



ながた内科クリニック(府中)  
院長 永田 宏  
TEL04113690707

感染症のリスクを招く

## 高齢者の低栄養

「国民健康・栄養調査」(2018年)によると、65歳以上の女性の5人に1人、男性の10人に1人は低栄養傾向です。多くの高齢者にとって低栄養は他人事ではありません。栄養が不足して体重や筋肉量が減ってしまうと、体を守る免疫機能が低下し、感染症などの病気にかかりやすければかりか、重症化しやすく命にかかわることもあります。自分の栄養状態をチェックし低栄養を防ぎましょう。

### ◆低栄養は感染症やけがが重症化するリスクが高い

「ダイエットしていないのに最近、体重が減ってきた」「きちんと食事をとっているのに、足が細くなってきた」

こんな症状に心当たりがあれば、すでに低栄養になっているのかもしれない。 **低栄養**は、食欲の低下や食事の偏り、病気などの影響で、体を動かすために必要なエネルギーや

たんぱく質が不足した状態です。低栄養の診断は、これまでさまざまな方法で行われ、統一されたものではありませんでした。 **BMI**とは、体重と身長をもとに計算する体格指数で「 $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$ 」で計算します。たとえば、身長1.6mで体重50kgだとしたらBMIは19.5で、70歳以上の人なら「低BMI」に当てはまりません。

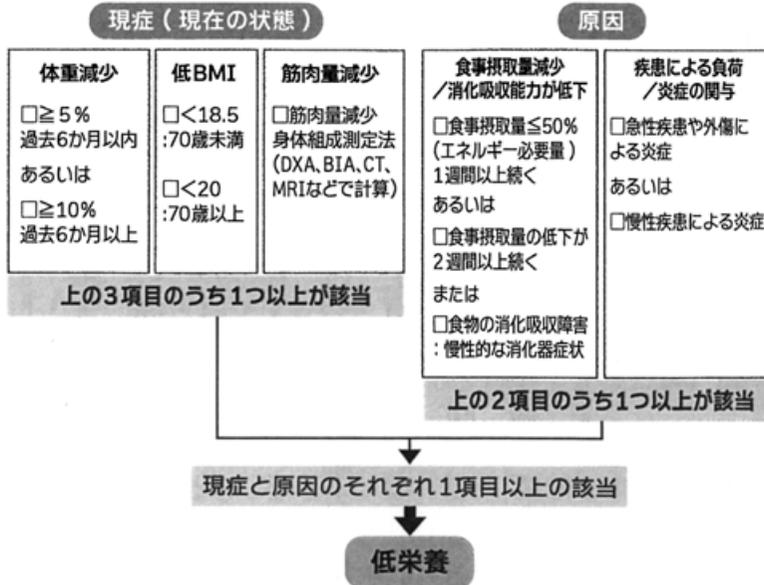
たんぱく質が不足した状態です。低栄養の診断は、これまでさまざまな方法で行われ、統一されたものではありませんでした。しかし、世界の臨床栄養にかかわる学会(PEN Societies)が集まって検討し、2019年に「GLIM (グリム: Global Leadership Initiative on Malnutrition)」と呼ばれる世界的な診断基準を提唱しました。(図1)

それによると、低栄養と診断されるのは、**体重減少**、**低BMI**、**筋肉量減少**という「現症(現在の状態)」のうちどれか1つ以上、なおかつ、食事摂取量減少か消化吸収能力が低下、病気やけがによる炎症という「原因」が1つ以上当てはまる場合です。

栄養状態が悪いと体の免疫機能が低下し、病気になったりけがをしたりしたときに治りにくくなったり、命にかかわることがあります。新型コロナウイルス感染症などの感染

【図1】

■低栄養の診断基準 (GLIM criteria)



「新型コロナウイルス感染症の治療と予防に関する栄養学的提言」日本臨床栄養代謝学会(JSPEN)COVID-19 対策プロジェクトチームを参考に作成

症についても、低栄養の人は、重症化しやすい傾向があります。

そのため、医師や管理栄養士、薬剤師など多職種で構成される日本臨床栄養代謝学会(JSPEN)は、2020年4月、「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の治療と予防に関する栄養学的提言」を行いました。

