

しんゆい訪問リハ通信 6月号

～新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～
TEL:044-322-8368 FAX:044-322-8427
責任者:梶 登士次 作成者:松元 涼悟



基準値(参考)

3.9g/dL以上

※過去数週間前～現在の
栄養状態を確認する際に
有用です。

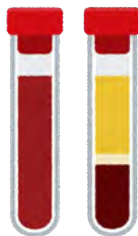
～血液検査からわかる栄養状態～

アルブミン(Alb)について

「しっかり食べているつもりなのに体力が落ちてきた…」

「リハビリを頑張っているのに疲れやすい」

そんな時に参考になるのが、血液検査項目の一つであるアルブミンです。



①アルブミンとは？

アルブミンは、主に肝臓で作られるタンパク質です。
血液中のタンパク質の約60%を占めており、
私たちの体を健康に保つために重要な役割を担っています。

主な役割

- ✓ 水分バランスを保つ
- ✓ 栄養や薬を運ぶ
- ✓ 筋肉や身体機能の維持を助ける
- ✓ 栄養状態の目安になる



②アルブミンが低くなる原因

- ✓ 食事量の低下
- ✓ タンパク質不足
- ✓ 肝臓の病気
- ✓ 腎臓の病気
- ✓ 感染症や炎症

高齢になると食欲低下や活動量低下により、
知らないうちに低下していることがあります。



③アルブミンを維持する食事

毎食1品はタンパク質食品を取り入れる事をおすすめします。
肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品



④リハビリとの関係

- アルブミンが低い状態では、
- ✓ 筋力が付きにくい
 - ✓ 疲れやすい
 - ✓ 傷が治りにくい
 - ✓ リハビリ効果が出にくい

リハビリの成果を高めるためには、
「運動」と「栄養」の両方が大切です。



食事をしっかり摂ることと、体を動かすことが、元気を保つカギです。

※アルブミン値は病気や炎症の影響で変化することもあります。
ご不明な点や気になることがあれば、主治医や担当療法士にご相談ください。

