

リウマチ通信

Vol. 57

2022年5月号

たんぱく質について

【たんぱく質とは？】

エネルギー産生栄養素のひとつで、体をつくる栄養素、体重の約1/5を占め筋肉や血液、酵素などをつくる働きがあります。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに豊富に含まれています。

【不足すると・・・】

筋力が低下する、肌や髪の毛のハリツヤがなくなる、疲れやすくなる、免疫力が落ちる、食事量が減ってしまう、食事が美味しく感じないなどの症状が現れてしまいます。
また、関節の炎症や発熱でたんぱく質の分解は活発になり、痛みで食欲が低下、運動量も減ってしまい、それにより全身の筋肉が減ってしまいます。(お薬の影響もあります)



そのために筋肉を作るために必要なたんぱく質は毎日摂取することが重要です。
ただ摂取するのではなく、良質のたんぱく質を摂取しましょう！！

【良質なたんぱく質とは？】

たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも、特に体内では合成することができない必須アミノ酸をバランス良く含んだたんぱく質のことをいいます。

良質なたんぱく質を含む食品



【リウマチとサルコペニア】

リウマチがあると、フレイルやサルコペニアを合併しやすい

フレイル：加齢、疾患、孤独など様々な要因により高齢者の予備能力が低下した状態

サルコペニア：加齢によって起こる全身の筋肉量減少と、それに伴う筋力低下、身体機能の低下のこと

【原因】

- ・炎症が筋肉を弱らせる・痛みのために運動量が減る・ステロイド薬が筋肉を弱らせる作用がある
 - ・食事が不十分で栄養状態が良くない（特にエネルギーとたんぱく質の不足）
- ⇒フレイルやサルコペニアの予防には食事と運動が重要！

【どのくらい必要？】

“手のひら”で覚える たんぱく質目安量
主菜1食分 手のひらサイズ以上！

	男性 (g/日)	女性 (g/日)
30~49歳	65	50
50~64歳	65	50
65~74歳	60	50
75歳以上	60	50

厚生労働省 「日本人の食事摂取基準 2020年版」推奨量より

手のひら 片手分	肉類 (100g前後) 16~20g	魚介類 (100g前後) 16~20g
豆腐 1/3丁 (約100g) 6~7g	牛乳 コップ1杯 (約200ml) 6~7g	豆乳 コップ1杯 (約200ml) 6~7g
卵 1個 約7g	油揚げ 1枚 (約30g) 約7g	ヨーグルト 100g 約4g
納豆 1パック (約50g) 約8g	プロセス チーズ 1個 約4g	

グッドデイニッケイより引用

【少しの工夫でたんぱく質アップ】



何をどの位食べたら良いの？
今の食事で大丈夫なの？
毎日のお食事でのお困り事は、いつでも管理栄養士
にご相談ください！

(文責 栄養士 森田 秀之)

関節リウマチと骨粗しょう症

関節リウマチと骨粗しょう症には密接な関係があります。関節リウマチによる骨粗しょう症は2つタイプがあります。

一つ目には、局所的な骨粗しょう症
(炎症のおきている関節で骨密度が減少する)で破骨細胞が活発になって

骨を破壊します。二つ目に、全身の骨粗しょう症(ステロイド薬の副作用や、運動不足で骨密度が低下する)で、痛みによる全身活動量の低下・運動量の減少により、骨量の維持・増加が出来なくなり骨粗しょう症が進行してしまいます。

関節リウマチでは、骨折のリスクが罹患していない方と比べて1.5倍高く、なかでも、大腿骨近位部骨折・椎体骨折が多いので、定期的に骨粗しょう症のチェックをする事が重要です。

当院では、2021年4月より骨粗しょう症外来を開設しています。骨密度、骨吸収マーカー・骨形成マーカー等の検査を行い、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、事務員、患者サポートセンターなどがチームとなり予防と治療に取り組んでいます。骨粗しょう症について、些細な事でも気になることがあれば、患者サポートセンターへお気軽にご相談下さい。



骨粗鬆症により骨折しやすい場所

脊椎・腰椎 太ももの付け根



重いものを持ち上げた時に骨折



しりもちをついて骨折

(文責 看護師 下坂 るみ子)



一心がかよう、心が安らく、環境づくりー

武田病院グループ