

# 高齢者の 栄養改善 特集

平成 27 年 9 月議会一般質問におきまして、高齢者の栄養改善について質問いたしました。

日本人の平均寿命は平成 25 年の統計で、男性が 80.21 歳、女性が 86.61 歳であるのに対し、健康寿命は、男性 71.19 歳、女性 74.21 歳であり、平均寿命と健康寿命の差は、男性 9.02 年、女性 12.40 年です。つまり、男性で約 9 年、女性で約 12 年は介護など人の手助けが必要となる可能性が高いことになるわけです。

超高齢化社会を迎えた現在、この平均寿命と健康寿命との差を小さくすることは、個々の県民の幸せと行政の財政的な問題の解決につながっており、本県においても介護予防が重要な課題になっております。

今回は介護予防のなかでも、重要であるにもかかわらず、あまり注目されていない栄養改善について取り上げてみたいと思います。

愛知県議会議員 かわしま太郎



## 高齢者の栄養改善の必要性について

高齢者にとって、日々の食事は健康維持のための最重要課題であり、大事なことは、バランスよく、しっかり食べて、きちんと栄養をとることである。

高齢者になれば、老化現象として自然に運動量が減り、筋肉量が減り、食事量が減る。さらに、高齢者は、買物に出かけられない、食事を作るのが面倒だ、といったことから食事摂取量が減少したり、口腔機能の低下や消化吸収能力の低下により、食べたものから十分に栄養をとりこめないなどの要因が重なり、結果低栄養になるケースが多く見られる。低栄養状態が続くと、筋力や体力、免疫力が低下し、これをきっかけに運動能力や気力が低下し、転倒、骨折、感染症などを誘発することがある。高齢者は要介護等であるかないかにかかわらず低栄養状態になりやすく、低栄養によって医療や介護が必要な状態になってしまうので、低栄養予防のためにしっかりと食事をとることが重要である。

しかし、高齢者の低栄養の問題について、多くの人が「食事をしっかり食べる高齢者は元気だ」とか「食事が食べられなくなると急に弱ってしまう」というように漠然とは理解しているものの、十分に理解されていないのが現状である。さらに、介護の専門職においても実はあまり意識されていない。高齢者の栄養改善に取り組むためには、まずその必要性について理解を深めていくことが重要である。

### 質問

県としては、高齢者の栄養改善の必要性について、どのように考えているのか？また、高齢者の栄養改善の必要性をどのように普及していくのか？

### 回答

高齢期における良好な食生活は、身体機能を維持し、生活の自立

を確保する上で、大変重要でございます。

人の体格を示す数値で、身長と体重から算出する、ボディ・マス・インデックス、いわゆる「BMI」という指標がございますが、このBMIが20以下の低栄養傾向の高齢者の場合、総死亡のリスクが高くなる事が多くの研究で示されております。

高齢者に限らず、健康的で質の高い生活を送るためには、たんぱく質に富む肉・魚・大豆やビタミン豊富な野菜など、様々な食材を取り入れた、栄養バランスの良い食習慣を身に付けることが重要であります。

そのため、本県では、栄養成分表示を始め、食に関する正しい情報を提供する飲食店、小売店等を「食育推進協力店」として登録し、その増加を図るなど、環境の整備に努めております。

また、地域の高齢者向け料理教室等において、食を中心とした健康づくりに関するボランティア活動を行っていただける方を、食生活改善推進員として市町村が養成しておりますが、県では、この推進員のリーダーを養成するための研修を行うなど、人材を育成し、栄養改善の必要性の普及啓発に努めているところでございます。

県としましては、県民の皆様への食習慣の改善を目指した、栄養・食に関する正しい情報を効果的に提供する取組を、今後も、しっかり進めていきたいと考えております。

(保健医療局長)



