

院内研修会で栄養科の取り組みについて発表しました♪

2023年9月15日に「骨折リエゾンサービス(FLS)とは」と題した講演会が開催されました。

職種連携の部分で、小渡管理栄養士が栄養科の役割や業務内容について発表しました。

入院時栄養管理計画書の作成や確認、二次骨折予防のための栄養指導、転院先への情報共有などの取り組みについて紹介しました。



二次骨折を予防し、骨折の連鎖を断つ！

二次性骨折を予防しよう！

骨粗鬆症による骨折は、一回起こると、また起こる可能性が高いと言われています。

主食・主菜・副菜の揃った
バランスの良い食事

骨を丈夫にする食事
(カルシウム・ビタミンD・ビタミンKの
積極的摂取)

【カルシウム】推奨量:700~800mg/日
骨を作る上で欠かせない栄養素です。
日本人に不足しがちなため、意識的に摂りましょう。

牛乳 1100g 220mg	プロセスチーズ 110g 128mg	小松菜 118g 425mg
タンパクサイ 110g 100mg	大豆乳 115g 180mg	しらす干し 110g 36mg
梅干し 11g 330mg	ごはんやおかずにとまったらのけるだけで、手軽にカルシウム摂取量UP！	

【過剰摂取に注意する食品】
下記の食品はカルシウムの排泄促進や吸収を妨げるため、過剰摂取には注意が必要です。

- リン：インスタント食品、スナック菓子、加工食品など
- アルコール・カフェイン・塩分

【ビタミンD】推奨量:10~20μg
骨の形成や発育に関係しています。
また、日光を浴びることでビタミンDが体内で作られます。

鮭 112g 33μg	さば(缶詰) 114g 15.4μg
卵黄 110g 2.2μg	干しいちじ 110g 3.34μg

【ビタミンK】推奨量:250~300μg
血液凝固作用の維持や、カルシウムの代謝促進による骨生成支援作用などがあります。

糸引枝納豆 110g 300μg	ブロッコリー 110g 21μg	にら 118g 171μg
キャベツ 110g 78μg	ほうれん草 110g 480μg	ほうとう 110g 54μg

※ワーファリンを飲んでいる方は注意が必要です。

【日頃の食事に少しプラスして、バランスの整った食事を！】

(例)

※推奨量は「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」より 掲載元:本院院 栄養室 2022年6月作成

FLSとは、さまざまな職種の連携により、脆弱性骨折後の患者さんに対する「骨粗鬆症治療開始率」「継続率」を上げるとともに、転倒予防を実践することで二次骨折を防ぐ取り組みです。