

低栄養とは | 高齢者に起こりやすい症状と予防

高齢になって食事の量が減っていたり、栄養価の高いものを摂取していなかったりすると、低栄養のリスクがあります。低栄養の状態では健康を維持するのが難しく、筋力や運動能力、あるいは免疫力の低下などを引き起こします。高齢者で栄養状態に不安がある方に向けて、低栄養のリスクや症状、予防のための対策などを知っておきましょう。

低栄養とは

食事量の減少や食事内容の偏りなどの理由から栄養状態が悪くなり、体を動かすために必要なエネルギーの摂取量やタンパク質やビタミン、ミネラルといった栄養素が慢性的に不足している状態をいいます。低栄養の状態が続くことで、健康な状態を維持することが難しくなります。

低栄養になることのリスク

高齢者が低栄養になると、体を動かすのに必要なエネルギーや、筋肉や骨などを作るタンパク質が足りない状態のため、**死亡するリスク**が高まります。また、筋肉量が落ちて活動量が減ってしまうことによって、さらに食事量が落ちてしまうと、さらに筋肉量も活動量も落ちるという悪循環を招き、**寝たきりになってしまう可能性**があります。

低栄養の高齢者の割合は意外と高く、厚生労働省が2019年に実施した「令和元年国民健康・栄養調査」によると、65歳以上の高齢者でBMI20以下の低栄養傾向の人の割合は全体で16.8%、男性は12.4%、女性は20.7%です。高齢者の女性は約5人に一人が低栄養ということになります。

出典:厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」

低栄養による症状

■筋力・運動能力の低下

高齢者は若い頃よりも筋肉が減少していますが、筋肉の中にはタンパク質が蓄えられています。低栄養によって体に必要なタンパク質が不足すると、筋肉の中のタンパク質が使われる

ことで、筋肉量が減少して筋力が低下します。すると、運動能力が低下するため、転倒の原因になり、転倒は捻挫や打撲、骨折といったケガにつながり、中でも骨折は寝たきりの要因にもなり兼ねません。

また、口や喉の筋肉が衰えると、飲食物や唾液が気管に入りやすくなり、咳をする力も弱まって異物を吐き出しにくくなってしまうことから、誤嚥性肺炎になるリスクが高まります。

■免疫力の低下

ビタミンAやビタミンCの摂取量が減少することで、免疫力が低下すると、風邪や肺炎、感染症などにかかりやすくなります。

■低血糖による意識障害

米やパン、麺類といった炭水化物の摂取量が減ってしまうと、血液中のブドウ糖の濃度を示す血糖値が低くなる、低血糖が引き起こされることがあります。低血糖によってだるさや冷や汗、動悸、めまい、集中力の低下といった症状が見られるほか、重度の場合は意識障害やけいれんなどが起こります。

特に、糖尿病の治療中の人は食事量が少ないときや食事のタイミングが遅れたときに、低血糖になりやすいため、注意が必要です。



低栄養であることを判断する基準

■**BMI**：低体重は 18.5 以下ですが、高齢者で低栄養のリスクがあると判断される基準は BMI が 20 以下です。

■**体重減少率**：通常の体重に対して現在の体重が減少した割合を示すもので、6 カ月以内に体重が 3% 以上減少した人や、6 カ月で体重が 2～3 kg 程度減少した人も注意が必要です。

■**血清アルブミン値**：血液中の主要なタンパク質で約 6 割を占め、栄養や代謝物質を運ぶほか、浸透圧を調整する役割も持っています。

セルフチェックができず、調べるには医療機関での血液検査が必要です。かかりつけ医での血液検査結果や健康診断結果で確認しましょう。



家庭で気付くためのチェック項目

低栄養の状態に気づかずにいると、健康状態を悪化させたり、生活の質が落ちてしまったりする可能性があります。そのために、高齢者の食事における小さな変化を見逃さないように、本人や家族が気に留めておくことが大切です。

低栄養に気付くためのチェックポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲が湧かない、朝食など食事を抜いてしまうことがある ・食事を取ることが面倒に感じる ・1回の食事で食べる量が減り、食事を残すことが多い ・食事中の水分を入れて、1日の水分摂取量が1000mlに満たない ・おにぎりやお茶づけなど主食だけの食事となることもある ・肉や魚、卵などを食べていない、味覚が鈍くなったことにより、濃い味付けを好む ・かむ力や飲み込む力が弱く、むせやすい ・食事のときに疲れやすい、食事を作るのが億劫になった ・頬がこけて目がくぼんでいたり、顔色が悪かったりするなど顔つきが変わった ・握力が低下した ・息切れをしやすい、「疲れた」とよく口にする ・歩幅が狭く、歩く速度が遅くなった、転びやすくなった ・風邪や感染症などの病気にかかりやすくなった、傷や床ずれが治りにくい
---------------------------	---

該当項目が多く、低栄養が疑われる場合はかかりつけの医療機関などに相談しましょう。

高齢者の低栄養を予防する方法

欠食せずに、さまざまな食品をバランス良く食べて、体に必要な栄養素を摂取することが大切です。

毎日、バランスや食べやすさも考慮して食事を作り続けるのは大変ですし、1、2人暮らしで栄養バランスを重視して食材をそろえると使いきれなかったり、同じものばかり食べることになったりします。市販の商品を活用の他、高齢者向けの宅配食事サービスの利用など栄養バランスや食べやすさに配慮された食事を手軽に取れる工夫をしてみてください。