県議会一般質問の様子

## 栄養改善が必要な方の把握

いかにして栄養改善が必要な方を発見していくのか、という問題について、簡易的な方法でスクリーニング（ふるいにかける）する必要があります。藤尾先生の調査によると、施設入所者の場合は食事形態の軟食化と歩行能力の低下が、在宅サービス利用者の場合は食事摂取

量の減少が栄養状態の悪化と関係があった。このような状態の変化をとらえて栄養状態をチェックすることが有効であるし、体重の減少も簡易にチェックすることができる指標である。また、どこで誰がスクリーニングを行うのかも課題となる。

### 質問

栄養改善が必要な高齢者をどのように把握していくべきか？

### 回答

市町村や健康保険組合など医療保険者が行う、特定健康診査の検査結果においては、BMIの数値が必ず示されますので、健診受診率の向上を図ることで、低栄養傾向の高齢者の把握は進むと考えております。

県としましては、健診の結果、低栄養が心配される場合には、必要な指導が実施されるよう、県主催の特定健康診査等指導者養成研修会などを活用して、医療保険者への働きかけを行ってまいります。また、血液中のタンパク成分でありますアルブミン値も、栄養状態の指標として有用でございますが、特定健康診査においては必須の検査項目とはなっていないのが現状であります。

そのような中、現在、県内 54 市町村のうち、10 の市町のみが血中アルブミン検査を追加検査項目として実施しております。

県としましては、今後、より多くの医療保険者において、血中アルブミン検査を追加検査項目としていただくよう働きかけてまいります。

(保健医療局長)



調査にご協力いただいた 順天堂大学 保健看護学部 藤尾 祐子准教授

## やせてきたら要注意！ ▶▶ 低栄養状態は自覚しにくく、自分が気づかぬうちに進行していることが多いため、注意が必要です。

### こんなことはありませんか？

- 最近、急激に体重が減った
- 食事がおいしいと感じない
- 自分の食事は栄養が足りないと思う
- 自分は健康ではない
- 病気の治療でたくさん薬を飲んでいる

### 低栄養をきたす原因

#### ① からだや心の変化病気のため

- 消化・吸収機能の低下
- 薬剤の副作用による食欲の低下
- ストレス・運動不足
- 認知症やうつ状態による身体機能の低下

#### ② 食べる量が減るため

- かむ力や飲み込む力の低下による、食事量の減少、栄養の偏り
- 味覚や嗅覚、唾液分泌の低下による食欲の低下
- 食べ物の好みの変化

#### ③ 周りの環境のため

- 一人暮らし、高齢者世帯などによる孤立、生活機能の低下
- 経済的要因

### 低栄養を予防するためのヒント

1日3食きちんと食べる



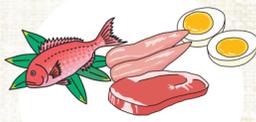
必要な栄養素をきちんととります。

主食+主菜+副菜をそろえる



バランスのとれた食事になります。

魚・肉・卵などの良質なタンパク質をとる



たんぱく質の不足は老化を促進します。

食べられない時には無理をしない



柔らかく食べやすくする、少しずつ食べる、間食をするなどの方法があります。

会食の機会をつくる



食事がよりおいしく食べられます。

義歯は定期的に点検を受ける



噛む力を維持します。

## 介護保険制度のなかで提供される食事の有効活用について

施設サービスでは入所期間中は3食全てが提供される。このことを活かして、低栄養の高齢者を状態に合わせて期間を決めて入所させ、入所期間中にしっかりと栄養状態を改善し、在宅へ戻す、といった取組ができるのではないか。また、通所系サービスでは多くのサービスで一回の食事が提供される。ただその食事を栄養バランスがよいものにするというだけでなく、家庭であまり取れていない栄養素を摂取できるような食事を提供するとか、提供する食事の栄養バランスを考慮して、家庭では、こんなものを食べるとよいですよ、といったアドバイスを提供することなどが可能である。ホームヘルプや配食サービスにおいても利用者の食事全般をみでのアドバイスなどができるとは。既存のサービスに少しの手間と知識を加えることで、高齢者の栄養改善に大きく寄与することができるのではないかと。

