(目で見えてわかる状態)と客観的要素(血液等、病院での検査結果でわかる状態)の両面から判断します。

1. 主観的要素

- ・食欲がなく、食事摂取量が少ない状態が続いている。
- ・最近、体重が落ちてきた。
- ・顔色が悪いなど。

2. 客観的要素

- ・血清アルブミン値が基準値よりも低い。(基準値 3.8～5.3g/dl)
アルブミンは、血液に含まれるたんぱく質の一種です。
- ・ヘモグロビン値が基準値よりも低い。(基準値 男性:14.0～18.0g/dl、
女性:12.0～16.0g/dl)
ヘモグロビンは、主に貧血の指標です。
- ・総たんぱく値が基準値よりも低い。(基準値 6.5～8.2g/dl)

上記の結果が2つ以上あてはまる場合は、低栄養の可能性が高いです。

Ⅱ 低栄養にならないための食事

低栄養にならないために、まずは日頃から以下のことに注意して、食生活を送りましょう。

1. 低栄養にならないための注意点

(1) 少量しか食べられなくても、1日3食が大事

1回の食事で少ししか食べられなくても、最低でも3回の食事をする事で、エネルギー不足をある程度解消できます。

(2) 1回の食事で主食と主菜（炭水化物とたんぱく質）を必ず準備

主食は、主に炭水化物を多く含む食品で、ご飯・パン・めんなどです。主菜は主にたんぱく質を多く含む食品で肉・魚・卵を使った料理で、メインのおかずのことです。主食と主菜に野菜の料理の副食と汁物を追加すると、定食風で栄養バランスもよくなります。

(3) ゆっくりかんで楽しく食事

よくかんで食べると消化がよく、吸収率もアップします。またかむことは、脳を刺激して、体内の代謝を促進します。

食事は、ゆっくり食べましょう。そうすることで、自然とかむ回数も増えてきます。そしてよくかむという動作はストレス解消も期待できます。

(4) 食べたいものを補食または間食で摂取

体調が悪く食欲がないのに無理して食べるのは、とても苦痛です。そんなときは、食べたいものを食べられるだけ摂取して、少しでもエネルギー補給をしましょう。またほとんど食べられないときに、サプリメントのみに頼ることは、やめましょう。そもそもサプリメントは、通常の食事をして、なおかつ足りない栄養素を補う目的で利用するのが正しい使用方法です。まずは、少量でも食品(料理)を摂取しましょう。サプリメントはその栄養素の種類によって、服薬への影響や効率よく摂取するタイミングがありますので、利用したいときは、医師または栄養士に相談しましょう。

2. 食事をしやすくする工夫

頸髄損傷者は手指の麻痺により、フォークやスプーンを使用して食事をする場合が多いので、食事形態や食器等に配慮し食べやすい環境を整え、食事はできるだけ自身で行うようにしましょう。

(1) 食事形態

通常の大きさに口で運ぶことが可能で、自身で噛み切ることができる場合は、食品を小さくカットする必要はありませんが、食事を口まで運ぶ間に重くて落としてしまう場合は、フォークで食品を刺して食べられる大きさ(1口大サイズ)にカットしておくとう便利です。また、スプーンを使用する場合は、スプーンに乗る大きさにカットしておくことも大事です。自身の機能に合わせてカットする大きさを決めましょう。

(2) 食器

① 仕切皿



腕をのばして遠くの料理をとることやお皿を手前に持ってくること、またはすくう動作が困難な場合は、仕切りのある食器を使用すると、小さな移動でいろんな料理が食べやすくなります。

(株式会社 コラボ 仕切皿 4分割)

② 自助食器



食器は、利き手からもう一方の手(写真では、左から右へ)にかけて少し傾斜のあるものや角のない丸みのあるものを使用すると料理がすくいやすくなります。このタイプは滑り止めがついています。

(三信化工株式会社 MS-45F 中皿、MS-43GF・MS-41F 小鉢)

③ マグカップ



汁物のお椀を手で持つことが難しい方は、マグカップを使用することでそのまま汁物を飲むことができます。

(三信化工会社 PC-885 マグカップ)

Ⅲ 褥瘡治癒のための食事

もしも褥瘡ができてしまったら、早めに受診しましょう。治癒のためには、生活活動をするのに必要なエネルギーやエネルギーをつくりだすたんぱく質など、たくさんの栄養素が必要なため、食事管理については、受診先の医師や栄養士の指示に従ってください。

1. エネルギー

エネルギーが不足すると、体内のたんぱく質が分解され糖質に代わってエネルギーとして消費されます。またエネルギーが不足すると、免疫力も低下し、感染症にもなりやすくなりますので、しっかり摂取しましょう。必要エネルギーは、医師の指示を受け、適切なエネルギー摂取に努めましょう。

