



・・・浮腫みと栄養管理・・・

浮腫みとは、細胞外組織間液量が異常に増加した状態です。私達の体内にある水分は体重の約60%を占めています。その2/3が細胞内に、残りの1/3が細胞外にあります。

浮腫みは、血管からの漏出とリンパ系のバランスが崩れた状態であるとも言えます。細胞間組織に影響を与える因子は非常に多く、例えば、心疾患、慢性腎不全、ネフローゼ症候群、肝硬変、甲状腺機能低下症、輸液過剰、水分過剰、低アルブミン血症、薬物の副作用、外傷（打撲、捻挫、骨折）などがあります。

ですので、しっかりと原因を探っていく必要があるようです。

浮腫みが全身性の場合、特に心不全や肝硬変では体内のナトリウム量は過剰なにて治療の原則はナトリウムの摂取量を制限します。そして尿中への排泄を促すべく、利尿薬を使用します。

一方、局所の圧迫や閉塞が原因の場合にはそれを解除することが大切で、さらに疑われる薬剤を中止することも検討するそうです。

また、浮腫みのために体内に水分が貯留すると、栄養状態が不良であるにも関わらず体重は増加していることがあります。細胞外液の増加により血清アルブミン値も希釈されている場合もあるのです。

ネフローゼ症候群が原因の浮腫みでは、尿中へのアルブミンの喪失に加えて、アルブミンの異化亢進が生じ、血清アルブミン値は低下します。逆に利尿薬の使用中は血管内腔が低容量となり低栄養状態にも関わらず、見かけ上アルブミン値が保たれているように見れることもあります。

腸管に浮腫みがあると、吸収低下から下痢を起こしやすく、経腸栄養の効果が期待出来ず、静脈栄養剤との併用が必要です。血清アルブミン値を改善する目的でアルブミン製剤を点滴すると、血清アルブミン値と膠質浸透圧が一時的に上昇して浮腫みは改善するとの事です。しかし、アルブミン製剤はたんぱく質へ合成されませんので栄養状態の改善とまでは行きつきません。

参考文献 身体のはたらきイラスト事典より



～季節の変わり目につきご注意を～



5月 に入りましたね。皆様GWのご予定は？

コロナが落ち着きを見せ始め、今年こそ！というお気持ちでおられる事と思います。

が、このところの寒暖の差から体調を崩されるお子さん達も多いようです。新学期（年度）が始まってから、緊張感がほぐれ、ホッとした正にこの時期。5月病という言葉があるように、普段元気な子供達の体調やメンタルの管理と同じように皆さんもご自身の身体を労わってくださいね。

疲れたら休憩！無理をしない！楽しむ！食事はよく噛んで！ゆったり入浴！喉を潤す！深呼吸！など。



生姜を千切りにしてスープや味噌汁へ！オススメです。



5月14日は母の日ですね！

母に根津神社のつつじを見せてあげたいと思いながらいつもタイミングを逃してしまって…
今年も行けそうもない…。(≥▽≤)ごめんよ…。