### 質問

高齢者の栄養改善に向け、介護保険制度で提供される食事をもっと有効活用してはどうか？

### 回答

特別養護老人ホームなどの介護保険事業所では、管理栄養士等により適切な栄養量が提供できるように献立が作成され、栄養改善が必要な方も含め、利用される高齢者に、その方の健康状態に応じた食事が提供されています。

この介護保険事業所が持っている高齢者の状態に応じた食事提供のノウハウを活用することができれば、地域の高齢者の栄養改善に資するものと考えられます。

しかしながら、利用者以外の方へのサービス提供は介護保険制度の対象外となるため、実施主体や実施方法、あるいは経費負担などの様々な課題もありますことから、県といたしましては、今少し研究をさせていただきたいと思っております。

(健康福祉部長)

## 歯科医師との連携について

歯科医師との連携について伺う。「歯が痛くて食事する気になれな

い」といったように、体は元気でも口の中の状態によって食欲が左右されることがある。さらに高齢者ではかむ力、飲み込む力といった口腔機能が低下することで食事が減り低栄養状態に陥ることがある。私も務めていた特別養護老人ホームで、食事が減った入所者が入れ歯の調整をした結果、元通りに食事されるようになったケースを実際にみてきた。口から食べるためには口腔機能を健全に保つ必要があり、歯と口の健康管理には歯科医師の協力が不可欠である。

私の私見ではありますが、高齢者の栄養改善に向けた取組として、歯科医師と管理栄養士とがセットで在宅の高齢者を訪問することが効果的であると考えている。歯科医師が口で食べられるよう、という機能面をフォローし、管理栄養士が食事の内容や栄養面をフォローすることで、栄養状態の改善につなげていく。介護予防において、本当にサービスを必要とする方々は声をかけてもなかなか出てきてはくれないので、こちらから訪問することが有効である。また、きちんと食事をし、栄養状態が改善されれば医療・介護にかかる費用の削減が期待できる。是非ご検討いただきたい。

### 質問

高齢者の栄養改善に向けて、歯科医師の役割をどのように考え、また、どのように連携協力していけるのか？

### 回答

歯の喪失などによる口腔機能の低下は、高齢者の低栄養の要因のひとつとされており、入れ歯の作成などにより咀嚼機能の改善を図る歯科医師の役割は、高齢者の栄養改善を目指す上で、大変重要であると考えております。

ご提案いただきました、歯科医師と管理栄養士が連携した在宅高齢者に対する栄養改善に関する取組につきましては、市町村と県が協力して推進しております地域包括ケアシステムの中で、今後、検討していきたいと考えております。

県といたしましては、栄養は、運動、休養と並び、健康づくりのための三本柱のひとつでありますので、健康長寿あいちの実現に向けて、高齢者の栄養改善にしっかりと取り組んでまいりたいと考えております。

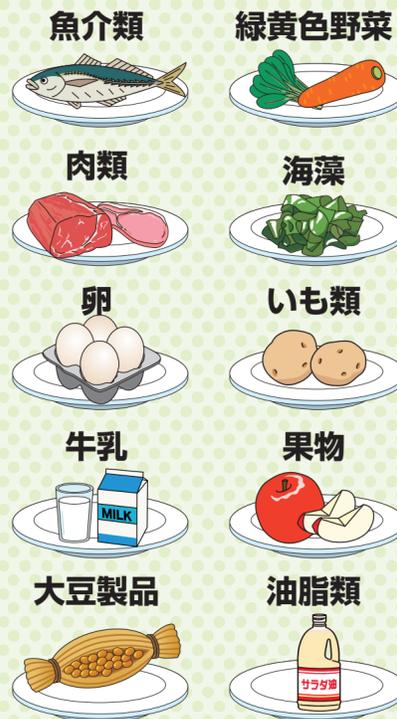
(保健医療局長)

