

# ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

## 暑い夏は低栄養にご注意

皆さん、最近食事をしっかり食べることができていますか？夏を迎えると、何らかの体調変化が現れ、食欲不振に陥ってしまうことがあります。食事量の低下は、様々な栄養素が不足し、低栄養を招く恐れがあります。

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態で、健康な体を維持して活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。厚生労働省の調査によると65歳以上の高齢者のうち、約2割が低栄養傾向であるという結果が出ています。ちゃんと栄養が摂れている人と、栄養が低い人を比較すると、要介護になったり命に関わる可能性が2.3倍も高くなるそうです。

### 低栄養の悪循環



### ⚠ 低栄養の指標

**体重減少率(%)** 1～6ヶ月の体重減少率の数値により、低栄養の程度がわかる。

1～6ヶ月の減少率が3%以上  
1ヶ月に5%未満  
3ヶ月に7.5%未満 ⇒ 中リスク  
6ヶ月に10%未満 ※上回る場合は高リスク

$$\frac{\text{通常体重} - \text{現在の体重}}{\text{通常体重}} \times 100$$

例：4月50kg→6月46kgの場合… $(50-46) \div 50 \times 100 = 8$   
⇒3ヶ月で3%以上7.5%以上の体重減少 低栄養の高リスク

**BMI** 体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数。

18.5未満⇒低体重(やせ)

$$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

例：体重48kg身長165cmの場合… $48 \div (1.65 \times 1.65) = 17.6$  低体重

**血清アルブミン値** アルブミンは血液中の主要なたんぱく質で、栄養状態の指標の1つ。

3.5g/dl未満(3.8g/dl未満も黄色信号)

3.5g/dlを下回ると内臓たんぱく質の減少などがみられる。ただし脱水、感染症や炎症性の病気などで数値が影響を受けることがある

## 低栄養の予防

低栄養を防ぐためには、栄養を摂ることが必要です。しかし人によっては食欲が湧かず栄養を摂る事が難しい方もいるかもしれません。その為、一人一人に合った食事を行って栄養を摂る事が大切です。

### 主食・主菜・副菜をバランス良く

たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの五大栄養素がバランスよく含まれた食事が理想的です。



### 間食を利用する

ヨーグルト・チーズ・豆乳・プリン・果物・ゼリー等がオススメです。



### たんぱく質は必要不可欠

肉や魚、卵、大豆製品など、たんぱく質が摂れる食品を多く摂りましょう。



### 高栄養食品を活用

どうしても食べられない場合は濃厚流動食品や栄養強化デザートを捕食して活用しましょう。



品種：×リーゴランド  
花言葉：「愛情の絆」  
別名 曜白朝顔とも言い、花の中心部から放射状に白い模様が入るのが特徴です。



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イ・スタイル102

☎：04-2951-3667

関連施設：東所沢病院