

2020年5月1日

医療法人社団同心会
KYBクリニック

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、外出自粛要請の影響で生活リズムや食生活の変化が起きている中、健康状態に不安を抱かれている方もいらっしゃると思います。

現在、感染症対策として随時、分子整合栄養医学協会などから動画やリーフレット等で発信しておりますが、何よりも免疫機能を低下させないことが細胞へのウイルスの侵入を防ぎ、感染した細胞を速やかに修復することにつながります（リーフレット「医師金子俊之の分子整合栄養学的感染症対策」参照）。栄養状態は免疫機能を維持・向上させるための「土台」であり、適切な栄養摂取が重要であることを以前からお伝えしてきました。外出自粛により食生活が乱れがちになることも免疫機能を低下させる要因になり、サプリメントによる栄養補給をお勧めしております。

この度、臨床栄養を専門とする日本最大の学会「日本臨床栄養代謝学会（JSPEN）」から欧州臨床栄養代謝学会（ESPEN）が提言したガイダンスを参考に、日本の医療体制や社会環境に則した12の提言「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言」を医療従事者向けに発表しました。

冒頭には「新型コロナウイルス感染症で重症化しやすい背景として低栄養ならびに骨格筋の減少や機能低下（サルコペニア）の存在があり、それがICUでの治療を長引かせ、時には残念な結果を招くことにつながる事が指摘されている。一方、生体の免疫力は栄養状態によって支えられており、低栄養で特に筋肉量が減少した人は明らかに細菌やウイルスなどの感染症に対する免疫能が低下していることが知られている」と報告しています。また「栄養状態を良好に保つことは新型コロナウイルス感染症から身を守る大きな一助となるもの」としています。

12項目からなる提言内容の一部を裏面にてご紹介いたします。詳細および引用文献などについては、JSPEN公式サイトの「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言－JSPEN12の提言－」から全文閲覧できます。

提言	内容（要約・抜粋）
栄養評価の実施	低栄養による免疫能の低下は生体内のタンパク量に大きく影響される。また、エネルギーの喪失は免疫能を低下させる。そのため、栄養状態の評価・把握が推奨される。加えて、COVID-19患者では悪心・嘔吐、下痢症状などによる栄養摂取不足や消化器症状なども認められるため、感染後に低栄養に陥りやすい。そこで、まず栄養状態の評価の実施を推奨する。
エネルギーとタンパク・アミノ酸投与の強化	炎症反応や呼吸機能の低下などにより、1日必要量の1.2～2.0倍のエネルギー量およびタンパク質が消費される。ただし、発症早期は炎症性ホルモンの亢進により栄養素が体内で利用されにくく、高血糖などのリスクが考えられることなどから、経口摂取が難しい場合は脱水予防を行い全身状態や循環動態の安定化を図る。その改善を待って、エネルギーやタンパク・アミノ酸の栄養補給を開始することが推奨される。
微量栄養素の適正投与	嗜好の変化や偏り、バランスの悪い栄養素摂取など、特に高齢者では微量栄養素（各種ビタミン類など）の欠乏が容易に起き、免疫能の障害につながりかねない。最近の知見では、ビタミンD欠乏がインフルエンザなどのウイルス感染症の発症に関与していると報告されており、COVID-19においてもビタミンD欠乏が高齢者における発症・増悪の一因であることが推測される。加えて、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、亜鉛、セレンなども、感染症の生体防御に関与しており、特に小児において重要である。
隔離・待機状況における継続的な運動と感染対策	隔離・待機状況下での運動不足は健康状態を障害する高リスク因子であり、体重増加やサルコペニア、免疫能の低下などが懸念される。栄養状態の維持・改善とともに、適度な運動が必要であり、隔離・待機期間中でも継続することが推奨される。人との接触を避けるなどの条件を満たした上で、身体活動を要する家事の他、体操やヨガ、散歩などを行うことが望ましく、可能であれば毎日30分程度もしくは2日ごとに1時間程度行う。また、日光浴はビタミンDの生成を促進するため、週2回、15～30分/回程度を行うと効果的である。
経口的栄養補助食品の勧め	通常の食事に加えて、100～200kcal程度の経口的栄養補助（Oral Nutrition Supplements：ONS）がCOVID-19などの感染症による低栄養の抑制や予防に効果が期待できる。またONSは、高齢者や多疾患合併症例では、入院早期（24～48時間以内）に開始すべきとされている。
社会栄養学の実践—予防が最大の治療—	治療法や予防法が確立していないCOVID-19においては、個々の免疫力が発症や予後を左右するため、普段から栄養状態を高く維持しておくことが肝要である。近年、社会栄養学（Social Nutrition）という新たな概念が重視され、低栄養のリスクを認識して栄養療法や栄養管理について学ぶ機会が増え、実践されるようになってきている。備えあれば憂いなし、こそが社会栄養学の最大目標である。

「COVID-19の治療と栄養に関する栄養学的提言」を基にMedical Tribune編集部作成

詳細および引用文献などについては、JSPEN公式サイトの「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言—JSPEN12の提言—」から全文閲覧できます。