

# 要注意！高齢者の低栄養

高田厚生病院 栄養科  
佐藤 孝枝

## [高齢者に忍び寄る低栄養]

「低栄養」という言葉を聞かれたことはありますか？低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態で、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。  
高齢になると、「食が細くなる」「入れ歯が合わずうまく食べられない」「消化機能が落ちる」などの理由で、栄養も水分も十分に摂れなくなることが少なくありません。

## [低栄養の指標]

低栄養を見つけるための指標をご紹介します。

### ① 体重の変化

体重の減少は低栄養を発見するために最も重要な指標です。

6ヶ月間に2～3kgの体重減少がみられた場合は、低栄養のリスクが高いでしょう。



### ② BMI（体格指数）

BMI（体格指数）が18.5未満は、「やせ」と診断されます。

次の計算式に自分の身長・体重を当てはめてみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$



### ③ 血清アルブミン値

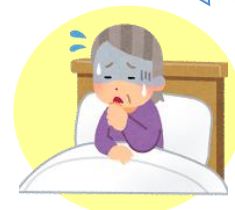
アルブミンは血液中の主要なたんぱく質で、その数値は栄養状態の1つの指標となります。

3.5 g/dl 以下は内臓たんぱくの減少を引き起こし、免疫力の低下を招きます。

## [こんな時は注意が必要です]

- ・ 最近、食欲がない
- ・ 食べる量が少なくなっている
- ・ 食事を適当にすませてしまうことが多い
- ・ 3食食事をするのが難しい
- ・ 体力が落ちている気がする
- ・ 転倒による骨折がありリハビリをしている
- ・ 入院・退院を繰り返している
- ・ 床ずれがなかなか治らない
- ・ 貧血がありふらつく事がある
- ・ 認知症がある
- ・ 固いものが食べにくくなっている
- ・ 自宅の食事は料理をミキサーにかけている
- ・ お茶や汁物でむせることがある
- ・ 水分はトロミをつけて摂取している