●議会会議録はホームページからも閲覧できます  
愛知県議会ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/gikai/>

## 食べることは健康の基本

これからも元気で充実した毎日を送るために、バランスのとれた食事をするのが大切です。

### 毎日食べよう10種の食品群



「平成25年3月 愛知県版 栄養改善プログラム」より

## 口腔機能低下と栄養状態の低下 ▶▶ 食物をかむ力、飲み込む力(口腔機能)の低下により、低栄養状態に陥ることがあります。

### ✓ 口腔機能チェック!こんなことはありませんか？

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯や歯ぐきが痛くてかめない     | <input type="checkbox"/> 堅いものがかみにくい  |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が長くなった        | <input type="checkbox"/> うまく飲み込めない   |
| <input type="checkbox"/> 食事中によくむせる         | <input type="checkbox"/> 食後によく咳き込む   |
| <input type="checkbox"/> 食べ終わった後に声がかすれる    | <input type="checkbox"/> 食べこぼしが多くなった |
| <input type="checkbox"/> 飲み込んだものが口の中に残っている |                                      |

チェックが付いた方は、このようになることがあります。



飲み込みにくい  
食べ物を避けてしまい、  
食事が減る。

自分では気が付かないうちに、  
**低栄養状態**  
に陥ることがある

うまく飲み込めず、  
食べ物や水分が  
気管に入る。

自分では気が付かないうちに、  
**肺炎をひきおこす**  
ことがある

### 栄養状態は体重でも確認できます

6か月に2~3kg または 1~6か月に3%以上の体重減少がある場合は、低栄養状態の可能性ががあります。

### 低栄養を 予防するための工夫術

#### 歯とお口の健康管理をする

- むし歯や歯周病の治療や入れ歯の調整、かかりつけ歯科医へ相談する

#### かみやすく、飲み込みやすいように調理の工夫をする

- 肉類や野菜の繊維部はたたいたり、筋切りをする
- トマトや枝豆などの薄皮をむいておく
- パン、カステラなど水分の少ない物は要注意
- 魚は、塩・照り焼きより、おろし煮やあんかけなどに
- 肉類は、生姜焼き、とんかつより、しゃぶしゃぶや肉団子などに

## 運動量の低下と栄養状態の低下 ▶▶ 運動量・活動量の低下により、食欲が落ちてしまうことがあります。

年齢を重ねると、心臓や呼吸器機能の衰え、骨や関節に障害が生じるなど、身体機能が低下します。それにより運動をしなくなり、家事もおっくうになることで身体活動が減り、筋肉も減少します。筋肉はエネルギー消費がきわめて高いので、筋肉が減ることからからだに消費するエネルギー量が少なくなり、食欲も低下します。



### 適度にからだを動かして食欲の維持・増進

身体活動を増やす、社会活動に参加するなど、活発な生活を送ることで、食欲は維持・増進されます。

#### 身体活動の増加

- 定期的に散歩する
- 家事をこまめにすることで運動量を増やす

#### 積極的な社会参加

- クラブ、教室など趣味の活動

### 生きがいや楽しみを見つけて食欲の維持・増進

生きがいや楽しみは、日常生活にハリと潤いを与え、「ずっと元気でいたい！」という思いを持続させてくれます。家族・友人と積極的に交流する、趣味をもつ、地域の活動に参加する、ボランティアで社会貢献するなどから、生きがいや楽しみを見つけることで活動量が増え、食欲の維持・増進、おいしい食事、さらには、健康長寿につながります。

「平成25年3月 愛知県版 栄養改善プログラム」より

皆様からのご意見、ご感想をお待ちしております。県政に関する疑問・質問もお気軽にどうぞ。

かわしま太郎 県政相談事務所 〒467-0813 名古屋市中区瑞穂区西ノ割町2-25 TEL 052-842-0014 FAX 052-842-0017 E-mail taro-kawashima@etude.ocn.ne.jp