



リハビリテーションに栄養が必要か？



寝たきりになる前に始める栄養学

筋力や ADL の改善を目的としたリハビリテーション。栄養が十分でないとは十分な効果を発揮できないことがあります。重度の栄養障害の方にレジスタンス筋力トレーニングを行っても、かえって筋力が低下する可能性も指摘されています。



急性期病院で入院する 7 割の方が体内タンパクの指標である血清アルブミン値が 3.5g/dL 以下であり、退院後も低栄養状態が持続している方を認めます。

短期滞在の入院で栄養は改善されません。特に手術の際には前日入院、絶食とストレスが重なり多くの栄養が消費され、貧血・脱水等も認めます。

手術・外傷・骨折・感染症・熱傷などは“侵襲”といわれ、体内の内部環境の安定を乱す可能性があります。

筋力や持久力の改善のためには、いつ・どのタイミングで栄養をとり、筋力を高め、持久力をつけるか？どのようなことで筋力が維持できていると判断するのか？当院の PT らが今回は“リハビリ栄養”についてお話しします。

