

平成 30 年 10 月発行

NO. 139

## 阿南西部高齢者お世話センター

(地域包括支援センター) 阿南市委託事業

阿南市長生町西方 5 9 番地

(特別養護老人ホーム ライフイン長生内)

TEL 0884-23-5046

FAX 0884-23-1051

担当者 森 一高 古本 誉仁

ケアマネージャー 岡久 愛子 横田 綾



## 低栄養ってなに？



低栄養とは、「食事の量が減ることで、体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質、健康維持に必要なビタミン、ミネラル等の栄養素が不足した状態」を指します。

## 低栄養の原因と症状



### | ▼さまざまな症状につながる「体重の減少」

低栄養の症状の中で、目に見えて分かりやすいものが体重の減少です。私たちの体は栄養が摂れない状態が続くと、自分の体の筋肉や脂肪を分解してエネルギーに変えようとします。これが体重が減る原因です。

### | ▼皮膚の炎症と床ずれ

体重が減少すると、皮と骨の間でクッションの役割をしている筋肉や脂肪の量が減ってしまいます。その結果、寝ている間や座っている時に骨が皮膚を圧迫してしまい、皮膚の炎症が起きやすくなるのです。悪化すると「床ずれ」の原因になることもあります。

### | ▼骨折が起こりやすくなる

低栄養状態になっている方は、骨の原料になるカルシウムも十分に摂れていないことが多く、骨がもろくなって骨折する危険性が高まります。

## ▼運動能力の低下

体の筋肉が減ると、立つこと、歩くことなどの運動能力が低下します。運動能力が低下することで起こることは、「寝たきりになりやすくなる」「転倒のリスクが高まる」など。特に転倒は骨折につながるので注意が必要です。

## ▼免疫力が落ちる

果物などに含まれ免疫効果を高める「ビタミン C」や、緑黄色野菜などに含まれ粘膜を保護する「ビタミン A」などの摂取量が減ると、免疫力が落ちます。結果、風邪や肺炎などにかかる危険性が高くなります。

## ▼低血糖による意識障害

炭水化物摂取量が減ると、体内の血糖値が下がる「低血糖」を引き起こします。低血糖の症状は、集中力や記憶力の低下、吐き気、めまいなど。

## 低栄養の予防



## ▼さまざまな品目をバランスよく摂取

高齢者だけで住まれている世帯や、独居高齢者の場合は体調や顔色の変化がわかりにくく、低栄養にならないように特に注意しなくてはなりません。低栄養は、急激に体調が悪化するような状態ではありません。しかし栄養が満足にとれない状態が続くと、徐々に体に悪影響を及ぼすようになります。食事の時間を楽しめるように工夫することも低栄養の対策になります。

### お世話センター活動報告



9/15 大野東部分館で肺炎予防の出前講座を行ないました。講義と実技に分けて約 1 時間の講座でしたが皆さん熱心に参加されました。