



にじいろ新聞

第60号

事業所番号 (3870101882)
ミネルワ居宅介護支援事業所
松山市高岡町301番地1
TEL 089-972-3040
FAX 089-972-3072

携帯メールアドレス nijiuro.mineruwa@docomo.ne.jp
パソコンアドレス caremane@mineruwa.jp

♪ 老人保健施設ミネルワのホームページもあります ♪

こんにちは、ミネルワ居宅介護支援事業所です。この冬はとても寒かったですね！今年度は、
～高齢者がかかりやすい病気～をテーマに特集してきました。1年間ありがとうございました。

また、来年度もにじいろ新聞を宜しくお願いします ♪

第6回目は、「低栄養」についてです。

低栄養とは

低栄養とは食欲の低下や食事が食べにくくなるとい理由から徐々に食事が減り、体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。



低栄養の症状

日々の食事が気づかないうちに栄養が減っていたり、偏っていたりすることによって身体に以下のような変化が起こります。

- ・体重減少
- ・骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- ・元気がない
- ・風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい
- ・傷や褥瘡（じょくそう：床ずれ）が治りにくい
- ・下半身や腹部がむくみやすい

また、食事が減ると同時に水分の摂取量も減るため脱水症状がみられることもあります。

脱水と低栄養の両方でみられる症状

- ・食欲がない
- ・口の中が乾いている
- ・皮膚が乾燥し弾力がない
- ・唾液に粘り（べたべたした感じ）がある



低栄養の原因

低栄養の原因は、生活環境、年齢に伴う機能の低下、精神的要因など1つないし複数の要因が重なって食欲低下や食事摂取量の減少、偏った食事になります。食事が減れば体力もなくなるため、活動量も減り食欲低下となり、結果的に低栄養を招く悪循環になります。

○低栄養の主な原因

・高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食

毎食食事を作るのが大変、毎日同じものは飽きる、食事が楽しくない、1人だから簡単に済ませる（ご飯とお味噌汁のみ、菓子パンや麺類と単品メニュー）、野菜やお肉、お魚などの値段が高いという経済的問題などがあげられます。また肥満やコレステロールが気になり、動物性たんぱく質（肉類、卵、乳製品）を極力控える傾向があります。

・咀嚼（そしゃく：噛むこと）や嚥下（えんげ：飲み込むこと）など口腔機能の低下

義歯による痛みによってお肉や野菜などの硬い食べ物、食物繊維が多い食材を控え柔らかくて食べやすいお粥やペースト状の食事が中心になると、必要なエネルギーやたんぱく質が不足します。



・味覚や嗅覚低下

味覚が低下するため、味の濃いものを好みますが、高血圧があると減塩にするため味が感じられず、食欲がわかず食事が減ることがあります。

・その他

食量や活動量の減少は蠕動運動（腸の働き）の低下による便秘や空腹感が起きにくくなるため、食欲の低下につながります。また、唾液の分泌低下によりむせ込みを防ぐため、お粥など水分が多く糖質が多い食品を選びます。



低栄養の診断

低栄養の指標として身体計測や血液検査値が用いられます。

○身体計測

体重の変化は低栄養状態を把握するうえでとても重要です。

・低栄養のリスクの目安

「体重が6か月間に2～3kg減少」または「1～6か月間の体重減少率が3%以上」BMI（体格指数）は18.5未満が「やせ」の範囲で、18.5未満より下がるほど死亡率が高くなります。

○血液検査値

- ・血清アルブミン値 3.5 g/dl 未満
- ・血中ヘモグロビン値
- ・血中総コレステロール値 150 mg/dl



低栄養の治療

食事量の減少、食欲の低下などのあらゆる原因をみつけ、根本となるところを改善していきます。

○義歯

噛みあわせの不具合や義歯が不安定であれば、歯科医師と相談し適合する義歯を作ります。

○食事の摂取量を増やす

少食で1度に沢山食べられない時は間食で牛乳や乳製品、果物、市販の栄養調整食品からカロリーやたんぱく質を補います。

低栄養のケア・予防

○1日3食食べる

1回に食べる量が少ないため、1日3食食事をしないと1日に必要なエネルギーやたんぱく質が不足します。

また規則正しい食事リズムは生活リズムを整えることにもなり、活動することで空腹感も感じられ、きちんと食事がとれます。

○楽しい食事にし、美味しく食べる

デイサービスなど地域支援事業に参加し、外出する機会をつくり誰かと一緒に食事をし、楽しむようにします。

○バランスよく食べる

菓子パンや麺類など単品メニューにせず、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎食おかずに1品入れましょう。好きな物だけに偏らず、少量でバランスよく食べましょう。



○栄養補助食品の利用

栄養補助食品は毎日の食事だけでは補えない栄養素を補うために便利な食品です。低栄養の方や、経口から固形物にて十分な栄養を摂取できない方に処方される代表的な栄養補助食品にエンシュア・リキッドR(医薬品経腸栄養剤)というものがあります(写真)。エンシュア・リキッドRは少量で高カロリーな飲み物になっているので、水分補給も兼ねて1日に必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルも補うことができます。コーヒーやイチゴ味などいろいろな味があるので、間食にも利用できます。



健康長寿ネットHP 参照

☆ミネル7からのお知らせです☆

アテナ・ミネル7健康講座を毎月開催しています。受講料はかかりません。家に閉じこもってばかりの方、この機会に外出の予定を立ててみませんか？交通手段のない方、ぜひ、ミネル7居宅介護支援事業所（972-3040）にご連絡下さい。みなさまの閉じこもり予防にお役に立てれば、幸いです。

- 平成30年2月20日（火）特別養護老人ホームアテナにて PM2:00~3:00

「認知症って他人事ではないですよ！」

講師：松山市地域包括支援センター西地区 社会福祉士 門田氏・葛川氏

- 平成30年3月20日（火）老人保健施設ミネル7にて PM2:00~3:00

「災害に強くなろう！」 講師：松山市役所 危機管理課 小原氏

ご興味のある方は、ぜひお越し下さい♪

