

■Harris-Benedictの公式(HBE)

HBE(男性)=66.47+(13.75×体重(kg))+(5.00×身長(cm))-(6.76×年齢(歳))

HBE(女性)=655.10+(9.56×体重(kg))+(1.85×身長(cm))-(4.68×年齢(歳))

エネルギー必要量 = HBE×活動係数×ストレス係数

■エネルギー必要量計算の指標

●活動係数	寝たきり…1.2	ベッド以外での活動あり…1.3
●ストレス係数		
①手術後(合併症なし)	1.0	⑤重症感染症/多発外傷 1.20~1.40
②長管骨折	1.15~1.30	⑥多臓器不全症候群 1.20~2.00
③癌/COPD	1.10~1.30	⑦熱 傷 1.20~2.00
④腹膜炎/敗血症	1.10~1.30	

Harris-Benedict の公式
(Total Nutritional Therapy マスターワークブックより引用)

低下、失見当識、作話といった症状を起こしたりします。ですから私たちが気が付かないだけで認知症と診断された患者様にビタミンB1 欠乏症がいるかもしれません！

以上思いつくままに書きました。現代は実社会ではカロリーオーバーが騒がれ、国民皆ダイエット、ダイエットの合唱です。しかしひとたび入院すると今度は禁食という栄養不足の状態となってしまいます。これは何故か？

したとか、一人あたりの入院コストが減少したなどの報告が多数あります。それだけではありませんが、これからの時代、患者さんを診る上で栄養療法は必須の事項になってくるでしょう！私たちの親世代は戦争を経験し一日の食べるものにも困る時代を潜り抜けて来ました。自分たちの次の世代には好きなものをお腹一杯食べられる時代にしたいと思ってくれたのでしょうか。そしてその夢は叶いまし

その理由の一つに現在病院や診療所で中心となって診察を行っている先生たちは、残念ながら栄養学という授業が医学生時代には無かったという現実があります。それが適切な栄養療法を施行できない大きな要因となっているのでしょうか！そこで考え出されたのがNST というシステムです。実際NST がうまく稼働すると平均在院日数が減少

た。食を榮えさせることに成功したのです。しかし現在それは良いことばかりではなく、我々はメタボリックシンドロームに代表される生活習慣病に悩んでいます。これをどうしたらよいのか？私たちに突き付けられた新しい、そして解決しなくてはならない課題です！ここで改めて先人たちの先見の明に感心します。食を榮えさせるだけの栄養ではだめで、命を養うために食を営む栄養のほう正しいと思いませんか？古代の人たちの考えに脱帽です。そして病院内では逆に禁食、禁食と低栄養の管理が行われています。こちらは栄養どころか、まだ栄養にも到達していない感があります。

実社会でも病院内でも、その人に合った適切な栄養を考えること、それがこれからの栄養の課題なのでしょう！NST はまだまだ始まったばかりです。これから少しずつ一歩一歩前進して、皆様が本当の健康を手に入れられるよう、そしてわずか 100 年の歴史の栄養に新たな 1 ページを加えられるように努力していきたいと思っています。

流しそうめんを行いました！

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 たんぽぽ (愛知県豊川市)

去る 7 月 27 日 (水)、老健たんぽぽ 通所リハビリテーションでは、夏の恒例行事である「流しそうめん」を行いました！流しそうめんに欠かせない“竹”は、不二ビル管理棟の窪野氏が「利用者様のためなら」と一肌脱いで、どこに出しても恥ずかしくない、たいへん立派なものを用意してくれました。

準備が整い、いざ、麺を流し始めると、皆様とても上手に麺を掬われ、用意したそうめんは、あっという間に完食となりました（そうめんだけでは味気ないので、缶詰のみかん

も麺にのせてお流ししたところ、とても夏らしい風流な雰囲気となりました！こんなにも気持ちよく召し上がっていただくと、流す速度（丁度良い竹の角度を設定するのが難しいのです…）や座席配置等で思案に暮れた職員の苦労も、どこかへ吹き飛んでしまいますー。

みんなで和気藹々と、本当に楽しいひと時となりました。気の早い利用者様からは「来年もまたやろう！」との声があがってありました（笑）。

事務課長 濱崎 智徳



ロイヤル・ワム・タウン 写真館 vol.7

医療法人啓仁会 法人本部 (埼玉県所沢市)



巾着田、朝の曼珠沙華

【コメント】

埼玉・東京の特に西武線沿線にお住まいの方は、この時期になると真っ赤なじゅうたんの様に咲き揃う曼珠沙華（ヒガンバナ）の写真を、駅や電車内の広告で見かけることがあるのではないでしょ

うか。これは、毎年 9 月中旬から下旬にかけて西武秩父線・高麗駅が最寄りの巾着田（きんちゃくだ）に群生して咲く、曼珠沙華観覧の PR 広告だと思います。

巾着田は、近くを流れる高麗川が大きく湾曲して袋状に見えることから付いた名称で、その内側の河川敷・平地には四季を通してとりどりの花が咲いています。特に秋は、これだけの数の曼珠沙華が咲く国内有数の場所として有名なそうです。

駅の広告につられて毎年のように観に行きますが、確かに辺り一面を真っ赤して曼珠沙華が咲く光景は、壮観を通り越して厳かにも怖くも見えてきます。今回の写真は、この真っ赤なじゅうたんが朝日を浴びる様子はキレイだろうなと思い、早朝に訪れた時のものです。結果、日が昇った直後の木漏れ日の中で撮れた 1 枚が、思った以上に良く撮れたので紹

