

高齢者の食生活と健康の関係

1. 低栄養

高齢者の食生活の特徴とは

高齢者の食生活の特徴は、独居や高齢者だけの世帯になると、同じものばかり食べる、買い物や調理が億劫(おっくう)になる、食事そのものへの関心が薄れ、食生活が単調になってしまう、食事の回数が減る、といった特徴があります。

また、独居や高齢者だけの世帯は、社会的孤立から外出する頻度も減り、運動不足により食欲低下となり、食事量の減少など悪循環を招きます。これら食生活の特徴から、**低栄養状態**に陥るリスクが高いと言えます。

低栄養が及ぼす健康への影響

低栄養状態は、筋肉量の減少が現れます。高齢者になると、食事はきちんととり、健康的であっても、若いころに比べると、加齢とともに筋肉量や骨量は減少していきます。筋肉量の減少により、転倒しやすくなってしまいうため、骨量も少ないので、骨折の危険性は増加します。栄養不足の状態が続くと血液中のアルブミンなどのたんぱく質が減り、それにより免疫機能が低下し、風邪などの感染症を引き起こしやすくなり、認知機能の低下、創傷治癒遅延となり、これらがいくつも重なると寝たきり状態や死に至る危険性も出てきます。

➤ **高齢者 = 質素な食事は NG、高齢者だからこそ、栄養バランスのとれた食事が大切**

低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針

- ★ 3食のバランスをよくとり、欠食は避ける
- ★ 動物性たんぱく質を十分に摂取する
- ★ 魚と肉の摂取は1：1程度の割合にする
- ★ 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
- ★ 油脂類の摂取が不足にならないように注意する
- ★ 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
- ★ 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など**豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する**
- ★ 食欲がないときはとくにおかずを先に食べごはんを残す
- ★ 食材の調理法や保存法を習熟する
- ★ 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
- ★ **味見してから調味料を使う**
- ★ 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
- ★ **会食の機会を豊富につくる**
- ★ かむ力を維持するため**義歯は定期的に点検**を受ける
- ★ 健康情報を積極的に取り入れる



加齢による食欲の変化があることを知っておきましょう

- ◆運動量や筋肉量の低下：空腹が感じにくい ◆心因性による食欲低下：孤独感、気力や生きがいの減少
- ◆認知症による食欲の変化：脳の機能低下による ◆内臓機能の低下：胃腸、消化吸収機能の低下
- ◆味覚、嗅覚の低下：味蕾の減少 ◆歯、口腔機能の低下

2. 食生活と病気の関係

3代疾病 = 60代以上では特に多い、死亡につながる病気のうち、
心疾患・脳血管疾患は、生活習慣病と呼ばれる病気→予防可能な病気

- ★ がん
- ★ 心筋梗塞
- ★ 脳血管疾患

心疾患と脳血管疾患における食生活の予防ポイントを確認

心臓病

冠動脈という心臓の太い血管の血管壁に、動脈硬化や高血圧、高血糖によりプラークというコレステロールなどの物質が沈着し、血管障害を引き起こす。高血圧だと動脈硬化になりやすく、動脈硬化だと高血圧にもなりやすくなり、さらに血糖値が高い状態は血管を傷つけ、動脈硬化が促進される。

脳血管疾患(脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血)

脳の血管の動脈硬化が要因で、脳血管疾患の約60%を占めている。動脈硬化は老化現象の1つではあるが、動脈硬化が促進することで脳梗塞などの発症率は高くなる。危険因子：肥満によるメタボリックシンドローム(内蔵脂肪型肥満)をはじめ、高血圧、糖尿病、脂質異常症など基礎疾患が原因になる。

→ キーワード：動脈硬化予防

心臓病予防のための食事

- * 低脂肪：適正体重維持、LDL コレステロールを抑制
- * 糖質控えめ：中性脂肪の上昇抑制
- * 適性カロリーの食生活
- * 減塩(1日6g未満)：高血圧予防
- * 不飽和脂肪酸を多く含む青魚を食べる
- * 野菜から食物繊維、ビタミン、ミネラルを補う
- * 適量のアルコール(日本酒1合)/カフェイン摂取：
アルコールやカフェインの過剰摂取は心臓に負担