提言では、医療関係者に、新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナウイルス)の治療の際には、患者さんの栄養状態を評価し、低栄養が認められたときには、感染症自体の治療と並行して、栄養状態改善のための治療を

新型コロナウイルスに感染すると、息苦しさ、咳などの呼吸器症状のほか、吐き気・嘔吐、下痢、食欲低下、消化吸収障害などが起きやすいため、感染後に低栄養になるリスクもあります。

免疫機能を低下させないためにも、低栄養の改善と予防が重要なのです。

◆**急な体重減少などは栄養状態が悪い可能性も**

まずは、低栄養のリスクがないか、確認してみましょう。

ダイエットをしているわけでもないのに、体重

50kgだった人が45kgになるなど、「5〜10%以上体重が減った」「低BMI」「筋肉量の減少」、この3つのうちどれかがある場合は、栄養状態が悪い可能性があります。本人はふつうにたべているつもりでも、栄養が偏っていたり足りていなかったりするのかもしれませんが。

日本を含むアジア人の場合、70歳未満の人でBMIが18・5未満、70歳以上の人で20未満なら、低BMIです。BMI25未満で肥満ではないのに、「もっとやせたい」と考えている人もいるのではないのでしょうか。しかし、「日本人の食事摂取基準

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

2020年版」によると、総死亡率が最も低く、理想的なBMIは、18〜49歳で18・5〜24・9、50〜64歳で20〜24・9、65歳以上は20・5〜27・4とされています。

この数値は、40〜103歳の日本人の男女約35万人を対象に、平均12・5年追跡調査をした7つの研究を総合的に分析した結果から算出されています。

65歳以上の高齢者は、少しふつくらしている人のほうが、肺炎や感染症などにかかりにくく、長生きできる可能性が高い

わけです。高齢者の場合、病気やけがで手術が必要になったとき、もともとやせていると回復が遅くなったり、体力がなくて手術ができなかったりする可能性があります。

◆**歯の不具合、うつなどが食欲不振の原因に**

筋肉量が減少しているかどうかを最も簡単に確かどうか方法は、両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲めるかどうかを確かめる「指輪つかテスト」です。両手の親指と人差し指で囲んでみて、すき間ができるくらいふくらはぎが細い場合は、

筋肉が減少している疑いがあります。

一般的には、高齢になると、筋肉をつくるたんぱく質を合成する力が弱まり、分解する力のほうが高くなります。そのため高齢者は、40〜50代のときと食事の量や内容が変わらなくても、腕や足の筋肉が減少して細くなり、サルコペニア（筋肉減少症）と呼ばれる状態になりやすくなるのです。

さらに、外出する機会が減って身体活動量が落ちたり、食欲が低下する薬を服用していたり、病気が続くと、筋肉の減少はさらに加速します。肥満



気味でも、実際には脂肪が多くて筋肉が減少しているサルコペニア肥満の人もいますので注意が必要です。

高齢者の低栄養は、本人や家族が気づかないうちに徐々に進むことが多いのが特徴です。義歯の不具合や歯周病、うつ病、

認知症などが食欲不振の原因になっていることもあり、急激に体重が減っている場合には、がんや慢性肺炎など重大な病気が潜んでいる恐れがありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

低栄養を防ぐためには、エネルギー源になる炭水化物と脂質、骨や筋肉、血液などの元となるたんぱく質などの栄養素をしっかりとることが大切です。特に、高齢者が意識してとりたいのがたんぱく質です。(コラム参照)

医療機関では低栄養の患者さんに対して、その背景に病気がないかを調べ、その原因になっている病気の治療や栄養不良を改善する栄養療法を行います。

腎臓病などで食事制限がある人以外は、1日50〜60g以上はたんぱく質をとりましょう。

◆栄養をしっかりとって筋肉の減少を防ごう

筋肉の減少と低栄養を予防するためには、家事や買い物、通勤などの時間を利

【図2】

おすすめ筋トレ

**ランジ**

- ①足を揃えてまっすぐ立つ。
- ②息を吐きながら、片足を前に踏み込み、前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、ゆっくり元に戻る。
- ③反対の足でも同じ動作をする。①～③を10回1セット続けてみましょう。