2. たんぱく質

たんぱく質は、褥瘡で欠損した皮膚の再生に必要です。滲出液から水分やたんぱく質の喪失が起こっていることがあり、治療が長期になると不足し始めます。血液中に含まれるたんぱく質は、低栄養の指標となるほどの重要な栄養素で、不足するとさらに治癒が遅れます。したがって、褥瘡を発症したときには、たんぱく質摂取は不可欠なものとなります。たんぱく質を多く含む食品は、肉・魚・卵類が代表的です。ただし、腎機能障害のある方は、たんぱく質を摂り過ぎると腎臓に負担をかけてしまいますので、医師や栄養士に相談しましょう。

3. 亜鉛

亜鉛は、皮膚の構成成分のコラーゲンを作るのに必要です。不足すると味覚障害になることはご存知と思いますが、味覚障害になることで、食欲低下の原因になることもありますので、しっかり摂取することが大事です。

亜鉛は、牡蠣（かき）・牛肉のレバー・蟹（かに）などに多く含まれます。亜鉛はインスタント食品ばかりを摂取していると不足してしまいますが、一般的な家庭での食事においては、過剰摂取や不足はないと言われている栄養素です。サプリメント等で摂取してしまうと過剰症になってしまう可能性もありますので、注意が必要です。

4. 鉄

鉄は、酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの構成成分です。不足すると、酸素が体の各組織に十分に行き渡らなくなり、褥瘡治癒が遅れます。また創傷部からの出血により貧血が起こると、褥瘡は悪化します。

鉄は、肉類のレバーやひじき等の海藻類に多く含まれていますが、海藻類は、通常の食事では摂取量が少ないので、意識して鉄を多く含む食品を摂取する必要があります。

5. ビタミン

ビタミンは、多くの種類がありますが、ビタミン A（カロテンやレチノールの名称が用いられることがあります。）やビタミン C は、皮膚の構成成分のコラーゲンの生成に必要です。

かぼちゃや人参など緑黄色野菜に多く含まれるビタミン A は、脂溶性で、油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。炒め物や揚げ物料理がお勧めです。ブロッコリーやフルーツ類に多く含まれるビタミン C は、水溶性で、褥瘡が大きいほど大量に消費します。体内では合成されないので、毎日摂取が必要となります。たくさん摂りすぎても尿と一緒に排泄されるので、心配はありません。しっかり摂取しましょう。

以上のように褥瘡治癒のためには、たくさんの栄養素が必要となりますが、やはり基本は、栄養バランスの整った食事を摂取することです。Ⅱ-1-(4)でもふれましたが、発熱等の体調不良で、通常の食事摂取量が少なくなった場合は、サプリメントの利用も効果的です。

サプリメントを飲用する前に、医師や栄養士に相談しましょう。

(参 考)

褥瘡治癒のために必要な栄養素の中で、皮膚が再生するために特に意識して摂取してほしい鉄と亜鉛について、1 回分の食事でのどのくらい摂取できるのか、まとめてみました。

鉄を多く含む食品

食品名	1 回に食べる 目安量(g)	1 回当たりの 亜鉛量(mg)	100g に含まれる 亜鉛量(mg)
豚レバー	50	6.5	13.0
鶏レバー	50	4.5	9.0
牛レバー	50	2.0	4.0
牛もも肉(赤身)	70 *	1.8	2.6
小松菜(葉)	50(約 1/2 束)*	1.4	2.8

* センターでの 1 回分の数量を記載

(鉄量の数値は、日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)データより引用)

亜鉛を多く含む食品

食品名	1 回に食べる 目安量(g)	1 回当たりの 亜鉛量(mg)	100g に含まれる 亜鉛量(mg)
牡蠣(かき)	60 *	13.2	13.2
牛かたろース	70 *	4.1	5.8
かに缶 (ずわいがに)	50(1/2 缶)	2.1	4.7
牛乳	200 (コップ 1 杯)*	0.8	0.4
鶏卵	50(M サイズ 1 個)	0.6	1.31

* センターでの 1 回分の数量を記載

(亜鉛量の数値は、日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)データより引用)

参考文献：足立佳代子、検査値に基づいた栄養指導、チーム医療
// 、適切な栄養管理のポイント（パンフレット）、
味の素ファルマ株式会社
塚田邦夫、やさしくわかる創傷・褥創ケアと栄養管理の
ポイント、フットワーク出版社
日本褥瘡学会、褥瘡予防・管理ガイドライン（第4版）
文部科学省ホームページ、
日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

**国立障害者リハビリテーションセンター 自立支援局
別府重度障害者センター**

(支援マニュアル作成委員会編)

〒874-0904 大分県別府市南莊園町2組

電話：0977-21-0181

HP：<http://www.rehab.go.jp/beppu/>

初版 平成26年11月発行

改訂 令和4年3月発行