脳血管疾患予防のための食事

- * 適正のエネルギーを摂取する
- * 3食食べる
- * 腹八分目にする
- * バランスの良い食事をする
- * 食塩を摂り過ぎない
- * アルコールを控える
- * 野菜や果物を摂取する
- * こまめな水分補給を行う



心臓疾患、脳血管疾患予防に役立つ食品

栄養素としては共通する
ものが予防に役立つ

- 心脳 青魚: 血栓をできにくくし、LDL コレステロールを下げる働きがある DHA や EPA を含む
- 心脳 野菜: β -カロテンやビタミン C には活性酸素を除去する働きがあり、動脈硬化を防ぐ。
- 心脳 海藻類: 水溶性食物繊維やカリウムを多く含み、腸内でコレステロールや中性脂肪を吸着し、排泄する。
またカリウムは血液中の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きがある。
- 心脳 果物: ブルーベリーやいちごに含まれるポリフェノールも抗酸化作用がある。
また果物はカリウムが多い。ただし糖分も多いため、食べ過ぎると中性脂肪が増え、血糖値も上昇するので糖尿病の方や血糖値が高めの方は控える必要がある。
- 心脳 オリーブオイル、菜種油: オレイン酸を含む油は LDL コレステロールを下げ、動脈硬化を予防する。
- 心脳 大豆: マグネシウムとカリウムを含み、マグネシウムは筋肉と血管の収縮を防ぎ、血液が凝固しすぎないように保つ働きがある。納豆に含まれるナットウキナーゼは血栓を溶かす作用が非常に強く、動脈硬化をはじめ、心臓病の予防に役立つ。

予防には高血圧や糖尿病などの基礎疾患の治療、食事、運動、喫煙、
飲酒など、生活習慣の改善を行い、健康管理に気を配ることが大切です。



新型コロナトピックス～第7波感染急拡大

拡大する BA.5 国内でも置き換わり ～感染・自宅療養 過去最多に～

新型コロナウイルスの感染が急拡大し「第7波」ともされています。オミクロン株の「BA.5」が影響していると考えられ、宮城県内でも7月中旬以降過去最多の感染者が報告される日も頻発しています。発熱外来を受診している人が増加しているほか、病床使用率もここに来て上昇しています。

感染者の増加に伴い、重症者や死亡者も増えており、1日当たりの感染者数はすでに第6波の約2倍。今後、死者や感染者がさらに増えることが懸念されています。

7月21日に開かれた新型コロナウイルス対策について助言する厚生労働省の専門家会合では、今後も全国的に過去最多の感染者数の更新が予想され、高齢者の感染も増えるとして、最大限の警戒感を持って医療体制への影響を注視する必要があると指摘しました。

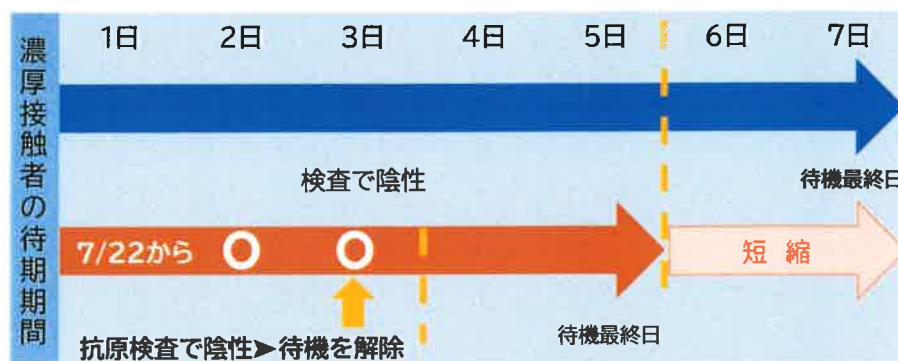
濃厚接触者 自宅待機期間 5日に短縮

一方で、新型コロナの感染が急拡大する中、政府は、社会経済活動への影響を避けるため、濃厚接触者の待機期間の短縮を決めました。

濃厚接触者の定義は次のとおり

- ・ 感染者と同居の家族
- ・ 感染対策せず 約1m以内で15分以上接触

7月22日から濃厚接触者に求める自宅などでの待機期間を、これまでの原則7日間から5日間に短縮し、さらに、2日目と3日目の抗原検査が陰性であれば、3日目に待機を解除できることになりました。具体的には、発症した日か、無症状の場合は検体を採取した日、または感染が判明して家庭などで感染対策を取り始めた日の中で、最も遅い日の翌日から5日間が過ぎて症状が無ければ、待機が解除されます。また、2日目と3日目に抗原検査キットで検査を行い、いずれも陰性であれば、その時点で待機が解除されます。ただその場合でも、7日間は、自分で体温を測るなどして体調を確認することや高齢者との接触を控えることが求められます。



