

# 脱水状態のチェック表

該当する項目の欄に○をつけましょう。

項 目		入院時 月 日	1か月後 月 日	3か月後 月 日	6か月後 月 日	
臨床所見項目	皮膚	皮膚の冷感がある				●
		皮膚緊張の低下がある				●
		皮膚(脇の下)の乾燥がある				●
	口腔内	口唇の乾燥がある				●
		舌の乾燥・亀裂がある				●
		口腔内粘膜の乾燥がある				●
		唾液が粘稠である				●
	全身状態	元気がない				●
	消化器系	2日以内に嘔吐があった				●
		2日以内に下痢があった				●
2日以内に食欲不振があった					●	
バイタルサイン	体温(℃)→発熱がある					●
	呼吸(回/分)→24回/分以上					●
	脈の性状(脈が弱い・細い)					●
	座位時の脈拍(回/分)→ 臥床時脈拍(回/分)=( )≥20					●
	座位時の血圧( / )					
	臥床時の血圧( / )					
	臥床時の収縮期血圧( )→座位時の収縮期血圧( )=( )≥20					●
血液検査	主要検査	血清ナトリウム(Na)>145mEq/L				◎
		血清浸透圧>300mOsm/L				◎
リスク状況	疾患	腎疾患がある				△
		糖尿病がある				△
		心疾患がある				△
	常用薬名	下剤を使用している				△
		利尿剤を使用している				△
	痴呆がある					△
	歩行・排泄等に介助が必要である					△
	85歳以上である					△
	女性である					△
合計スコア	△の項目に○のある数					
	●の項目に○のある数					
	◎の項目に○のある数					
評価	△が2つ以上の方は、脱水のリスクがありますので、日頃より水分を多めにとりましょう。 ●が3つ以上の方は、脱水ぎみですので、積極的な水分補給を工夫しましょう。 ◎が1つ以上の方は、医師の診察を受けるようにしましょう。					

# I. 低栄養だけど血糖値が高めの場合

低栄養状態の改善を優先します。必要なエネルギー、たんぱく質は確実に摂取しましょう。

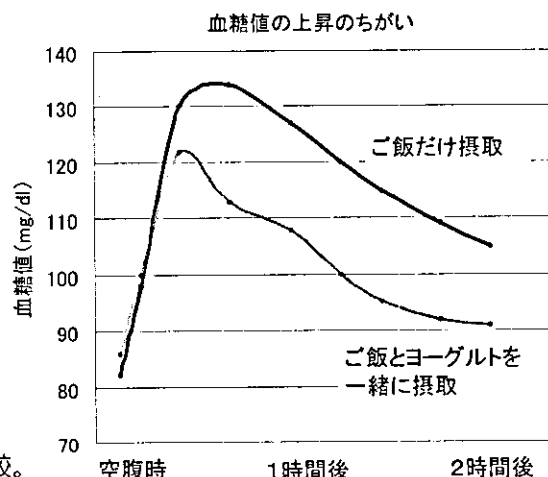
血糖値を上昇させやすい栄養素は、糖質（炭水化物）です。  
適切な糖質の量を、三食（朝食・昼食・夕食）に配分してとりましょう。

＜糖質を多く含む食品＞



- 同じ量の糖質を摂取しても、食品の組み合わせや調理方法によって、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

食品の組み合わせによる血糖値の上昇のしかた  
米飯だけを摂取したときの血糖値を 100 として比較。  
数字が低いほど、血糖値の上昇が少ない。



## ＜お酢といっしょに食べる＞

すし飯	67
米飯と酢の物	75

## ＜卵、大豆製品といっしょに食べる＞

卵かけごはん	88
米飯ときなこ	68
米飯と納豆	68
米飯と味噌汁	74

## ＜牛乳・乳製品といっしょに食べる＞

米飯	100	カレーライス	82
米飯と牛乳	69	カレーライスとチーズ	67
米飯とヨーグルト	71	白パン	92
		白パンとチーズ	71

糖質 50g 分の米飯を食べた後 2 時間の血糖値の上昇を 100 として、同じ量の糖質を含む食品を食べた後の血糖値の上昇具合を比較したものをグリセミック・インデックスといいます。

様 の栄養ケアプランはここで作成されました。

施設名：	
住 所：〒	
電 話：	FAX：
担 当 者 _____	

退院後の連絡先 ( 施設 ・ 自宅 )

施設名：	
住 所：〒	
電 話：	FAX：
担 当 者 _____	

ご自宅の住所

住 所：〒	
電 話：	FAX：

必要なサービスを利用するための連絡先

紹介先 会社名、団体名など	連絡先	利用の状況 利用していますか？ 問題はありませんか？

## 参考資料

1. 細谷憲政、松田朗 監修、小山秀夫、杉山みち子 編集：これからの高齢者の栄養管理サービス、栄養ケアとマネジメント。第一出版、東京、1998
2. 日本栄養士会 監修、中村丁次、吉池信男、杉山みち子 編著：生活習慣病予防と高齢者ケアのための栄養指導マニュアル。第一出版、東京、2002
3. Stratton RJ, Green CJ, Elia M : Disease-related malnutrition, an evidence-based approach to treatment. CABI Publishing, UK, 2003
4. 厚生労働科学研究費補助金政策科学推進研究事業「食事・栄養指導の実態と効果分析に関する研究」(主任研究者 松田朗)平成 15 年度総括研究報告書
5. 日本静脈経腸栄養学会 編集：コメディカルのための静脈・経腸栄養ガイドライン。南江堂、東京、2000
6. 健康・栄養情報研究会 編集：第六次改定日本人の栄養所要量，食事摂取基準。第一出版、東京、1999
7. 日本栄養アセスメント研究会：日本人の新身体計測基準値 JARD2001。栄養評価と治療 19(supple)。メディカルレビュー社、大阪、2002

平成 16 年度厚生労働科学研究費補助金（政策科学推進研究事業）

「食事・栄養指導の実態と効果分析に関する研究」

エビデンスに基づいた糖尿病ならびに低栄養の栄養食事指導の効果分析  
低栄養の入院～外来継続栄養食事指導プログラム

主任研究者	松田朗	(社)日本医業経営コンサルタント協会会長
分担研究者	森脇久隆	岐阜大学医学部教授
	吉田勝美	聖マリアンナ医科大学教授
	小山秀夫	国立保健医療科学院部長
	中村丁次	神奈川県立保健福祉大学教授
	川島由起子	聖マリアンナ医科大学病院栄養部長
	杉山みち子	神奈川県立保健福祉大学教授
協力研究者	杉森裕樹	聖マリアンナ医科大学講師
	三橋扶佐子	日本歯科大学助手
	天野由紀	東京大学大学院医学系研究科博士課程
	五味郁子	神奈川県立保健福祉大学助手

発行 2004 年 9 月 1 日

教材製作責任 杉山みち子, 五味郁子

製作 永美堂印刷

平成 16 年度厚生労働科学研究費補助金(政策科学推進研究事業)による研究  
食事・栄養指導の実態と効果分析に関する研究報告書

発行 2005 年 3 月 31 日

編集 松田 朗

社団法人日本医業経営コンサルタント協会

〒102-0073 東京都千代田区九段 1-14-21 九段アイレックスビル

事務局 杉山 みち子

神奈川県立保健福祉大学 栄養学科

〒238-8522 神奈川県横須賀市平成町 1-10-1

電話 046-828-2662 FAX 046-828-2663

E-mail: sugiyama-m@kuhs.ac.jp

製作 永美堂印刷