

高齢者に危険な低栄養 広報げろ 2014.2

高齢者に危険な低栄養

体調不良で病院を受診される高齢者の多くは低栄養の状態となっています。適切な食事によって低栄養を予防することは老後の生活を有意義に過ごすために大変重要です。

◎低栄養の原因

- ・病後の食欲の低下、体力の低下のため、食べられるもので済ませてしまう。(病後の体力回復には多くの栄養を必要とします)。
- ・糖尿病、腎臓病、肥満などに対する誤った食事療法。食材の偏りも問題です。
- ・鬱病や認知症による食欲低下。
- ・高齢者だけの一人暮らし、二人暮らしは食事を作る意欲を低下させます。
- ・加齢は味覚、咬む力、嚥下機能、消化機能などの機能を低下させます。
- ・治療薬の副作用による食欲低下。

◎低栄養の症状

やせてくる。肺炎などの病気にかかりやすく治りにくい。褥瘡をつくりやすい。皮膚のトラブルを来しやすい。下肢のむくみ。尿量が少ない。便秘になる。からだがだるい、握力の低下。食欲がなくなり脱水症を来しやすい。認知症を進行させる。

◎低栄養の診断

- ・体重の減少、6ヶ月以内に3%以上の減少は低栄養の危険性が高い。BMIが18.5未満ではやせの範囲に入り、それ以下になると死亡率が高くなっていきます。
- ・血中アルブミン量が3.5mg/dlを下回ると低栄養状態と判断します。手術などでも回復が遅れます。
- ・血液中のヘモグロビン値の低下は鉄分の不足として低栄養と判断されます。

◎低栄養を予防するために

- ・自分の栄養状態を知る為に病院で血液検査を受けてみましょう。
- ・病院の栄養師による食事指導は大変有効です。
- ・食事の量、質をチェックしましょう。本人が出来ない場合は家族や保健師などによる確認も重要です。
- ・咬む力や飲み込む能力が衰えている場合は食餌の形態にとらわれることなく各種栄養食品の利用も考えましょう。魚や、野菜の料理が困難なら缶詰等の利用が便利です。
- ・安全に食べられる食事を自分で作れるのか、誰かに提供してもらう必要があるのか見極めるのが大切です。
- ・高齢者向け食事の宅配システムは、バランスのとれた食餌を提供しています。
- ・市販の栄養食品は液体やゼリー状になっており、少量で高栄養の製品があります。
- ・加齢とともに運動量が減少し、糖質を中心とした間食を取ることが多くなり、三度の食事がおろそかになったり、肉、魚の摂取が少なくなる傾向にあります。バランスのとれた食事を考えましょう。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