

彦根市立病院

地 域 連 携
だ よ り

彦根市立病院
〒522-8539 滋賀県彦根市八坂町1882番地
TEL : 0749-22-6050(代)

問い合わせ先 彦根市立病院 地域医療連携室
TEL : 0749-22-6053 FAX : 0749-22-6093



いつもありがとうございます

食べ物が体をつくる 食生活改善で治療を支える

栄養治療科 科長
小野 由美



地域の先生方におかれましては、平素より大変お世話になり、ありがとうございます。

管理栄養士は患者さんの生活を含めた食生活改善のサポートを継続して行い、治療を支えたいと考えています。外来栄養指導では、糖尿病、心臓疾患、慢性腎臓病、肝臓疾患、脂質異常症などをはじめとした慢性疾患の栄養指導を中心に取り組んでいます。

中でも「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」は近年大変増加しており、診療ガイドラインでは「食事・運動療法による減量がNAFLD/NASHの肝機能および組織像を改善する」、「体重減少が肝組織の改善、肝細胞の風船様腫大を軽減し、肝線維化も改善することが示されている」とされており、食事療法、運動療法は治療に欠かせないものとなっています。栄養指導では、摂取量が一目でわ

かるようをグラフ化(見える化)し、減量で筋肉量が減らないようInBodyによる体組成測定も実施しています。

また、昨年11月より入院前の入退院支援に管理栄養士も関わり、入院前栄養スクリーニング、栄養評価、アレルギーの確認などを行い、入院直後から適切な食事形態や治療食が提供できるよう医師や看護師と連携しています。入院後は安心安全な、地産地消を取り入れたおいしい食事を提供し、食事摂取により栄養状態の改善や食事療法の実践につなげています。令和4年4月より科名が「栄養科」から「栄養治療科」に変わりました。「栄養」という名称に「治療」が加わり、これまで以上に治療に貢献できる栄養治療科を目指してまいります。

彦根市立病院 地域医療連携室

業務時間：月～金曜日：午前8時30分～午後7時(但し木曜日は午後5時15分)土曜日：午前9時～午後12時30分

連絡先：地域医療連携室 TEL0749-22-6053(直通) FAX:0749-22-6093

◆栄養指導のメリット

個々の患者さんの病態、生活環境、心理状況、理解力を把握したうえで**患者個人に合わせた指導**を行います

問題解決のための具体的なサポートを行うため、**行動変容が起こりやすくなります**

個人の状況に合わせた**継続的なサポートを行い、改善につなげます**

栄養指導対象疾患は

糖尿病、糖尿病性腎臓病、心臓疾患、高血圧症、慢性腎臓病
肝臓疾患、脂質異常症、高度肥満、貧血、消化管術後
がん、低栄養、小児食物アレルギーなど



栄養指導を担当する管理栄養士は

管理栄養士は9名在籍しています。

日本糖尿病療養指導士や病態栄養専門、がん、摂食嚥下、循環器やアレルギー等それぞれ専門分野の資格を取得し、研鑽を行っています。

相談内容は

- ・食事療法による減量や血糖マネジメント
- ・腎機能低下に対する蛋白調整、適塩指導
- ・食事量が低下してやせた、低栄養など

管理栄養士に
ご相談ください！



奈良宣言は、肝機能検査として血液検査で広く測定されているALT (GPTと表記されることもある) の値 (U/L) が30を超えたら (ALT over 30) かかりつけ医を受診して原因を調べ、必要があれば消化器内科で精密検査を受けることを国民に呼び掛けるもの。

