

お悩み

Q1 食が細くなり、体重が3kg以上減っています。どうしたらよいですか？

教えてくれたのは 尾関 麻衣子さん

(日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック管理栄養士)

A 食が細くなった高齢者が陥りやすいのは、PEM(protein energy malnutrition)と呼ばれるたんぱく質とエネルギー不足の低栄養状態です(24ページ参照)。元々の体脂肪や筋肉を維持しながらさまざまな活動を行うためには、それ相応の食事量をとる必要があります。しかし、食事量が少なくなると、蓄えていた体脂肪が少なくなり、ついには筋肉まで少なくなってしまう。

筋肉量の減少は運動機能の低下につながり、寝たきりになってしまう危険もあります。また、低栄養になると免疫力の低下により風邪をひきやすくなったり、重症化して治りにくくなったりします。

では、低栄養の予防や改善のために、どんなことができるでしょうか。食が細くなった原因も併せて考えてみましょう。

原因1 歯が痛い、歯がぐらぐらする、入れ歯が合わない

すぐに歯科医院へ行きましょう。治療によって痛みや食べづらさが改善されると、自ずと食べられる量と種類が増えてきます。治療に時間がかかる場合は、噛む負担が少ないように、やわらかいものを選んで食べましょう。

原因2 食べ物が口の中にたまる、飲み込みづらい、むせる

噛む力・飲み込む力が低下した摂食嚥下障害である可能性が高いため、医療機関を受診してください。

その人の噛む力・飲み込む力に合わない食事は、食べづらさ・飲み込みづらさにつながるため、食事に対する負担感から食事量が減ってしまうことがあります。また、誤嚥(食物が気管に入ること)や窒息のリスクにもつながります。

摂食嚥下障害の場合、一般的には食材をやわらかくする、細かく切る、水分にとろみをつけるなどの工夫が必要です。その人の機能に適した食事をとることで食事が楽になったり、確実に飲み込むことで効率よく栄養補給ができるようになります。

摂食嚥下障害により、食事量をかたんに増やすことができない場合は、濃厚流動食品と呼ばれる高カロリー・高たんぱく質の食品・飲料や、栄養補助食品(33、51ページ参照)を取り入れて、少ない量でも必要な栄養量を補給できるようにしましょう。

また、1度の食事で1食分全部は食べられなくても、3食分を4~5回に分けて食べることができる場合は、1日3食にこだわる必要はありません。1日5~6食にしてもOKです。

原因3 認知機能の低下

食物や食事に対する認知機能が低下すると、食物を食物として認識できない、好きなものしか食べないなどの問題が現れます(88~90ページ参照)。さまざまな症状があるので一概には言えませんが、本人の食が進むのであれば、好きなものや食べ慣れたものを中心とした食事にしてもよいでしょう。できれば、カロリーが高めで、たんぱく質含有量が多いものを優先的にとるようにしてください。

