

低栄養を予防しましょう！その①

低栄養とは…

「低栄養」とは、健康な体を維持するために必要な量のエネルギーやタンパク質などの栄養素が足りない状態をいいます。高齢になると様々な要因から低栄養に陥る場合があります。低栄養からフレイル（虚弱）の状態となり、筋肉量の低下「サルコペニア」や、骨や関節、筋肉の障害により歩行や日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンドローム」さらには寝たきりの状態につながるということが知られています。

低栄養

フレイル

虚弱になり身体の機能が低下して、1人で外出したり、身の回りのことをしたりするのが難しくなる。

サルコペニア

加齢に伴い筋肉量が減少した状態

ロコモ

運動器の障害により歩行や日常生活に支障をきたした状態。転倒、骨折のリスクが高まる。

寝たきり

要介護状態となり、1人では生活が難しくなる。

低栄養をチェックしてみましょう！

◆チェック① BMI(体格指数)を計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

18.5未満は要注意です！



※目標とするBMIの範囲 65歳以上・・・21.5～24.9

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

◆チェック② 体重の減少はないですか？

6か月で2～3kgの体重減少がある方は要注意です！

※医師から減量を指示されている方を除く

◆チェック③ 血清アルブミン値を確認してみましょう。

血液検査をした結果がある場合、血清アルブミン値を確認してみましょう。血清アルブミン値が3.5g/dl以下だと、低栄養の疑いがあります。※血清アルブミン値の低下は高熱や炎症、その他の疾患でもみられます。血清アルブミン値の数値だけで低栄養の評価を判断するのは避けましょう。



次回6月号では低栄養を予防するための食生活のポイントについてお話しします

