



こたえは……

$$\text{摂取熱量} \div \text{必要熱量} \times 100$$



$$\text{輸液 3 本} \div \frac{(54\text{kg} \times \text{ざっくり } 30)}{\text{必要熱量}} \times 100$$

$$\downarrow \qquad \qquad \downarrow$$

$$258\text{kcal} \div 1,620\text{kcal / kg / 日} \times 100$$

$$= (\textcircled{3} \quad 15.9 \quad) \%$$

point

充足率 80%でも筋肉量の減少率が 3 倍になります！

人の筋肉は 30 歳以降、毎年 1%ずつ減ってしまいます。これは加齢による影響で、すべての人に訪れる避けられない変化であり、一次性サルコペニアといいます。ここに、疾患、低栄養、不適切な安静が加わると筋肉量の減少が加速する二次性サルコペニアが起こり、転倒リスク、死亡率の上昇につながります。

ベッド上安静では 0.5% / 日ずつ減少し、これに不適切な栄養管理（必要量の 80%充足）が加わると筋肉量の減少が 3 倍になります。

例) 1 週間の入院中、ベッド上安静と不適切な栄養管理が続いた場合

安静	×	不適切な栄養管理	×	入院期間	=	
0.5%	×	3	×	7	=	9.5%

通常、加齢によって 1% / 年ほど筋肉量は減少するので、7 日間の入院でおおよそ 10 歳も歳を取っていることになるんだが！！ 不適切な栄養管理は医療従事者の心がけにより回避できる要因です。看護師としても充足率を計算するようにしましょう。



床上安静 1 日 **0.5%** 筋量**減少**

床上安静 + 不適切な栄養管理

必要量充足率 80% で

3 倍筋量減少

健康なボランティア男性 9 名