



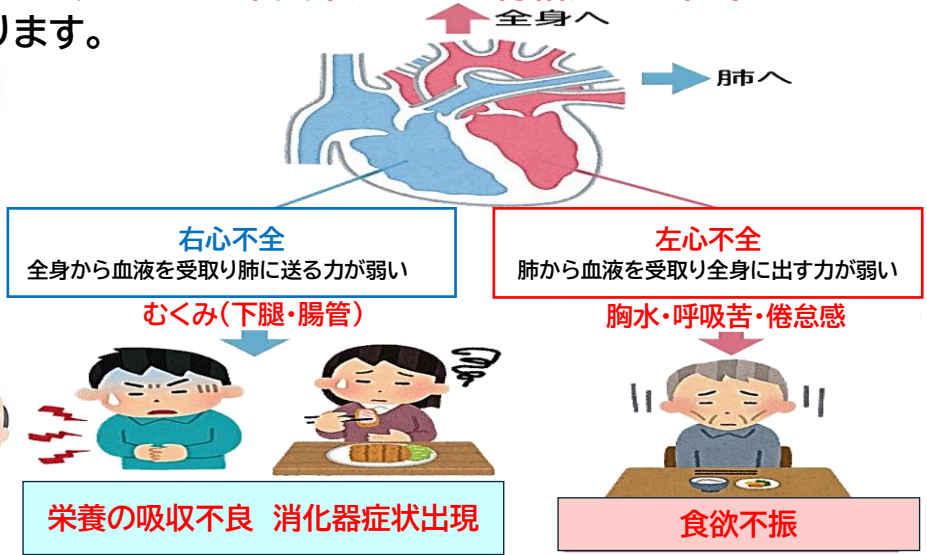
## 心不全サルコペニアを予防しよう



### ■心不全は元気になる栄養療法が大切

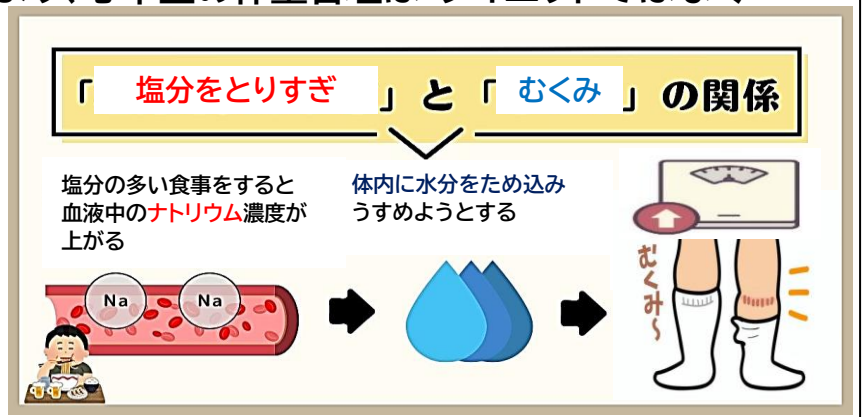
心不全は痩せやすく食欲も落ちやすいため、**栄養不足**により**骨格筋量が低下**して**サルコペニア**になりやすくなります。

#### サルコペニアの(筋力低下)悪循環



### ■元気になる栄養療法

心不全管理の基本は**減塩**。心不全になると『**体重増やさないように**』と言われる。これは『**体重=食べて太る**』ではなく、『**体重=塩分の摂りすぎで体に水が溜まり体重が増える**』ということです。つまり、心不全の体重管理は『**ダイエットではなくまずは減塩による水分管理**』です。



### ①主食と主菜を大切に

心不全により食が細くなってきているのに『健康のために野菜だけ』ではエネルギー不足で痩せて筋肉も落ちてしまいます。肉や魚などたんぱく質を含む**主菜**からまず食べご飯やパンなどの**主食**もとるようにしましょう。

**たんぱく質ファースト！主菜から食べよう！**



## ② 体重減少には、油も味方

体重が減り食が細くなった方にとって、油は力強い味方にもなります。少しの量でたくさんのエネルギーをとれるので痩せ予防になります。揚げ物、マヨネーズ、オリーブ油、MCTオイルを活用しましょう。



## ③ 食が細くなったら塩分制限をゆるめ、栄養補助食品を活用しよう

しっかり味がついたおかずを食べても、食事が半分だと体に入る塩も半分。食べられる量が減ってきたら減塩だけにこだわらず、慣れ親しんだ味で少しでも多く食べられることを目指します。

塩分過剰摂取

心不全増悪

食事摂取量↓

低栄養

塩分6g

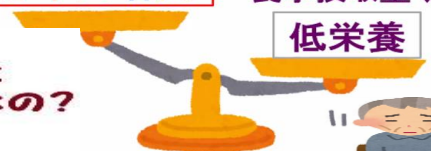
# 適塩

適切な食塩量でおいしく！

# 減塩



本当に必要なの？

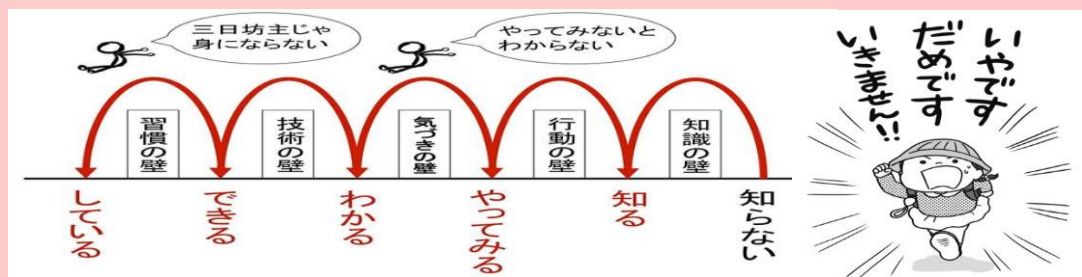


## ■ 龍野中央病院で使用している栄養補助食品(一例)

	飲料			アイス
	メイバランス mini 	すっきり クリミール 	アイソカル クリア 	メイバランス アイス 
kcal	200	200	200	100
たんぱく質(g)	7.5	7.5	10	3.7
	ゼリー			
	アイソカル ゼリーHC 	CP10 	粉飴ムース 	ソフト アガロリー 
kcal	150	110	160	150
たんぱく質(g)	3	12	0	0

心不全を繰り返し食が細くなり痩せてしまった方とお会いすると、もっと早くお手伝いできなかったかなと思います。

『昔より食べられなくなったが、歳だから』とおっしゃらず、私たち管理栄養士と一緒に元気になるお食事の方法を考えてみませんか？患者さん一人一人の生活に寄り添いながらお話するよう心がけています。ぜひ入院・外来の栄養相談をご活用ください。



ご相談ください!

医療法人社団 緑風会

龍野中央病院