低栄養は、1つの数値だけを見て判断するのではなく、さまざまな血液検査の数値や、食事量など、身体状況を総合的な主観で判断されます。

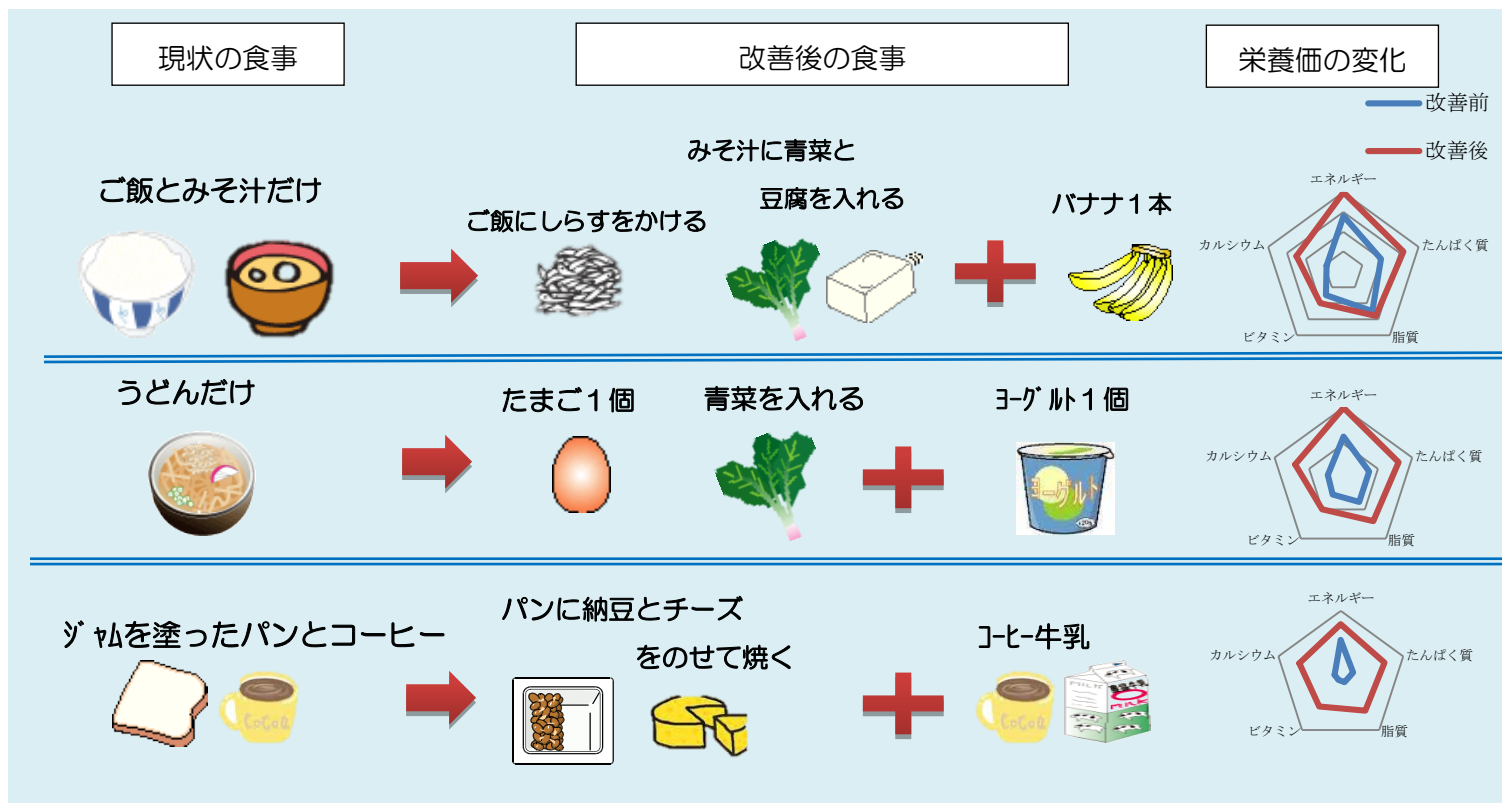


## 【食事のポイント】

「一汁三菜」という食事の形式はご存じでしょうか？「一汁三菜」とはご飯・汁物・おかず3種で構成された献立のことです。なぜ一汁三菜が良いのかというと、たくさんの食材を使うことで、たんぱく質、ビタミン、食物繊維など、栄養をバランス良く摂取できます。しかし、朝昼晩の3度の食事をバランスよく摂ることはなかなか難しいのが現状です。

そこで、食事改善は無理のないところから始めてみましょう。

それでは手軽に栄養をプラスできるポイントをご紹介します。



現状の食事が、ご飯とみそ汁だけの方やうどんだけなど単品ですませてしまう時はないでしょうか？

そんな時は、たんぱく源になる食材や野菜を少量でも一緒に調理するだけで、栄養のバランスが良くなります。

そして、ヨーグルト・プリンなどの乳製品、バナナ、豆腐などは、手軽に栄養価をアップさせてくれる食材です。

また、魚の缶詰は軟らかく、栄養価も豊富なため、常備しておく便利な食材です。

低栄養を予防・改善するためにも、いつもの食事をすこしだけ見直してみましょう。

## ○栄養補助食品の活用

工夫しても食べられるものや食事量が少ない時は、医師や管理栄養士などに相談し、栄養補助食品を利用するのも良いでしょう。栄養補助食品は、エネルギーやたんぱく質、微量栄養素などが調整された食品で、スープやジュースなどの液状タイプや、ゼリータイプ、粉末タイプのものなど種類も豊富です。栄養補助食品は利用する方に見合ったものを選び、低栄養の改善または予防につなげましょう。

## ○医療機関への相談

当院では、平成28年度より「低栄養」や「摂食嚥下障害」の患者様に対し、栄養指導を行っています。不安なことや知りたいことなど、相談してみるのもよいでしょう。