

関節リウマチの 食事と栄養について



富士整形外科病院
管理栄養士 鈴木美紀

当院の概要

病床数 106床

一般病床 51床、地域包括ケア病床 9床

回復期リハビリテーション病床 46床

介護事業

居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション

訪問・通所リハビリテーション(短時間型)

職員数

258名 2022.4時点

診療科目

整形外科 **リウマチ科** 内科 麻酔科

リハビリテーション科 脊椎センター 足の外科センター

特徴

- ①外来～手術～急性期～回復期～在宅まで
患者様を多面的にサポート
- ②整形外科専門病院
千葉大学 北里大学の研修指定病院
- ③活発な学術活動

外来通院

関節リウマチ患者数

525名

(男性120名 女性405名)

2022.6時点

骨折などの外傷・その他手術

699

関節鏡下手術

276

人工関節置換術(股・膝)

183

脊椎手術

89

靭帯断裂形成手術

49

1296 例/ 2021年度



本日の内容

- 関節リウマチと栄養
- 食事のポイント
- 調理・食器の工夫
- 治療を進めていく上での注意点



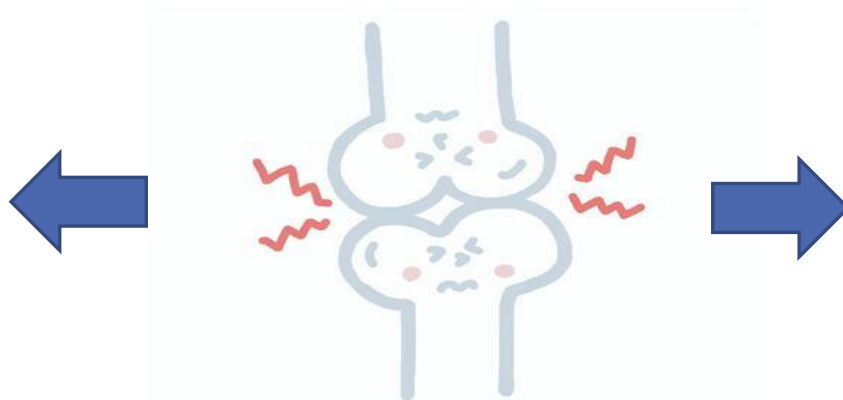
関節リウマチと栄養

体内で炎症が起きると

体のタンパク質の分解
や代謝が起こる



筋肉量が減少する



運動量が減る



筋肉量が減少
体脂肪が増える

しかし・・・

- ✓ 高血圧症や糖尿病などのようにはっきり効果が確立された食事療法がない
- ✓ 慢性炎症のためエネルギーやたんぱく質を多く消耗する。

関節リウマチと栄養

体内で炎症が起きると

体

筋肉量を維持し、合併症を予防するため
適切な(バランスの良い)食事を摂ることが大事

- ✓ 高血圧症や糖尿病などにはっきり効果が確立された食事療法がない
- ✓ 慢性炎症のためエネルギーを多く消費する

本日の内容

- 関節リウマチと栄養
- 食事のポイント
- 調理・食器の工夫
- 治療を進めていく上での注意点



バランスの良い食事とは



主食: ごはん・パン・麺など主にエネルギーになる料理
主菜: 魚・肉・卵・大豆製品など主にタンパク質を多く含む料理
副菜: 野菜・キノコ・海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維が多い料理
+ 乳製品・果物