また、発熱外来が受診しづらくなっている現状を踏まえ、症状のある人が受診前に自分で検査できるよう、発熱外来で抗原検査キットを配るとともに、その検査結果を医師が配置されている自治体の窓口などに連絡すれば、健康観察を受けられる体制を整備するとしています。

コロナワクチン Q&A

オミクロン BA.5、ワクチンは効くのか？

A:重症化予防において、対 BA.2 と同程度得られる

国内及び世界的に、ワクチンの効果についてはまだデータが十分にありませんが、諸外国の専門機関の報告によると、予備的なデータを見る限り、重症化を防ぐワクチンの効果はこれまで流行していた BA.2 に対する効果と大きく差がないだろうとしており、一定の効果がみられるとしています。このため、3 回目の追加接種を含めて自分が接種できるワクチンをすべて打ち終わっていない人に対し、可能な限り速やかに接種が望ましいとしています。

ワクチンの研究は日々されていますが、BA.5 に効果の高いワクチンが開発されたところには、次の変異株が流行しているリスクも高く、実際には従来のワクチンが一定の予防効果を示していることは明らかになっているため、接種可能なワクチンを、適切な回数、接種することが重要と言えます。

ワクチン接種 4 回目、なぜ必要？

A:低下する発症予防効果を再度、回復させるため

海外のデータから、3 回目接種から時間が経つと、症状が出るのを防ぐ発症予防効果が低下することがわかっています。入院など重症化を防ぐ効果は、発症予防効果ほどは大きく下がっていませんが、厚生労働省は、欧米などでも一部の人を対象に 4 回目の接種が始まっていることなどから、重症化リスクの高い人は 4 回目を接種した方がいいと判断しています。

一方、入院が必要になるほど重症化するのを防ぐ、あるいは死亡するのを防ぐ効果は、3 回目接種から時間が経っても、発症予防効果ほどは大きく低下しないようです。とくに、重症化のリスクが高い、年齢の高いグループでその傾向が明らかになっています。

4回目接種の予防効果の推移

	4回目接種後 経過日数	vs 3回接種対照群
感染予防効果	22-28	2.0 [1.9-2.1] 約50% [47-52]
	36-42	1.5 [1.4-1.6] 約33% [29-38]
	50-56	1.1 [1.0-1.2] 約9% [0-17]
重症化予防効果	22-28	3.5 [2.7-4.6] 約71% [63-78]
	36-42	4.3 [2.6-7.1] 約77% [62-86]

ワイツマン科学研究所などの論文データ（厚生省審議会資料から）

ノババックス社製ワクチンの特徴は？

A:「組み換えたんぱくワクチン」と呼ばれる種類のワクチン

新型コロナウイルスのたんぱく質によく似た、人工的に作ったたんぱく質と、免疫反応を強める免疫補助剤が含まれます。

ヒトの体内に入ると、免疫が異物として認識し、このたんぱく質を攻撃する抗体を作り、実際に新型コロナウイルスに接した時、免疫がより素早く攻撃できるようになり、感染や症状が出るのを防ぐことができますと期待されています。治験では、新型コロナウイルスに感染して何らかの症状が出るのを防ぐ効果が 90.4% ありました。中等症や重症の症状を防ぐ効果は 100% でした。ただし、オミクロン株に対する効果は不明で、効果は下がると予想されます。（他の従来ワクチン同様）

副反応は接種部位の痛み、発熱

臨床試験の結果を他社の mRNA ワクチンと比較した際、2 回目接種後にはノババックス社製の方が、発熱などの副反応の発生頻度が若干、低い傾向にありました。ただし、治験の対象が異なりますので、現時点で他のワクチンより副反応の発生頻度が低いと断言できるわけではありません。