病院食のご紹介

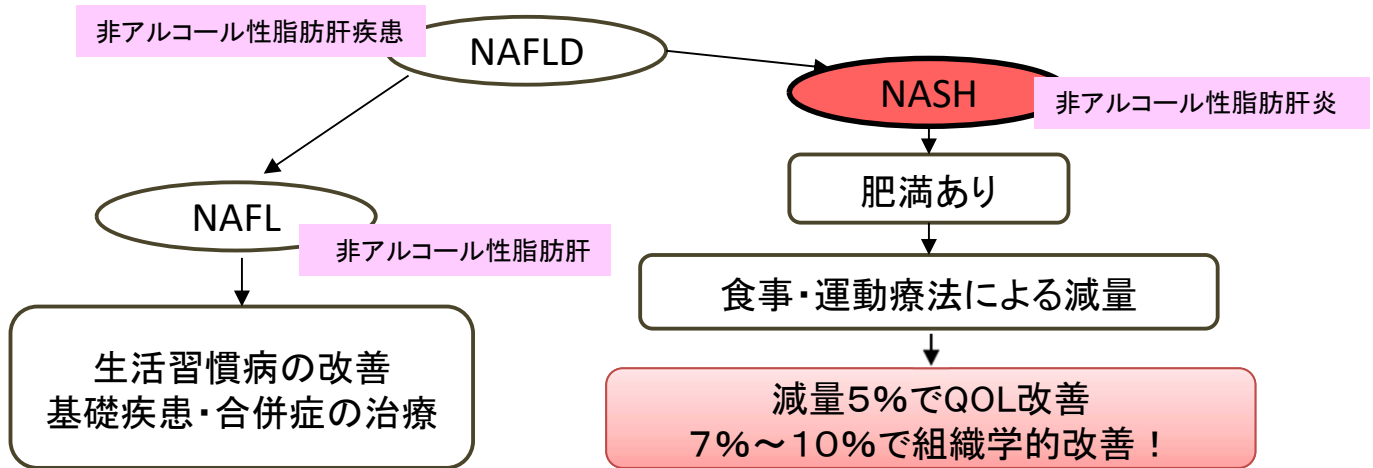


エネルギー	573kcal
タンパク質	27.9g
脂質	13.5g
糖質	83.0g
食塩	2.0g
食物繊維量	5.9g

秋の地産地消
ごはん(きぬひかり)
かぶポタージュ

近江牛ハンバーグ
彦根柿など

◆NAFLD/NASHの治療は食事・運動療法が重要



食事療法のポイント

適正エネルギーの食事 適正エネルギー = 適正体重(kg) × 25~30kcal
 栄養のバランスがよくなるよう組み合わせる
 欠食をせず、1日3食 摂取する。

副食 野菜

1食当たり100gを目安
にとりましょう



主菜

肉・魚・卵・大豆製品を
つけたおかずを1品

油を減らす
揚げ物を控え
肉は赤身中心

みそ汁

汁物は1日1杯に
しましょう

果物

1日1品、手のひら
サイズにしましょう

主食

ごはん・パン
めんから1品
重ねて食べない！

嗜好品 菓子類、果物の量に注意。砂糖の多い清涼飲料水は中止する。
お酒も控える。

運動療法のポイント

1日30~60分の有酸素運動を週3~4回
行うことで、脂肪肝の改善がみられる。
レジスタンス運動はエネルギー消費量が
有酸素運動と同様にNAFLDの脂肪肝化
を改善する。

レジスタント運動とは
筋肉に負荷をかける動き
を繰り返し行う運動です



◆外来栄養指導の流れ

1回目

問診・食生活状況確認

身体状況確認
体重・体組成測定

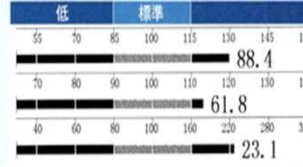
食事療法の説明
次回までの目標設定
(例)間食を2日に1回に。
ご飯を2/3量に減らす

測定結果(体脂肪率や筋肉量が把握でき
目標設定につながります)

InBody

筋肉・脂肪 Soft Lean-Fat Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
体重	kg	88.4	57.9~78.3
筋肉量	kg	61.8	49.2~60.2
体脂肪量	kg	23.1	8.2~16.4



InBody測定
筋肉量・水分量・
体脂肪量など測定

肥満指標 Obesity Index Analysis

項目	単位	測定値	標準範囲
BMI	kg/m ²	28.5	18.5~25.0
体脂肪率	%	26.1	10.0~20.0



2回目以降

食事記録確認
体重記録確認

食事療法の説明
次回までの目標設定

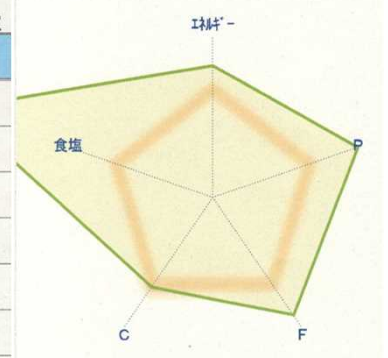
実行されたことをほめる。
達成できた日を増やす。
↓
目標達成まで
サポートを行います

食事記録から摂取栄養量をフィードバック

栄養バランス

栄養素	単位	基準値	摂取量	差	充足判定
食品成分表2020					
エネルギー	kc	1600	1953	+353	!
たんぱく質	g	50.0	75.2	+25.2	!
脂質	g	60.0	81.3	+21.3	!
炭水化物	g	220.0	226.1	+6.1	▲
カリウム	mg		2117		
リン	mg		1004		
食塩相当量	g	6.0	16.0	+10.0	!

充足確率レーダーチャート



フードモデルの例

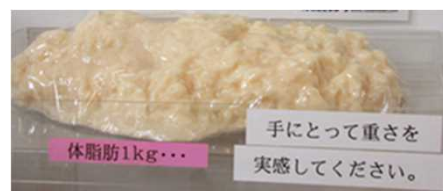


とんかつ 衣あり
454kcal



→ 衣なし -191kcal
263kcal

体脂肪 1kgモデル



- (予約) 栄養指導については、各診療科へ紹介をお願いします
(糖尿病については地域医療連携室にて予約可能です)
- (日時) 月~金 午前9時~午後4時30分
- (指導時間) 1回目 30分 2回目以降 20分
- (回数) 基本的には継続して指導
データ改善すれば終了もあり



今回紹介した
NASHの栄養
指導について
は、消化器内
科へご紹介く
ださい。