

# 食欲不振や偏食… 高齢者の低栄養に注意を

高齢者の方の低栄養という問題が最近クローズアップされてきていますが、日ごろ食の問題にもかかわる十勝歯科医師会副会長の栗原延好氏(緑陽台歯科診療所院長)と北海道栄養士会十勝支部の梅木美奈子氏(北斗病院栄養科)にお話をお聞きました。

低栄養とは  
どのような状態？  
そのリスクは？

梅木氏：健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態を言います。年齢や性別、疾患の有無にかかわらず誰でも起こり、食欲不振や偏食などが続き、体重が減少してきたりすると自分でも気づかないうちに栄養素が不足し低栄養状態になることもあります。

低栄養になると①筋肉量や筋力の低下②免疫力低下で病気がかりやすくなる③骨量が減少し骨折の危険が増す④気力が無くなったり、認知機能が低下したりします。

低栄養をまねく  
原因のひとつである  
オーラルフレイルとは？

栗原氏：加齢や疾患などにより、かむ力や唾液分泌が低下するなど口腔機能が低下した状態が「オーラルフレイル」です。口から十分に栄養がとれなくなることで低栄養状態をもたらすし、やがて要介護状態へと移行してしまいますが、オーラルフレイルは訓練などによって回復が見込めますので、①固いものが食べにくくなった②水分がむせ

る③口が乾いてしゃべりにくいなどの症状があれば早めに歯科医に相談して下さい。

低栄養を防ぐためには  
どうしたらよいのか？

梅木氏：食事の量がとれていれば低栄養にはならないと思われがちですが、量だけでなくその中身も大変重要です。高



齢者の場合は、買い物や調理がおっくうになり、朝はおかゆと味噌汁だけ、お昼はアンパンだけなど、食事の内容が乏しくなりやすいですが、特にたんぱく質が不足すると低栄養になるリスクが高まります。そこで、お肉、お魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など1回の食事の中で1品は、たんぱく質を多く

含むものを意識してとるよう  
すると良いでしょう。

栗原氏：低栄養予防には、食べのための口腔機能の低下を防ぐ必要があります。そのためには、入れ歯の作製や調整によるそしゃく機能の改善を図ること。口腔ケアによる誤嚥(ごえん)性肺炎の予防。嚥下(えんげ)体操、あいうべ体操などによる口腔嚥下関連筋の訓練、唾液量増加のための唾液腺マッサージなどが有効です。

「食べることは生きること」  
十勝の食を支援する  
ために必要なことは？

栗原氏・梅木氏：超高齢社会を迎えて、いつまでもおいしく・安全に・楽しく食べるためには地域の方と専門職種が協力していかなければなりません。それを踏まえて歯科医師会と栄養士会では、昨年より研修会での交流や事業への共同参加など連携を始めています。今後はこの連携の輪をさらに広げ、十勝の食を支援していきたいと思

療養中で歯科に通院できない方の地域の窓口が

## 「在宅歯科医療連携室」です。

自宅・施設・病院にいて通院が難しい方でお口の問題で困ったことがありましたら、担当歯科衛生士が電話で相談を受け、無料でお宅に伺いお話をお聞きます。  
(例：歯が痛い、入れ歯が合わない、飲み込みが悪いなど)  
その後、必要に応じて訪問診療のできる歯科医師を紹介いたします。

在宅で歯科診療が  
受けられるご相談  
お受けします!



お問い合わせ 十勝歯科医師会館内「在宅歯科医療連携室」

〒080-0807 帯広市東7条南9丁目15-3 TEL0155-25-2172 FAX 0155-22-8024 <http://www.octv.ne.jp/~tda118/>