

フレイルと低栄養

高齢者のうち、約6人に1人は低栄養状態だと言われています。低栄養になれば、フレイルや寝たきりになるリスクが高くなる恐れも。神戸海星病院栄養部の小林智子さんに、高齢者が低栄養になる原因や予防についてうかがいました。

高齢者に多い低栄養とは？

体に必要なエネルギーが不足している状態を低栄養と呼び、現代は子どもから高齢者まで幅広い世代で低栄養に陥る危険性が指摘されています。その中でも高齢者は、食欲の低下やかむ力・飲み込む力の衰え、食への興味の薄れといった理由から、食事が減ったり、食事内容が偏ることで、知らず知らずのうちに低栄養状態になるリスクが高いと言われています。

高齢者の場合は、低栄養の状態が続くと、筋力が低下することで歩行困難や免疫力の低下といった影響があり、要介護状態や寝たきりになる原因にも、「最近やせてきた」「転びやすく

普段の生活を振り返ろう

- 1日3回きちんと食べていない
- 食欲がない
- 6カ月で2〜3キロ以上の体重減少がある
- 半年前に比べて硬いものが食べにくい
- お茶や汁ものを飲み込むときにむせる
- 味の濃い料理を好む
- この1年で転んだ
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった

なった」など、普段の生活や動作などから気づくこともあるので、まずは日常生活を振り返ってチェックしてみましょう。

自分の体をチェックしよう

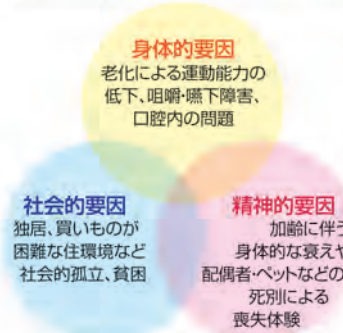
低栄養の早期発見に有効なのが標準体重やBMI(体格指数)の数値。高齢者の場合、低栄養のリスクの目安は、体重が6カ月間に2〜3kg減少、または1〜6カ月間の体重減少率が3%以上、BMIの値が18.5以下とされています。

標準体重	BMIに基づく肥満の判定基準	
身長(m)×身長(m)×22	判定	BMI(kg/m ²)
BMI(体格指数)の求め方 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	肥満	25.0以上
	普通体重	18.5以上25.0未満
	低体重	18.5未満

高齢者の栄養不足の現状

高齢者が低栄養に陥る原因は、身体的・精神的・社会的なさまざまな要因が影響していると言われています。年齢を重ねると、次第に食が細くなり、活動量も減ることから食欲を感じにくくなります。腰やヒザの痛みで長時間立っていることが苦痛に感じるため、品数や食事を抜く回数が増えてしまいます。

また、体力の低下などから買い物に出かける回数も少なくなると、保存しやすい菓子パンや加工食品、即席麺などの購入が多くなり、結果として食べる食品が偏ったり、食べる量が減ってしまいます。特に近年はひとり暮らしの高齢者も多いことから、食べる楽しみが失われる孤食も問題になっています。



食への工夫アドバイス

低栄養を予防する理想の食べ方は、肉や魚、野菜など多様な食品を取り入れた栄養バランスのよい食事を食べること。とはいえ、なかなか実行するのは難しいものです。まずは簡単で、毎日無理せずに行えることから始めてみましょう。

1つは「毎日同じものを食べないこと」。高齢者は食べやすいものや同じ食品ばかり食べがちになるので、昨日食べた料理とは違うものを選ぶように気をつけると、自然と食の偏りが減ります。2つ目は「食材を1種類プラスすること」。例えば、インスタントラーメンを食べるなら野菜を加える、みそ汁には牛乳を入れてみるなどシンプルで方法で大丈夫です。要は、食材の種類を増やせば、別の栄養素も摂取できることになるからです。

3つ目は「1色ではなく、いろいろな色が入っている料理を食べること」。色が多様にあるのは、それだけ食材の種類が多いということ。色は2個食べるなら、パンは1個にして、代わりにサラダを食べるといった小さな積み重ねも大切です。

低栄養とフレイルの関係

低栄養による健康への影響として、近年注視されているのが「フレイル」という状態です。フレイルとは虚弱を意味する言葉で、健康な状態と要支援・要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指しています。

低栄養はフレイルの大きな原因の1つであり、低栄養→筋力・身体機能の低下→活動量の低下→食欲の低下→さらなる低栄養状態というように、悪循環に陥ってしまうと言われています。これに、加齢に伴う筋肉量の減少や筋力が低下していく現象(サルコペニア)が加わると、最悪の場合は寝たきりの状態になってしまうこともあります。負の連鎖を阻止するためにも、普段の食事を見直して低栄養を予防することが大切です。



神戸海星病院 栄養部 小林智子さん
 Kobayashi Tomoko / 管理栄養士、調理師。市立芦屋病院、須磨浦病院などを経て神戸海星病院栄養部へ。患者1人1人のライフスタイルに合った栄養指導を行う。「炭水化物を2種類食べず、1つはおかず」など具体案を出したり、育った場所や今の食環境も考えながら、チャレンジしやすいアドバイスを心掛けています。
<https://www.kobe-kaisei.org>

口や舌を鍛える! バタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、口や舌の動きが悪くなる。バタカラ体操とは、「バ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べたり飲んだりする口腔機能の維持向上を目指す体操。唾液の分泌を良くしたり、誤えん予防にもなる。

ハ 唇を破裂させるように

唇をしっかりと閉めて発音する。唇を開け閉めする力を強くする。

タ 舌の先を歯切れ良く

舌を上アゴにしっかりとくっつけて発音する。舌の先の力を強くする。

カ 舌の奥をノドに押しつけるように

ノドの奥に力を入れ、ノドを閉めることで発音する。舌の奥の力を強くする。

ラ 舌の先をぐるぐるまわして

舌をまわめて舌先を上の前歯の裏につけて発音する。舌を巻く力を強くする。

低栄養が引き起こすリスクは？

栄養素の中でも、体を動かすエネルギー源となるのが、(タンパク質)〜(炭水化物)(糖質)〜(脂質)の3大栄養素。中でも高齢者が不足しがちなのがタンパク質です。タンパク質は筋肉、骨や歯、内臓、血液などをつくる重要な働きがあり、不足すると筋肉量が減少し、骨や歯もろくなってしまう。日常生活においては転倒や骨折をしやすいなり、また骨折や傷の治りも悪いことから、痛みによって動く量も減少し、フレイルやサルコペニアの状態に陥ってしまうことも。

筋力が低下することにより、かむ力や飲み込む力も弱まって食べることが億劫になるだけでなく、誤えんにつながる恐れもあります。特に口腔機能の低下は食べこぼしやむせることが増えるため、人と一緒に食事をを楽しむことを避けたり、外出の機会が減るなど社会的活動も失ってしまいがち。日頃から口腔ケアを心掛けることも大切です。

