

高齢期に気を付けたいこと

① 低栄養

低栄養とは、人が健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態をさします。

一般に高齢になると、食事の量が少なくなったり、あっさりしたものを好むようになるため食事に偏りが生じやすくなります。

このような食生活を長く続けると、エネルギーやたんぱく質が不足してきます。

また、果物や生野菜、肉類をあまり食べず、野菜類もよく煮たものしか口にできなくなるとビタミンやミネラル類も不足しがちとなります。固いものや繊維質の多いものを食べるのが難しくなるため、食物繊維が足りなくなることがあります。

その中で特に、高齢者はエネルギーとたんぱく質の不足が問題になります。

低栄養状態になると筋肉や内臓などの働きが衰えて毎日を活動的に過ごせなくなり、免疫力が低下して感染症などにもかかりやすくなります。

また病気に対する抵抗力も低下し、軽い病気でも回復に時間がかかり、薬も効きにくくなるなどの問題がでてきます。



低栄養になりやすい原因

体重の減少がある場合は要注意です。定期的に体重を測定する習慣をもち、健康管理をしてください。

低栄養セルフチェック

あなたのBMIはいくつですか？ ※BMIは体重の目安になっている指数です

質問1 BMI = kg ÷ m ÷ m

質問2 6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？ はい ・ いいえ

※質問1でBMIが「18.5未満」か、質問2に「はい」と答えた方は、低栄養状態になっている可能性があります。

② 脱水・水分補給

高齢になると、「喉が渇いたと感じる」脳の中核の機能が低下し、実際には身体が脱水状態に陥っていても、水が飲みたいと思わないことがあります。

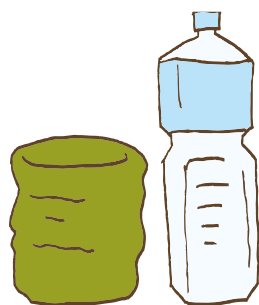
また、頻尿を気にして、水分を摂ることを控える人も少なくありません。

その結果、脱水に陥りやすくなります。

脱水状態が続くと、血液の粘度が増して血管を詰まらせやすく、脳梗塞や心筋梗塞を起こす原因ともなります。

高齢者が1日に必要な水分量は飲み物として1000～1500ml(湯呑み7～10杯)です。

脱水にならないために、食事の時や決まった時間に水やお茶を飲むなど、十分な水分を摂るように心がけましょう！



③ 便秘

歯が悪くて、野菜などの繊維質のものが不足したり、食事量や水分量が少ないと便秘になりやすいものです。

高齢になると体力の低下による腸の蠕動運動の衰えや直腸に溜まった排泄物を押し出すための筋力(腹筋など)の低下、運動不足も加わって、便秘の条件が重なります。

食生活を見直し、適度な運動が便秘解消に効果的です。

④ 噛む・飲み込む

食べ物は口に入ったとき、かむことで唾液と混ざり、飲み込みやすい形状(食塊)にまとまり、喉の方に送られます。そして反射的に気道の入り口がふさがれ、食べ物は食道へと入っていき、スムーズに飲み込まれていきます。

私たちは無意識のうちにこの動作をしていますが、加齢とともに、噛む力が弱くなります。噛む回数が減って唾液の量が減ったり、あまり噛まずに飲み込んで胃腸に負担をかけるようになります。

うまく噛めずに食べられないものが増えてくると栄養が偏り始め、低栄養の危険性も高くなります。

また、歯の不具合や筋力の低下などが起こり、水分や食べ物を飲み込む力(嚥下機能)が衰えてきます。

そのため本来は食道に入るべき食べ物や飲み物が誤って気管から肺に入ってしまう「誤嚥(ごえん)」が起こりやすくなります。

誤嚥が重なると肺の中で細菌感染を起こしたり(誤嚥性肺炎)、呼吸困難に陥ったりする危険があるので、誤嚥を引き起こさないように気をつけなければなりません。

噛みにくくなる原因

- ・歯が抜けたりかけたりしている
- ・かみ合わせが悪い
- ・義歯(入れ歯)があていない
- ・あごの関節に痛みがある
- ・虫歯や口内炎などの痛みがある

チェックしてみましょう

ひとつでも該当する場合は、飲み込む力が弱まっている可能性があります。医師や専門職に相談してみましょう。

- 食事中にむせることが多くなった …… ☐
- 口の中に食べたものが残る …… ☐
- お茶が飲みにくくなった …… ☐
- 錠剤が飲みにくくなった …… ☐
- のどの奥に食べたものが残っている感じがする …… ☐

⑤ 骨粗鬆症

骨粗鬆症は、鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。

骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなり、寝たきりの原因にもなります。

骨がもろくなる主な原因は加齢と閉経ですが、それだけではなく食事や運動の生活習慣と深く関わっています。

高齢期には、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど骨密度を増加させる栄養素を積極的に摂るようにしましょう。

また、タンパク質の摂取量が少ないと骨密度の低下を助長しますので、食事量が少なくなりがちな高齢者の方は注意しましょう。

栄養やカロリーバランスがよい食事を定期的に摂ることが、骨粗鬆症予防の基本となります。

併せて、骨格筋に対する適度な刺激が同時に必要です。自分の身体状況に合わせて、積極的に身体を動かしましょう。

高齢者は転倒に注意！

高齢になると筋力が低下し、運動神経、反射、平衡感覚が鈍くなり、つまづいたり、転びやすくなるため、骨粗鬆症の人でなくても転ぶ危険性が高くなります。

転びやすい人は、杖をついて歩くとより安全です。

