

# 自分の栄養状態をもっと知ろう!!

管理栄養士・NST 専門療法士 細田 佳江

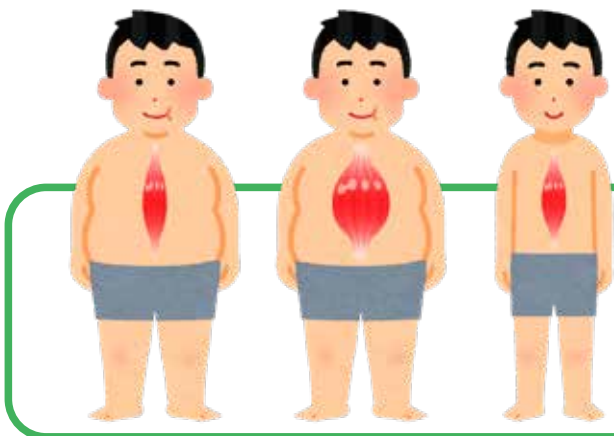
皆様、元気にお過ごしでしょうか？

気候が温かくなり、散歩をするにはちょうど良い季節となりました。  
(花粉症の方はお辛いと思いますが……)

今年の冬はオミクロン株の流行などで普段の冬よりなお一層ご自宅でじっとしていた方が多いと思います。

ふとしたとき「前より疲れやすくなったな」ということはありませんか？ また、だんだん薄着になっていく季節ですので、ご自分の体形の変化（体重は変わらないのにお腹が出てきた、足が細くなったなど）に気づかれる方もいるかもしれません。

そんな方はサルコペニアの可能性があり  
ます！ サルコペニアとは、筋肉量が減少し、  
筋力の低下が進行する状態です。



**サルコペニア**  
筋肉量が減少し、筋力の低下が  
進行する状態をいいます

そこで、NST 専門療法士が実際に院内で行っている栄養状態や筋肉量を測るための身体計測についてお話ししたいと思います。

## NST 専門療法士とはなんぞや？

NST は Nutrition Support Team の略です。Nutrition とは栄養という意味です。主に、入院中の低栄養患者の栄養状態を上げて十分な治療が受けられるようチームでサポートしています。

低栄養状態が続くと、治療がうまくいかず入院期間が長くなってしまふことがあります。

入院中は栄養状態の指標となるアルブミンなど血液検査の結果も含めて総合的に判断しますが、身体計測だけでもわかることがあります。



## NST で必ず計測していること

**上腕周囲長（腕周り）** …上腕の真ん中あたりの周囲を測ります。

**下腿周囲長（ふらはぎ周り）** …ふくらはぎの一番太い部分の周囲を測ります。

**腹囲** …おなか周りを測ります。

**握力** …男性 30 g 以下、女性 20 g 以下なら注意！

**体重** …意図せず急に体重が減っていませんか？

6 か月以内に体重の 1 割以上が減っていれば  
栄養障害の可能性あります。



次ページでは、ご自身の栄養状態がわかる計測方法「[指輪っかテスト](#)」をご紹介します。▼