**スクワット**

- ①安定した椅子などにつかまり、足を肩幅に開いて立つ。
- ②息を吐きながら、おしりをゆっくり下ろす。背中が曲がったり、膝がつま先より前に行ったり、かかとが浮いたりしないように注意。
- ③息を吸いながら、ゆっくり元に戻る。①～③を10回1セット。1日2〜3セット続けてみましょう。

**必要なたんぱく質を摂取し  
微量栄養素も忘れずに**

たんぱく質は、肉、魚、乳・乳製品、大豆製品などに多く含まれます。たとえば、牛モモ赤肉 100g に含まれるたんぱく質は 21.3g、豚モモ肉 100g なら 20.5g、鶏卵 1 個 (60g) で 7.4g です。

食事だけで 1 日に必要なたんぱく質をとるのが難しいようなら、栄養補助食品を活用してもよいでしょう。ゼリータイプ、飲料タイプ、粉末タイプなど、さまざまな種類の栄養補助食品が出ています。一度にたくさん食べられない場合は、食事を小分けにして 1 日 4～5 食にしても構いません。栄養補助食品も何回かに分けて食べたり飲んだりすると、1 日の必要量が難なく摂取できます。調子が悪く食欲がないときでも、脱水にならないように注意し、できるだけ口から食べられるものを摂取することが大切です。

嗜好の変化や偏りがあったり食が細くなったりしている場合には、ビタミンD、亜鉛、ビタミンAなどの微量栄養素が不足しやすいので注意しましょう。

ビタミンDは、骨や筋肉を維持するために必要なだけでなく欠乏すると免疫機能が低下して感染症が重症化しやすくなります。ほとんどの人はビタミンDが不足しているため、「日本人の食事摂取基準 2015 年版」では 1 日 5.5 μg だった摂取目安量が、2020 年版では 8.5 μg に引き上げられています。サケ、サンマ、サバ、キノコ類などビタミンDを多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。ビタミンDは、1 日 15～30 分間日光に当たれば、皮膚でも生成されます。そのため、過度な紫外線防御は禁物です。

亜鉛が多く含まれる食品には、牡蠣、豚肉や鶏肉のレバー、牛肉、うなぎ、納豆などがあります。レバー、うなぎ、ホウレンソウやニンジンに多く含まれるビタミンAも、感染症から体を守る役割を果たしています。



用して、日常生活の中で体を動かすことも大切です。1 日 30 分、あるいは 1 日おきに 1 時間早歩きをするなど、少し心拍数が増えるくらいの有酸素運動を心がけましょう。

筋肉を維持するために風邪などで寝込んだり、運動を心がけましょう。

筋力低下を防ぐために、スクワットなどの筋トレや、ストレッチが有効です。(図 2)

さらに、1 週間に 1 度程度は体重を量るようになると、体調や栄養状態のチェックに役立ちます。

栄養相談は市区町村の保健センターなどでも実施されています。

食欲不振になったりすると、いつきに低栄養に進むことがありますので、日ごろから無理をせず、体調を崩さないように気をつけましょう。

健康情報誌「こまど」より

盆 会

7/11

導師 住職



(瑞法殿二F)

※コロナ感染防止の為  
流れ焼香のみ

月 例 法 要

7/25

導師 康成和尚



(竹生苑)

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888  
URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編 集 後 記

▼ 「健康チェック」コーナーでは高齢者の低栄養についてです。  
早速、BMIを計算しました。  
結果は……。

▼ コロナのデルタ株で感染が再拡大しております。まだまだ「巣ごもり」状態が続きそうです。  
季節の変わり目でもあります。どうぞご自愛の程、祈念申し上げます。

辛丑長月 合掌

慈 恵 秋季号 No. 76

令和三年九月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五  
一 宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五二二二