



食欲の秋になりました。脂ののったさんま、くり、さつまいも、そしてお米のおいしい季節です。そこで、今回は食事と栄養についてお話しします。

年を重ねるにつれて、栄養不足（低栄養）の人が増えてくると言われています。低栄養とは食欲の低下や噛む力が弱くなるなど口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から食事量が減り、健康的に生きるために必要なエネルギーやの栄養素が摂れていない状況をいいます。65歳以上では男性12%、女性21%、85歳以上では男性17%、女性28%が「低栄養」であると報告されています。加齢にともなう筋力や筋肉量の減少はごく自然な現象ではありますが、そこに「低栄養」が加わることで、「フレイル（虚弱）」※へと状態を進行させ、後期高齢者が要介護状態や寝たきりになる原因の一つとして栄養は重要視されています。

栄養が足りている状態で、筋肉量を増やす運動（筋力トレーニング）を行うと筋肉量の増加が期待できます。しかし、低栄養の状態でも筋力トレーニングを行っても、筋肉を分解してエネルギーを得ようとするので、筋肉量が減ってしまいます。



※フレイルとは？

加齢にともなってさまざまな機能の低下が進み、健康障害を起こしやすくなっている状態のことを言います。運動機能や認知機能が衰えると、介護の必要な状態に陥りリスクも高まります。心身が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになることも少なくありません。

低栄養を予防するために高齢者の食事で注意することは？

1) 日3食を心がける

1回に食べる量が減るため、1日3食の食事をとらないと、1日に必要なエネルギーや、たんぱく質が不足します。

規則正しい食事は、生活リズムを整えることになり、活動量が増えて食欲が増し、十分な食事をとれるようになります。

孤食よりも共食

コロナ禍で難しいですが家族や友人と一緒に食事をとると、コミュニケーションをとりながら食事ができ、「楽しく食べて、食欲が高まる」「品数も増えて、多様な食材を食べられる」ことにつながり、低栄養になることを避けることができます。感染対策はしっかり行いましょう。

バランスよく食べる

菓子パンや麺類など単品メニューではなく、肉、魚、乳製品、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を選ぶようにしましょう。好きなものだけに偏らず、バランスよく食べるのが大切です。



高齢者がとるべき栄養素

たんぱく質

高齢者が特にとるべき重要な栄養素がたんぱく質です。

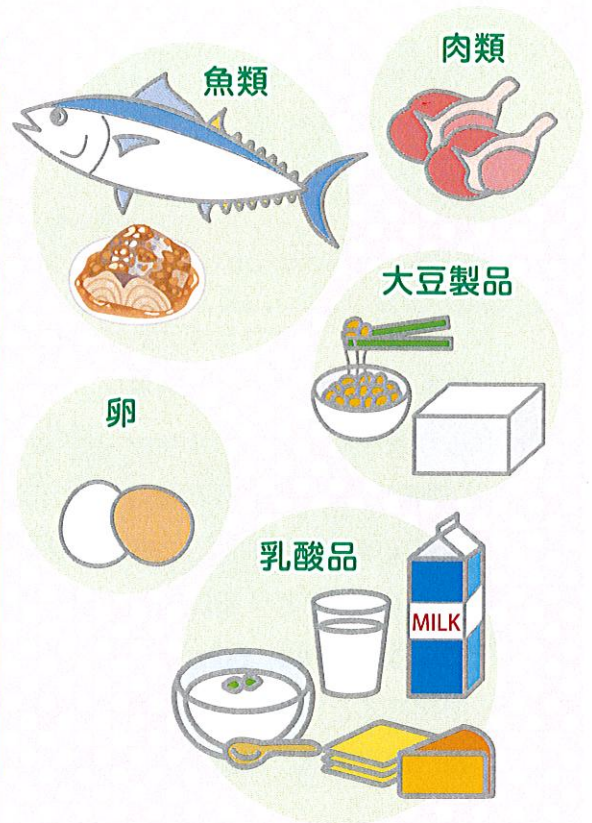
たんぱく質は、人間が生きていくうえで重要な栄養素で、筋肉や内臓など、わたしたちの体のあらゆる組織が、たんぱく質でできています。

