



体に必要な栄養素をバランスよく！

オー エヌ エス

ONSの手引き

十分な
栄養摂取は
治療の基本



監修：馬見塚 勝郎 先生(藤元メディカルシステム 藤元総合病院 緩和ケア・在宅診療科 部長)

東 小夜里 先生(藤元メディカルシステム 藤元総合病院 外来訪問看護部 主任)

ONS(オーエヌエス)って何?

◎ONSとは?

「経口的栄養補助」のことで、英文では**O**ral **N**utrition **S**upplementationといい、頭文字をとってONSと呼んでいます。

普通の食事に加えて、「経腸栄養剤」や「濃厚流動食」を飲むことで、不足分の栄養を補おうというものです。

◎「経腸栄養剤」って何?

体に必要な栄養素をバランス良く含んだ医療用医薬品です。

病気などが原因で食事だけでは栄養が不足する場合に、栄養素を効率的に摂取できます。お医者さんから処方された場合、健康保険が適用されます。



ONSにはどんな効果があるの？

◎例えばこんな事が報告されています。

再入院が少なくなる¹⁾



合併症が少なくなる²⁾



医療費が少なくなる¹⁾

ONSのメリットについては、いろいろな研究報告があります。上に挙げたのは、ONSの効果として期待される事の一部で、いずれも科学的な根拠に基づいています。

1) Philipson TJ. et al. American Journal of Managed Care 2013 ; 19(2) 121-128

2) Janice S. et al. Clinical Nutrition 2008 ; 27 : 340-349

ふつうの食事だけじゃダメなの？

◎ 食事だけでは十分に栄養がとれないことがあります。



体調が悪くて食欲が出ない



すぐに満腹になる



えん下やそしゃくに
問題がある



◎ 栄養が不足すると、健康にもいろいろな影響がでできます。

体調を
崩しやすい

つかれやすい

気力が
低下しやすい

転びやすい

食事を十分にとれない理由は人それぞれ。中には、持病が原因でたくさん食べられないことや、体調が悪く食欲がわからないこともあります。栄養不足が続くと病気の回復が遅れたり、さらなる合併症につながりかねません。そこで、基礎になる栄養をONSで確保します。

ONSで食べる気力と体力をつけましょう

◎日々の食事を楽しむためにも、土台になる栄養の確保は大切です。年齢とともに食べる量が減り、栄養バランスがくずれ、体重も減少してしまいます。ONSにより栄養の土台をしっかりと築くことで、通常の食事を食べる気力と体力をつけることができます。



- ・ONS(経腸栄養剤を含む)により、必要な栄養がバランスよく摂取できます。
- ・「食事を存分に楽しむための土台づくり」だと考えて、継続してとるようにしましょう。

食事や飲んだ量・体調を記録しましょう

さんの目標: _____

		3月1日()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
お食事の内容	朝	ごはん みど汁						
	昼	うどん						
	夜	ごはん 焼き魚 野菜の煮物						
ONSの摂取								
体調の様子	体調	😊 😞 😡	😊 😞 😡	😊 😞 😡	😊 😞 😡	😊 😞 😡	😊 😞 😡	😊 😞 😡
	栄養	下痢 便秘 食欲(あり・なし) その他()						
メモ	便ひで食欲がない							



どのぐらい飲んだか、
印をつける

- ✓ 管理栄養士、看護師から手渡される「ONSカレンダー」を使って、毎日どのぐらい飲んだか、記録しておく和良好的でしょう。
- ✓ その日の体調などについても記入しておきましょう。
- ✓ もし何か気になることがあれば、気軽に医師や管理栄養士、看護師に相談してみましょう。

経腸栄養剤の取り扱い

● 経腸栄養剤に異常が見られる場合は…

開缶前に中身がもれていたり、開缶した時に臭いや味、形状に異常が見られる場合は、服用せずに医師、もしくは調剤をされた薬剤師に相談してください。

● 一度に飲みきれない場合は…

コップなどの器に移して服用してください。
残りは適切に保存してください(下記参照)。

※缶に直接口をつけて服用しないでください。

● 残った経腸栄養剤は…

ラップフィルムなどで密封して、冷蔵庫に保管してください。
開缶後、冷蔵庫に保管した経腸栄養剤は24時間以内に服用し、残ったら捨ててください。

● 経腸栄養剤を温めたい時は…

未開缶のまま35～40℃の微温湯で温めてください。
高温(70℃以上)は避けてください。

※絶対に直火にかけないでください。

缶が破裂するなど、重大な事故につながるおそれがあります。

● 必ず使用期限までに服用してください

経腸栄養剤には使用期限があります。服用前に確認してください。

Q & A

Q.1：経腸栄養剤が服用しにくい時や、 たくさん服用できない時は？

A.1：医師や管理栄養士、看護師に相談しましょう。

Q.2：毎日同じ味で飽きてきたら？

A.2：経腸栄養剤の味にもいくつか種類があります。
一つの味に飽きてきたら、医師や管理栄養士、看護師に相談してみましょう。

Q.3：経腸栄養剤は近所のスーパーでも買える？

A.3：経腸栄養剤は医療用医薬品なので、医師の処方箋に従って、
薬局で購入することになります。
取扱い薬局についてはスタッフに相談しましょう。

Q.4：ジュース代わりにたくさん服用しても大丈夫？

A.4：経腸栄養剤は医療用医薬品です。医師の指示通りに服用してください。

MEMO