

食事制限のない高齢者の食事内容を見なおそう！



糖尿病、高脂血症などで食事制限を受けていない65歳以上の高齢者で、食事から十分な栄養が摂れず痩せている場合、骨や筋肉を維持できなくなり、自分の足で歩くことに支障を来してしまふことがあります。この事は全国5000人以上の高齢者を長年にわたり追跡調査した結果明らかになってきました。65歳以上の高齢者では、肥満よりも痩せている事のほうの問題あることが分かってきました。

【痩せ過ぎによる悪影響】

* 生存率が下がる

BMI(肥満度を示す体格指標:体重kg÷身長m÷身長m)での、1000人を対象とした8年後の生存率の比較

太っている人(男性24以上、女性25以上)と少し太っている人(男性22以上、女性23~25未満)約81%

少し痩せている人(男性20~22未満、女性20~23未満)約79%

痩せている人(男女とも20未満)約73%

【悪影響が引き起こされる要因】

食事から摂取するエネルギー量が不足すると、本来は体を作るために使われる蛋白質が不足分を補うために、エネルギー源として使われてしまいます。その結果、筋肉や内臓を十分に作る事ができず、抵抗力が落ちたり、血管がもろくなったりします。筋肉が弱まり転倒しやすくなり、その結果寿命が短くなってしまうことがあります。

【血液検査から分かる栄養状態:血清アルブミン値】

アルブミンは血液中の蛋白質の一種で、栄養を運ぶ役割を担っています。やせている人ほど低くなりやすい傾向があります。

血清アルブミン正常値:4~5 栄養改善が必要と思われる数値:おおよそ3~3.5以下

【低栄養を防ぐ食事のコツ】

- ① 肉と魚を1対1で食べる一魚に偏らず、1日に肉と魚をバランスよく食べます。特に赤身の肉には鉄分、亜鉛が、内臓にはミネラルが豊富に含まれているので、いろいろな部位を食べよう工夫しましょう。
- ② 乳製品や卵を積極的に食べる一乳製品には、蛋白質、カルシウムなどが豊富です。又トリプトファンというアミノ酸が多く含まれています。このトリプトファンは神経アミノ酸と言われ、気持ちを穏やかにする効果があります。寝る前に牛乳を飲むと安眠効果が期待できます。
- ③ 粗食がよいという意識から、必要な栄養をしっかりとる食生活が大切という方向に意識を変える。高齢になると食欲が低下したり、栄養をとっても身につけにくくなります。少量でカロリーの高い食材も食べましょう。

【医療保険適応の栄養剤】

どうしても1日に必要な食事量が摂れない場合には、タンパク質・脂肪・ミネラルが入った栄養剤が処方されることがあります。

当薬局取り扱い薬:エンシュアリキッド250mL/缶250Kcal エンシュアリキッドH250mL/缶375Kcal
ラコールNF 200mL/パック 200Kcal

【医療保険適応外の栄養剤】

各メーカーから飲みやすさ、味、種類が工夫された製品が食品として販売されています(1個200円程度)。糖尿病、COPD、腎不全、褥瘡の予防用など、各病気に対応する経口栄養剤もあります。使用する場合には、医師、薬剤師、管理栄養士と相談する事が必要です。

参考文献:今日の健康 2012年7月号 PEGドクターズネット、治療薬マニュアル
どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局

お薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています(午後2時半頃~1時間程度)

TEL 0551-26-3800 FAX 0551-26-3810