食事のポイント ①抗炎症作用

抗炎症作用＝関節の炎症を抑える効果が期待できる。

オメガ3脂肪酸

サバ・イワシ・サンマなどの青魚の脂分に多く
えごま油、亜麻仁油 くるみにも多く含まれる。

- ・肉の摂取を減らし、魚の摂取回数を増やしてみると良い。
- ・油は摂りすぎてしまうとカロリーオーバーになりやすいため注意が必要

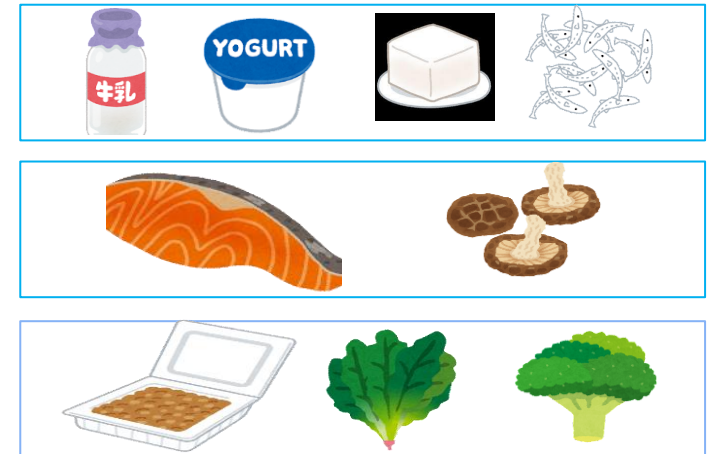
食事のポイント ②骨粗鬆症予防

骨が弱くなりやすいため、骨粗鬆症の予防が大事

予防のため必要な栄養

- カルシウム・・・骨の主成分となる
- ビタミンD ...カルシウムの吸収を良くする
- ビタミンK ...骨作りを促す

多く含む食品



注意)ワーファリン内服中の方はビタミンKの多い食品摂取は控えましょう

摂取しにくいビタミンDは適度な日光浴にて、体内で合成できる

お散歩や日向ぼっこがおすすめ

食事のポイント ③ 貧血予防

慢性的な炎症により鉄が不足しやすい

・鉄分の多い食材をとる

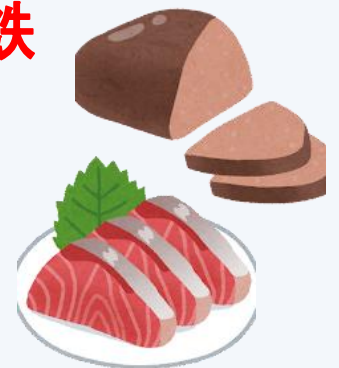
(吸収の良いヘム鉄を多く含むものを摂ったり、非ヘム鉄でも吸収を高めるもの(ビタミンCや動物性たんぱく質)と一緒に摂ると良い。)



・3食バランスよく摂取して、食事量を確保する。

ヘム鉄

レバー
魚類(特に血合い)
など
(吸収率15~20%)



非ヘム鉄

あさり・しじみ
ほうれん草
ココア
など
(吸収率2~5%)



本日の内容

- 関節リウマチと栄養
- 食事のポイント
- 調理・食器の工夫
- 治療を進めていく上での注意点



調理の工夫



関節が痛い



だるい

調理をしやすくしたり、手間が少ないものを使用したり、調理の必要がないものを利用する。



野菜

- ・レンジでチンして柔らかくしてから切る
- ・乾燥野菜や乾燥わかめなどは買い置きができ、お湯で簡単にもどせる。



魚

- ・骨なし加工の切身を利用する。
 - ・缶詰を利用したり、ちりめんじゃこを使用したりする。
 - ・鮭フレークなども手軽。
- 注)すでに味付けがされているものを使用するときは、調味料は控えめに

調理の必要がない納豆・豆腐・生卵・生野菜・果物・乳製品など上手に組み合わせましょう



食器について

安定した摂取量の確保のために、自力摂取をサポートする機能を持ち、食べやすくする

ユニバーサル食器(自助食器)

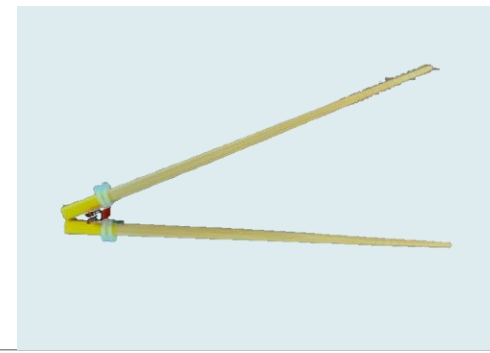
バネ付きばし(自助具)



通常の小鉢とユニバーサルデザイン食器



バネ付きばし



本日の内容

- 関節リウマチと栄養
- 食事のポイント
- 調理・食器の工夫
- 治療を進めていく上での注意点



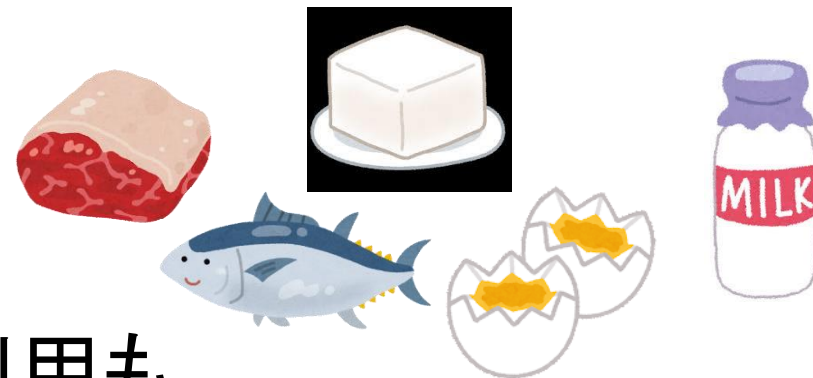
治療を進めていく中で気をつけたいこと

低栄養

要因 食事摂取量低下
偏った食事内容(たんぱく質不足)

