



栄養と褥瘡

低栄養は褥瘡発生にも深く関連しています。適切な栄養管理が褥瘡の予防や治療の促進に非常に重要とされています。

●褥瘡とは

皮膚の同じ部位に圧力が持続して加わることにより、血流が悪くなったり滞り、皮膚に障害を起こした状態で、一般的に『床ずれ』と呼ばれています。

●褥瘡ができる要因

- ①低栄養 ②骨の突出 ③皮膚の脆弱性
- ④自力で体位変換が出来ず、皮膚の圧迫や摩擦
- ⑤多汗や尿などでの皮膚の湿潤

などが挙げられますが、在宅高齢者では寝たきり状態よりも低栄養のほうが褥瘡発生リスクが高い(表1)という研究が紹介されていたりもします。

『**栄養管理は非常に大切**』ということですね。

リスク要因	オッズ比
低栄養	2.29
ベッド上寝たきり	1.91
座位	1.18
骨突出	1.43
皮膚の湿潤	1.66
浮腫	1.28
糖尿病	1.20
年齢	0.99
性別	0.95

表1

●必要な栄養素『亜鉛』

褥瘡治療にはタンパク質・ミネラル・ビタミン等さまざまな栄養素が必要ですが、中でも亜鉛が不足すると創傷治癒が遅れると言われています。亜鉛欠乏が褥瘡部位における血管損傷や酸化ストレス等を増加させ、炎症も惹起させることが原因です。



●血清亜鉛値

60 $\mu\text{g}/\text{dL}$ 未満: 亜鉛欠乏症
60~80 $\mu\text{g}/\text{dL}$: 潜在性亜鉛欠乏症
80~130 $\mu\text{g}/\text{dL}$: 基準値
(早朝空腹時の測定が望ましい)

●亜鉛の指標の参考に...

ALPIは亜鉛を必要とする酵素のため、亜鉛不足ではALP値が低くなります。*亜鉛欠乏症の診療指針より

(ALPIは他の要因で上昇することが多いので単独の数値で亜鉛不足の指標にはなりません、低値であれば亜鉛不足の可能性も...)

NSTへのお問い合わせは栄養管理部またはリンクナースへ
(栄養管理部PHS: 913・970)