

なるざ 健康新聞

NO.138 令和7年4月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruza.jp/

「低栄養」とは、さまざまな栄養が慢性的に不足し、体の健康を維持することが難しい状態のこと。免疫力の低下している高齢の方にとって、低栄養はさまざまな病気を引き起こすリスクがあります。今回は低栄養とは何か、低栄養のサインや原因、防ぐための工夫について説明します。

高齢者の「低栄養」とは？



低栄養とは、体内に栄養が足らず健康を維持することが難しい状態です。高齢者がよく不足する栄養には、 エネルギー ・ たんぱく質 ・ ビタミン ・ ミネラル などが挙げられます。厚生労働省の調査によると、65歳以上の高齢者のうちおよそ 5 人に 1 人が低栄養状態にあると言われており、注意が必要です。

低栄養のリスク



低栄養になると健康に問題が生じ、下のような病気につながりやすくなります。免疫力が低下している高齢者にとっては命にかかわるため、対策を行うことが大切です。

- 噫む力が低下することによる誤嚥性肺炎
- 低血糖による意識障害
- 低たんぱく血症
- 骨の新陳代謝低下による骨折



低栄養のときに見られるサイン



低栄養傾向があると、健康状態にさまざまなサインが現れるようになります。以下の異変がないか、確認しましょう。

- 少食になる
- 足や腹部がむくむ
- 抜け毛が多くなる
- 傷の治りがいつもより遅くなる
- 体重が落ちる
- 食べ物がうまく噛めない
- 力が入らない



低栄養になる原因



① 食べる量の減少

食べる量が減少することにより、必然的に摂取する栄養量も減り、低栄養状態になります。食べる量が減少する理由には、そもそも食欲がない、認知症の症状で食べた気になっている、入れ歯が合わないなどが挙げられます。また低栄養が進むと筋力や噛む力が低下し、さらに食べる量が減ってしまうことも。

② たんぱく質の不足

たんぱく質は肉・魚・卵・大豆などから簡単に摂取できる栄養素です。しかし、パンやおにぎりで手軽に済ましてしまう習慣がついていると、たんぱく質がなかなか摂れなくなります。

③ 偏食

噛む力や飲み込む力が低下し、決まったものしか食べられなくなったり、認知症の症状により食へのこだわりが強くなりすぎると、偏食になり低栄養状態に陥ってしまいます。食事量は充分に摂っていても、決まった食べ物ばかりを食べることはあまりよくありません。

低栄養を防ぐための工夫



① いつもの食事にプラスアルファ

いつもの食事に足りない栄養を加えるように、**食材をプラスアルファして補ってみましょう。**

<アイデア例>

- ・白ご飯のお供(納豆や生卵など)を付ける
- ・味噌汁の具を増やす
- ・そばやうどんに鶏肉などの具材を付ける
- ・卵を使ったおやつ(プリンやケーキなど)を提供する
- ・お肉をあまり食べない場合は代わりに魚を提供する



② 食べやすさを重視

「食事が食べづらく食欲が減る」「食べることが面倒になる」という場合には、**食事の食べやすさを工夫してみましょう。**噛む力や飲み込む力が低下している方には、細かく切って提供するなどの工夫を行いましょう。

③ 栄養補助食品を活用

栄養補給食品とは、簡単に栄養が摂れる簡易的な食料品のこと。食欲がない方や固形の食事を受け付けない方でも、栄養を摂ることができるため、著しく栄養価が低下している、手軽に栄養を摂りたいという場合は、**活用するのもひとつ的方法**です。



④ 適度な運動

日頃から適度な運動を行うことも大切です。座ったまま行う体操や運動をすることで**体力がつくだけでなく、空腹感を感じられたり、代謝が良くなるといった効果を期待することができます。**

⑤ 食事が楽しくなる環境づくり

「食事が楽しい」「食事の時間が楽しみだ」と思えるような環境づくりも大切です。

<アイデア例>

- ・音楽や映画を流す
- ・高齢者のリクエストを献立に取り入れる
- ・デザートを用意する
- ・食卓を装飾する



**低栄養はさまざまな病気を引き起こすリスクがあります。
楽しみながら栄養をまんべんなく補えるよう、工夫をしましょう。**