たんぱく質が不足すると、免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。また、たんぱく質が不足すると筋力も低下します。特に、高齢者は、肉や魚の摂取量が少なくなり、たんぱく質が不足しがちなので、意識して、摂るように心がけましょう。

65歳以上では、少なくとも1日に体重1キロあたり1グラム以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。（体重が60kgの人なら、60g）

タンパク質の多い食品 (表)

食品	タンパク質量
卵 [一個]	7.4 g
豆腐 [100 g]	6.6 g
納豆 [50 g]	8.3 g
鶏もも肉 [100 g]	16.2 g
マグロ [一切れ]	26.4 g
サバ [一切れ]	20.7 g
牛乳 [200mℓ]	6.6 g
チーズ [20 g]	4.5 g
ヨーグルト [100 g]	3.6 g



ビタミンD

ビタミンDも、不足すると高齢者にとっては要介護のリスクにつながるので大事な栄養素です。

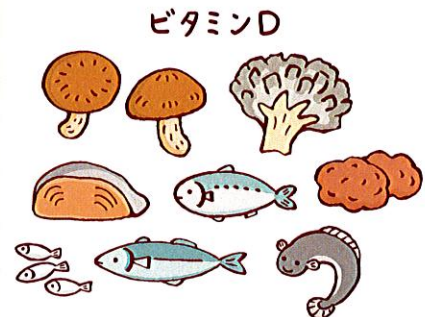
ビタミンDは骨の発育に欠かせない栄養素であり、特に高齢者でビタミンDの不足した状態が長く続くと、骨粗しょう症をきたし、骨折のリスクが高まります。

また、ビタミンDは筋力維持にも大きくかかわっており、ビタミンDが不足すると、転倒のリスクが高まります。

ビタミンDが不足することで骨折や転倒のリスクが上がり、結果的に介護の必要な状態になりやすくなってしまいます。

ビタミンDは、きのこ類に含まれるビタミンD2と、魚に含まれるビタミンD3に分類されます。

また、食べてとるだけでなく、日光の紫外線を浴びることにより、皮膚でも作られます。日照により、皮膚でビタミンDが産生されることを考えると、フレイル予防にあたっては、適度な日光浴は有効な手段です。



耳鼻咽喉科診察室より

第六回

テレビの音が
大きい？

最近、ご家族から「テレビの音が大きくなった」と指摘されたり、数人で話すと誰が何を言っているかわからない、といったことはありませんか。それは、**加齢性難聴**かもしれません。

加齢性難聴は40代以降から始まることが多く、65歳を超えると急に増加するといわれています。その頻度は、60歳代前半では5人に1人、60歳代後半では3人に1人、75歳以上になると7割以上との報告もあります。原因はまだはっきりわかりませんが、耳の奥の「蝸牛（かぎゅう）」という部分の中にある「有毛細胞」が障害を受けることで起こるといわれています。また、加齢性難聴を悪化させる原因として、**糖尿病、高血圧、高脂血症、動脈硬化、喫煙、過度な飲酒、騒音**などがあります。

特徴としては

- ・高い音が聞き取りづらい
- ・言葉の聞き分けが難しい
- ・雑音の中から聞きたい音を聞き取れない



であり、したがって「**低い声で、1対1で、滑舌よく、ゆっくりはっきりと**」会話をすることが重要です。

しかし残念ながら、一度失われてしまった「有毛細胞」を再び元に戻す方法はありません。生活上コミュニケーションが難しい場合、**補聴器**の使用をお勧めしています。

補聴器は、難聴の程度によって調整することもできますし、少しでも自然な音に聞こえるように技術が進歩しています。また耳にかけるタイプや耳の穴に入れるタイプ、ポケットタイプなど、さまざまな選択肢があります。

年のせいだからと、聞こえづらいことを放っておいてはいけません。難聴が続くと**認知症のリスクが2～5倍近く上昇する**という研究報告もあり、最近では認知症を予防する目的で初期の難聴から補聴器を使用することが一般的に勧められています。

また周りの音が聞こえないために事故などに遭いやすかったり、警報に気がつかなくなったりするなどの危険性があります。補聴器をお試しすることもできるので、まずは耳鼻咽喉科までお気軽にご相談ください。