

ここに気をつけよう！ 高齢者の栄養と食事

平成 28 年 11 月放送

右野 久司

長寿を目指すには、やせ過ぎず、太り過ぎず、年齢にあった理想的な体重を維持していくことが大切です。特に、やせ過ぎないように注意が必要で、そのためにも栄養をしっかり摂ることが重要になります。

高齢になると、一般的にはいろいろな原因で食欲が低下してきます。生活していくうえで必要なエネルギーの量は、若い頃に比べれば減りますが、たんぱく質や各種のビタミン、カルシウムや鉄分などのミネラル、食物繊維など、ほとんどの栄養素は、若い頃と変わらない量を摂る必要があります。少なくなった食事の量でこれらの栄養素を不足なく摂るためには、ご飯などの主食よりは、いろいろな食材を利用したおかずを中心に食べるようにする必要があります。特に、一人暮らしの場合などには、どうしても手軽に食べられる、お茶漬けやめん類、パンなどで簡単に済ませてしまいがちになりますが、これでは必要な栄養素が十分に摂れません。毎食、エネルギー源になるご飯やパン、めんなどの炭水化物、身体を作るもとになる肉や魚、卵や大豆製品などの蛋白質、身体の調子を整える野菜や果物などのビタミン、ミネラルが揃った食事を意識しましょう。もちろん脂質も身体には必要な栄養素ですので、適度にお摂りください。

もうひとつ、栄養素ではありませんが、気をつけなければならないのが水分不足です。高齢になるに従って、喉の渇きに鈍感になってしまい、水分をあまりとらない方が増えてきます。また、トイレが近くなるからといった理由で、あえて水分を控えてしまう方もおられます。我々のからだは、約 60%が水分できています。尿や便、発汗などで、身体からは 1 日に約 2.5 リットルの水分

が失われますので、それと同じ量の水分を補給することが必要なのです。普通に食事をしていれば、その中で約1リットルの水分は摂ることができています。



残りの1.5リットル、500ミリリットルのペットボトルで3本分は飲料水として摂る必要があります。皆さんはそれだけの水分をお摂りでしょうか。水分を摂る上で注意したいのは、まとめて摂ることはできないということです。喉が渴いたときに一気に飲みをしても、体に吸収される水分の量は限られています。大切なことは、喉が渴いていなくてもこまめに水分を摂ることです。

もうひとつ注意しなければならないのが誤嚥（ごえん）です。誤嚥とは、食べものの一部あるいは全部が、本来通るべき食道ではなく、気道に流入してしまうことを言います。食べたものや唾液などを誤嚥してしまうことによって起こる肺炎のことを誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）と言います。日本における疾患別の死因統計において、平成23年には肺炎が脳血管疾患を抜いて、がん、心疾患に次いで、第3位となりました。肺炎で亡くなる方の85%が75歳以上の高齢者、その約半数が誤嚥性肺炎によるものではないかと言われています。高齢者の食事が進まなくなる背景には、誤嚥やそれに伴う誤嚥性肺炎が潜んでいることもあるのです。食事中や食後にせき込んだりする方や、絶えず喉に残留感や違和感がある方は注意が必要です。原因不明の熱が続いたりするようでしたら、誤嚥性肺炎の可能性もありますので、早めに受診されることをお勧めします。

最後に、食事の目的は、栄養を摂ることだけではありません。食欲や空腹感を満たしたり、生活のリズムを作ったり、季節感を楽しんだり、コミュニケーションの場に利用したりというように、食べる楽しさは生きる力を育みます。

バランスの良い食事を、できれば1日3食規則正しく、ゆっくり良く噛んで、

そして楽しく食べることで健康長寿を目指しましょう。