



低栄養について

低栄養とは食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるという理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいいます。



意外と多い低栄養の高齢者

厚生労働省が発表している「令和元年度国民健康・栄養調査結果の概要」によると、65歳以上の低栄養傾向の者は、男性12.4%、女性20.7%となっています。また、85歳以上では、男性17.2%、女性27.9%となつています。年齢の上昇とともに、知らないうちに低栄養状態に陥ってしまう危険性が高いことが分かります。要介護高齢者では20%、50%の割合で低栄養が見られるといわれています。

低栄養の及ぼす影響

高齢者にとって低栄養は健康障害に直結します。感染症・褥瘡・創傷治癒の遅延、骨格筋萎縮などが現われます。また、筋肉量・筋力や骨量が増加することにより、転倒や骨折の危険性も悪くなるため、痛みなどによる行動制限により筋肉量・筋力はさらに低下し、日常生活に悪影響が出てきます。身体活動量が低下すると、日の消費エネルギー量が減り、食欲低下し、食事の摂取量が減り、さらに低栄養となります。認知機能の低下など精神的な面でも低下し、加齢とともにさらに活動量が低下し、日常生活に支障をきたすようになり、介護が必要な状態となる。さらに消費エネルギー量は低下し、食事が低くなるという低栄養となる悪循環を繰り返しながら、心身の衰えが進行していきます。

高齢者の口腔機能の老化

口腔機能の老化をみていくと、加齢によって唾液腺が委縮することや、老境を迎えるまでの間にかかった様々な病気に対する内服薬の影響から、唾液の分泌が低下します。健康な高齢者（慢性疾患にかかっていない人）を対象にした調査では、唾液内の成分は加齢による大きな変化はみられないという結果が出ています。唾液が出ないと、噛んだり飲み込んだりすることが難しくなります。また、口の中が乾燥して、衛生状態が悪くなり、口内炎、舌炎、歯周病などにより、食事がとれなくなり、食事量が減ります。

虫歯や歯周病で歯が抜けてしまうと、咀嚼力が大きく低下してしまい、噛むのに必要な筋肉が萎縮してしまいます。その結果、柔らかいパンや麺類ばかり食べるようになり、糖質を多くとりすぎてしまう一方で、たんぱく質、カルシウムなどが不足しがちになり、便秘にもなりやすくなります。

舌炎が続くと味を感じることができなくなり、味覚機能が低下してしまいます。その結果、食欲も落ちてしまいます。



健康食品の利用

健康食品は毎日の食事だけでは補えない栄養素を補うために便利な食品です。低栄養の方や、口腔機能の低下から固形物に十分栄養を摂取できない方にも健康食品は役立ちます。健康食品はゼリー状、またはドリンクタイプが多く、味や風味もデザート感覚のものもあり、食べやすく工夫された形で販売されています。また、高カロリーのエネルギを補給するものや、たんぱく質を補給するもの、ビタミンを補給するものなど、目的や用途に応じて種類が豊富にあります。健康食品は薬剤師のいる大型薬局やスーパーなどで販売されています。健康食品を選ぶ際には、かかりつけの薬剤師やかかりつけの医師に、その状態や生活などを伝えて、適切なものを選んでもらうと良いでしょう。

健康食品の分類

いわゆる健康食品というのは販売業者が独自の価値観で「健康食品」として販売している食品ですが、一般消費者が本当の価値を判断するのは難しいのが実情です。この健康食品の中で、国が設定した安全性や有効性の規格基準を満たした食品を「保健機能食品」と表示して販売することを認める制度があります。食品の目的や機能などの違いにより以下の3つに分けられます。

- ①「特定保健用食品」は、消費者庁が商品別に保健効果や安全性等について審査し、承認したもので、その保健効果を容器に表示することが許可された食品です。容器に表示されたトクホマークが目印です。
- ②「栄養機能食品」は、不足しがちな特定の栄養成分を補給・補完することを目的とした食品で、定められた規格基準に適合していれば、国への許可申請や届出なしに、消費者庁が指定した栄養成分の機能を表示できる食品です。
- ③「機能性表示食品」は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示する機能が認められた食品です。販売前に安全性および機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたもので、個人では許可を受けられません。



健康食品に頼る前に

口から食事をとることは、生きる意欲のみならずとなり、健康寿命を延ばすことにもつながると言われています。栄養摂取の基本は「食べる」ことです。食を楽しむ毎日を目指しましょう。歯が抜けてそのまま放置すると、自分の歯で噛むことが出来なくなり、咬む力も低下します。虫歯は治療し、抜けた歯は、義歯・インプラントで補強すれば咬合力も取り戻せます。歯がぐらついておすすめします。