介させていただきました。

【撮影データ】

撮影日：2013 年 9 月

場 所：埼玉県日高市・巾着田

カメラ：OLYMPUS E-PL2

レンズ：OLYMPUS Zuiko 50mm/F1.4

総務人事部 矢澤 誠



巾着田周辺地図 (左上、赤い部分が巾着田)

似 顔 絵

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 三鷹ロイヤルの丘（東京都三鷹市）

今回の三鷹ロイヤルの丘からのお知らせは、似顔絵を紹介したいと思います。三鷹ロイヤルの丘には素敵な才能をお持ちの利用者様がたくさんいらっしゃいます。

さて、笑顔のすてきな利用者のS様は、昔から似顔絵を得意とされており、ボランティアでたくさんの人の似顔絵を描かれてきましたそうです。94 歳になった今でも創作意欲は衰えることなく、施設での生活中に似顔絵を描き続けていらっしゃいます。

似ていながらも味のあるタッチで描かれてとても素敵な絵になっております。

似顔絵を書いていただいた職員は、出来上がった絵を見て感心したり、驚いたりしつつも、各自の特徴をとらえた似顔絵に、みんな

笑顔になっていました。

綺麗な絵を描ける能力は、絵心の無い私にはとても羨ましいものです。「絵が上手な人は右脳を使う」と聞きますが、なかなか思う様に上達しないものです。

これからも元気に素敵な絵を書き続けて、皆さんを笑顔にしていっていただきたいと思いますね。

リハビリテーション室 リハビリ助手
月井 麻美



認知症と肥満との関係について

医療法人啓仁会 介護老人保健施設 所沢ロイヤルの丘（埼玉県所沢市）

認知症と肥満は重要な健康問題になっています。これまで中年での肥満は老後の認知症につながると言われてきました。

今回、認知症の発症リスクと栄養状態に関する近年の2つの研究結果をご紹介します。どちらも中年期（45 歳～66 歳）のBMIと認知症の発症リスクの関連を検討しています。

BMIとは…

肥満度を表す体格指数であり、身長と体重から算出できます（表1参照）。

*計算式

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

図1はアルツハイマー型認知症の発症リスクと中年期のBMIの関係を検討した15本の論文を総合的に解析した結果です。BMIが正常（18.5以上～25未満）な場合の発症リスクを1とすると、中年期のBMIが18.5未満の場合は1.96倍、BMIが30以上では2.04倍のリスク増になり、中年期に痩せていても太っていても、アルツハイマー型認知症になるリスクが高くなることを示しています。

表1 BMIと肥満の判定

BMI	判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上 25未満	普通体重
25以上 30未満	肥満（1度）
30以上 35未満	肥満（2度）
35以上 40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

（出典：日本肥満学会）

図2は認知症発症リスクと中年期のBMIの関係を、約200万人を対象に研究した結果です。中年期のBMIが正常な場合の発症リスクを1とすると、BMIが20未満では1.34倍のリスク増になり、痩せていると認知症になるリスクが高いという結果でした。一方、BMIが40以上では0.71倍、つまり太っている方が認知症になりにくいという、前述の研究とは異なる結果が出ています。

この2つの研究で、太っている場合の発症リスクは相反する結果であり、さらに研究を進める必要があると研究者は述べています。しかし、アルツハイマー型に次いで多い脳血

管性認知症は、軽度の脳梗塞を含む脳卒中といった血管障害により脳機能が徐々に低下していった引き起こされるものです。これは肥満が原因により発症する高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病が大きく関わっていることは言うまでもありません。

いずれにせよ、痩せ過ぎはどちらの研究でも高リスクとなっており、中年期の低栄養は加齢後に認知症になるリスクを増大させるといえるでしょう。昨今、どの年代に限らず、健康的で若々しく見えるスレンダーな体型を維持したいと思っている人は多いと思われますが、美容上ではなく、医学上の健康的体型を意識することが何より大切なのではないでしょうか。

認知症とBMIに関して、これまでに発表された研究結果は一貫しておらず、さらなる研究が必要とされています。今回ご紹介した2つの研究結果については、今後の認知症予防の一つの参考にしてみてください。

（参考資料：（株）明治 栄養ケア情報誌）
管理栄養士 長井 友香

図1 中年期のBMIとアルツハイマー型認知症発症リスク

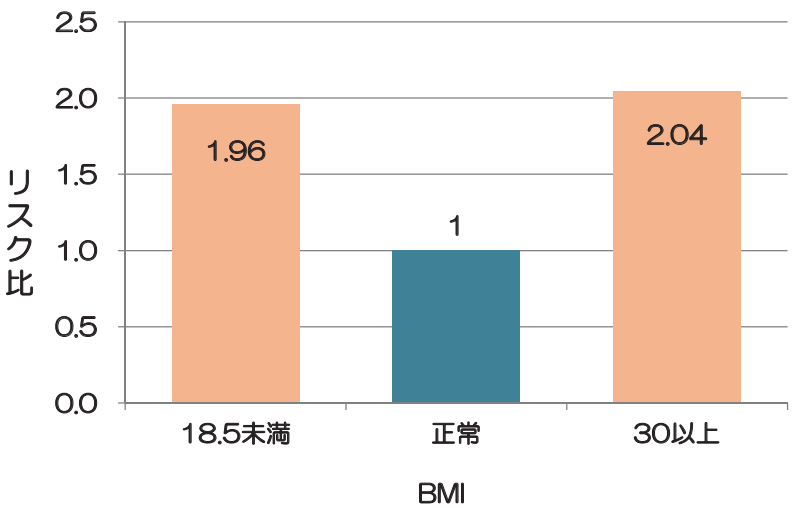


図2 中年期のBMIと認知症発症リスク

