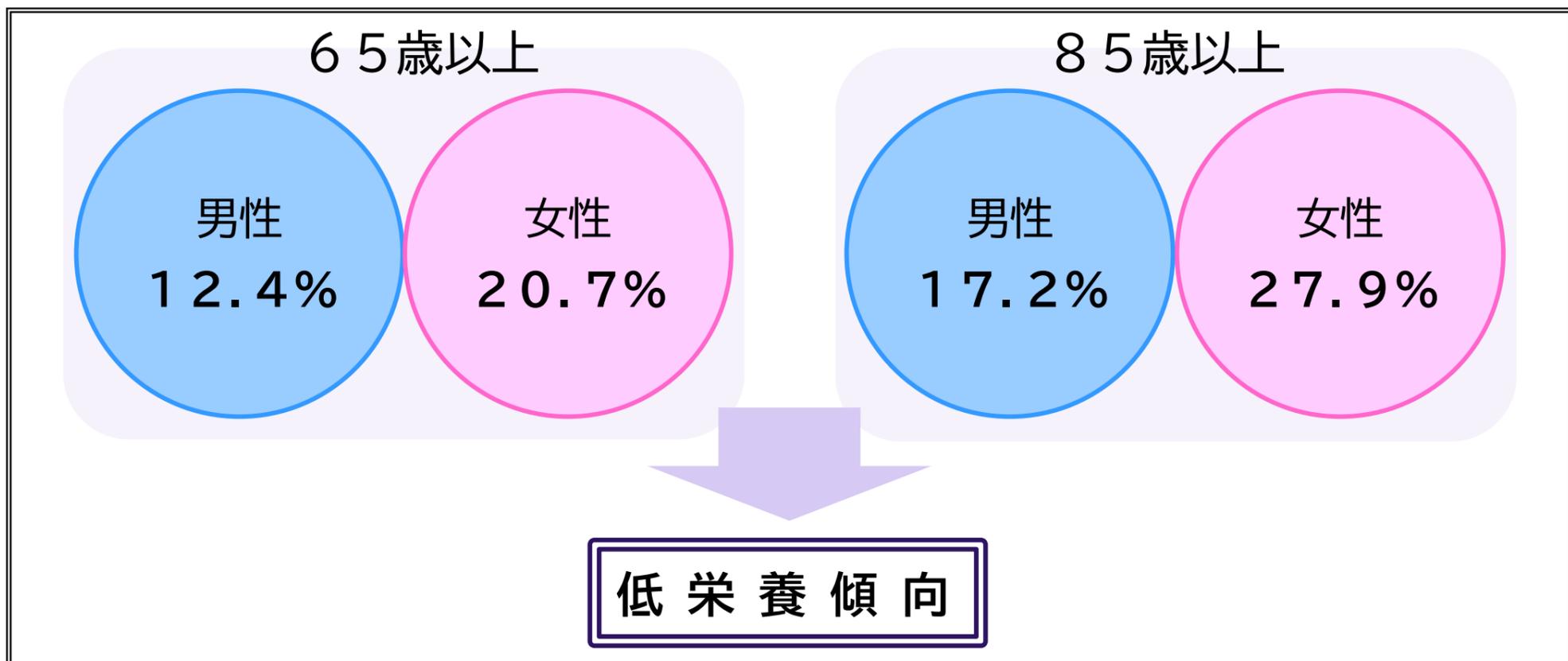


高齢者の低栄養

高齢者の方々に気を付けてほしい、『低栄養』と『フレイル』



厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」では、
65歳以上の男女で約16.5%、
85歳以上の男女で約22.5%が
低栄養傾向(BMI20以下)にあることが報告されています。

* 低栄養とは？ *

健康な体を維持して日常生活を送るうえで
必要な栄養素がとれていない状態をいいます。
とくに不足しているのはエネルギーとたんぱく質ですが、



全体的に栄養素が不足し、
栄養バランスが悪い状態
と考えて良いでしょう。



＊低栄養の原因は？＊

年齢があがるにつれ、個人差はあるものの、
身体の様々な機能が少しずつ低下します。
低栄養の要因は加齢による体の変化の他にもあります。

身体的な要因

- 噛む力や飲み込む力の低下
- 味覚や嗅覚の低下
- 視力の低下
- 体力や筋力の低下



社会的な要因

- 生活環境の変化
- 調理経験の有無
- 健康情報への関心



心理的な要因

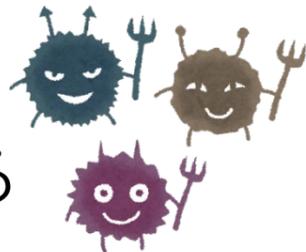
- 配偶者との死別
- 食事の楽しみの薄れ
- 孤食、欠食、偏食



* 低栄養になるとどうなるの? *

低栄養の状態が長く続くと…

- ✓ 感染症にかかりやすくなる
- ✓ 低たんぱく血症(むくみ、貧血)を起こしやすくなる



さらに、エネルギーやたんぱく質を食事からとれなくなると…

筋肉内のたんぱく質を分解し、
足りない分を補おうとします。
筋力や筋肉量が減少する、

『サルコペニア(筋肉減少症)』という
状態になってしまいます。



低栄養が続くと要介護状態に



低栄養が原因で筋力や筋肉量が減少すると、
徐々に活力が失われていきます。

- 体重の減少
- 疲れやすい
- 握力の低下
- 歩行速度の低下



などがみられ、ほんの少しの体調の変化が引き金となり、
要介護状態になってしまいます。

75 歳以上の高齢者が要介護状態になる原因は、

脳卒中のような病気よりも低栄養などからの

心身の活力の低下が原因となる割合が高くなっています。

＊低栄養を防ぐ食事のポイント＊

●食事を抜かない

1日に必要なエネルギーやたんぱく質をとることが難しくなります。



●食事の時間を規則正しく

胃腸の働きを促し、食欲を高めることにも繋がります。

●1食の中で主食、主菜、副菜、汁物をとる

主食、主菜、副菜、汁物を揃えると様々な食品をとることができ、栄養バランスが良くなります。



●噛む力や飲み込む力に合う食べ方を

噛む力や飲み込む力には個人差があります。これらが低下している場合は、切り方・調理法を変えて、食べやすくする工夫をしましょう。



●家族や仲間と楽しく

できれば1日1回は、家族や友人と会話をしながらゆっくり食事を楽しみましょう。



* 水分補給も忘れずに *



高齢になると喉の渇きを感じにくくなり、
水分を蓄えることができる筋肉量も減少します。

こんな症状があると脱水症状かも！？



● 口の中や舌の渇き

● 立ちくらみ

● 食欲の低下

● 体のだるさ

● 皮膚の乾燥

● 元気がない

症状が進むと意識障害、血圧低下、頻脈などがみられます。

高齢になるほど進行すると重症化しやすくなります。

飲水分として、

1~1.5L (500ml ペットボトル 3 本分)が必要です。

1 度にとろうとせず、こまめにとるようにしましょう。