- 体重の減少に注意し、**バランスよく良質なたんぱく質**を摂る

肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品



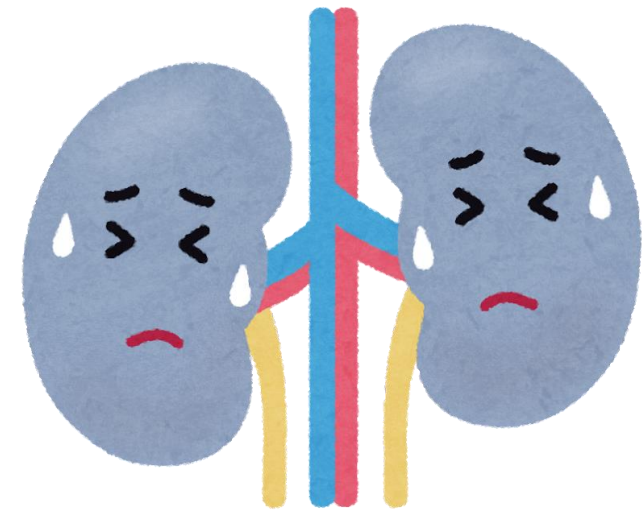
- 食事が少ない方は**栄養補助食品**の利用も

治療を進めていく中で 気をつけたいこと

腎機能低下

要因 加齢
薬剤の影響
食事の影響など

- 塩分を摂り過ぎない
- 水分不足に注意する
- 過剰なたんぱく質摂取はしない



おいしく減塩するコツ

● 作るときのコツ

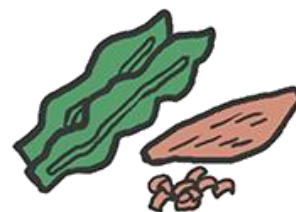
酸味の利用



香辛料や香味野菜
を利用



汁物はだしをかか
せて具を増やす



献立にメリハリを

全部を薄味にするのではなく
1品は自分好みの味にするなど



● 食べる時のコツ

食塩を多く含む
食品を避ける



減塩食品を利用



食べるときに
味付けする

味付けをしっかりしてしまう
のではなく、
食べる直前に味を決める



汁物の汁を残す

塩分を含む汁は残し、汁物は
1日1杯までにしましょう



参考資料：栄養指導Navi((株)ヘルシーフード)

水分摂取のコツ

1日に摂る水分の目安は『食事(間食含む) + 飲み物』で約2ℓ。最低でも約1ℓは必要。



参考資料：はつらつ食品カタログ「高齢者の脱水」コラム(株)ヘルシーネットワーク

摂取しては良くないものあるの？

過剰な摂取



当院の食事指導介入状況

2020.9月～

免疫抑制剤内服	開始時指導	31名
	低栄養指導	16名
	糖尿病指導	26名
	腎機能低下指導	86名

治療早期から食事に気をつけていただくため

関節リウマチ

免疫の異常により、主に手足の関節が腫れたり、痛みが出たりする。

体内で炎症が起きると

- 体のタンパク質の分解や代謝が起こる
↓
筋肉量が減少する
- 運動量が減る
↓
筋肉量が減少、体脂肪が増える

筋肉量を維持し、合併症を予防するため、適切な（バランスの良い）食事を摂ることが大事

バランスの良い食事とは

主菜 副菜 主食

1日1回程度

主食：ごはん・パン・麺など主にエネルギーになる料理
主菜：魚・肉・卵・大豆製品など主にタンパク質を多く含料理
副菜：野菜・キノコ・海藻などビタミン、ミネラル、食物繊維が多い料理 + 乳製品・果物

骨粗鬆症予防 早期から予防が大事!!
カルシウム：乳製品や小魚・大豆製品など
ビタミンD：鮭・青魚や干しシイタケなど
不足ないように摂りたい

抗炎症作用 炎症を抑える効果が期待できるサバ・イワシ・サンマなどの青魚の脂分魚の摂取回数を肉より増やしてみるのも良い。

治療を進めていく中で、栄養状態の問題が見られた場合や疾患によっては、それぞれ適量は異なりますので管理栄養士がお話させていただきます。

富士整形外科病院 栄養部

ご清聴ありがとうございました



当院郷土料理イベント食
静岡編