



新型コロナウイルス感染症の治療と予防に関する栄養学的提言

日本臨床栄養代謝学会（旧日本静脈経腸栄養学会＝JSPEN）は、『新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言』というものを2020.4.10に発表しました。これは医療従事者向けではありますが、本学会内のCOVID-19対策プロジェクトチームからの発表です。今号では、この提言の中からお役に立てそうな部分を抜粋して解説させていただきます。

現在、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックは、中国武漢での終息？諸外国での外出自粛の緩和などの処置が行われる中、日本では全国に感染者数が増え、自宅療養陽性者の急変や有名人の若すぎる訃報など、いまだ多くの人々を不安にさせています。また、最前線の医療現場では、画期的な治療薬やワクチンなどの治療法の開発に至っておらず、急激に重篤な呼吸器障害を併発して長期の治療が必要な状況と、日々戦いが続いています。。この様な状況の背景には、**低栄養や骨格筋の減少と機能低下**が診られる、ということが明らかになりつつ有ようです。

一方、生体の免疫力は栄養状態によって支えられており、**低栄養及び特に筋肉量が減少している場合細菌やウイルスなどの感染症に対する免疫能が低下するとされています。**すなわち、**栄養状態を良好に保つことは、COVID-19から身を守る大きな一助となると考えられるのです。**

提言1：栄養評価の実施

低栄養による免疫能の低下は生体内の蛋白量の減少に大きく影響されます。蛋白の喪失と共に種々の身体的、機能的障害が起こり比較的早い段階で免疫能は障害されてしまいます。

このような観点から早期に栄養状態の評価を行う事を提言しています。

提言2：低栄養患者の栄養状態改善とNST活動の推奨

COVID-19の治療の際には低栄養状態の早期回復に努めるため、NST（栄養サポートチーム）活動がその大きな役割を果たすと考えられています。

提言3：エネルギーと蛋白・アミノ酸投与の強化

様々な感染症による発熱などの炎症反応によって、さらに呼吸困難などの臓器機能障害や、それに伴う生体への侵害で、著しくエネルギーと蛋白が消費されることが明らかになっています。

その喪失量は程度によりますが、1日の必要量の1.2～2.0倍を示すこともあります。

そういった事実から、本来必要とされるエネルギー、蛋白質が不足し、生体防御を担う免疫能が損なわれて重症化をきたすことが懸念されています。



この提言から私達1人1人が出来る事は？



管理栄養士



- ★規則正しい生活を！
 - ★バランスの良い食事を！
 - ★特にエネルギーとタンパク質摂取を！
 - ★適度な筋トレも大切！
 - ★自分なりの健康バロメーターを！
 - ★自分を知る事が大切！
- 次頁で詳しく解説します

提言4：微量栄養素の投与

特に嗜好や食事の偏り、摂取量不足、その人を取り巻く社会的環境などにより、容易に各種ビタミンや微量元素（ミネラル）の欠乏をきたしている状況でもあります。

最近の知見では、ビタミンDの欠乏が、インフルエンザ、エイズ、C型肝炎ウイルスなどのウイルス感染症の発症や増悪因子の1つになっていることの報告があります。

提言5：継続的な運動と感染対策

Stay Home を合言葉に、自宅で過ごす場合において、移動距離が少なくなり運動不足となるのは必然です。体重はやや増加傾向、しかし骨格筋は減少し筋力は減弱してしまいます。

前述記した通り、このような状態を放置してしまうと、免疫能を障害してしまう可能性が高まりますので、特に筋力を落とさないためのエクササイズを推奨しています。

提言12：社会栄養学の実践ー予防が最大の治療ー

常に身体の栄養状態を良好に保つために、元気に食べて、生き活きと生きる。

『備えあれば憂いなし！』これが社会栄養学：Social Nutritionの目標です。

この提言を読み解くと

自分の身体は自分で守る！ということですよ



特に食事摂取量の少なくなってきた高齢の方や偏食ぎみの方は
1) 栄養状態を良好に保つ・・・その為に何をしたら良いでしょう？

- ① バランスの良い食事をとる（5大栄養素）
- ② 適正体重を維持する（特に骨格筋を落とさないように）

この2つを実践する必要があると感じます。



私達は毎日1日3度食事を摂ります。毎食ごとにバランスを考え、適切な食事内容を考えるのはとても大変ですね。特に、朝はパンと珈琲だけ！お昼は簡単に麺類にしている！と、パターン化しているのが実態ではないでしょうか。そのような時には



ゆで卵



季節のフルーツ

パンと珈琲だけから、ゆで卵とフルーツを加えるだけで、たんぱく質とビタミンを補う事が出来ます。フルーツの用意が面倒な場合には、ビタミン飲料などの栄養補助食品や錠剤などを活用しても良いと思います。*摂り過ぎには注意！

たんぱく質である、お肉や卵、練り製品やシーフード類と野菜たっぷりの炒め物を！チャチャッと簡単に栄養価もアップできます！そして不足しがちなカルシウム補給には、ぜひデザートに乳製品を選んで下さい！

昼食の定番の
麺類には



*レトルトのパスタソースを利用する場合でも、ミートソースにひき肉をプラスしたり、クリーム系には鶏肉やベーコンを、醤油ベースにはシーチキンやカニカマなど、好みに合わせて楽しく作るのも新たな発見があって、面白いですよ(´▽`) 休学中の子供達に、自由に作ってもらうのもアリですね！食べることは生きることですよ！痩せすぎにならないように注意しましょう。



最後に、男性でも女性でも、ご自身の生活活動の中で、把握しやすい健康のパロメーターを持つと良いのではないかと思います。体重の人、睡眠時間の人、血圧の人、起きる時間の人、便秘の人、食欲の人。それぞれ違うかもしれませんが、ご自身を知る1つの指標としてその変化を見逃さない様にしましょう！

今号の栄養問題とは真逆で、『コロナ太り』という言葉も耳にするようになりました。このGWはお家で大掃除はいかがでしょう？体も動かさずし、家はピカピカ！年末に行うより、爽やかで清々しくておススメです。 編集：小林信子