

短期連載
(3回)

介護予防

高齢者の栄養管理

管理栄養士

横地

あずさ (代々木病院)



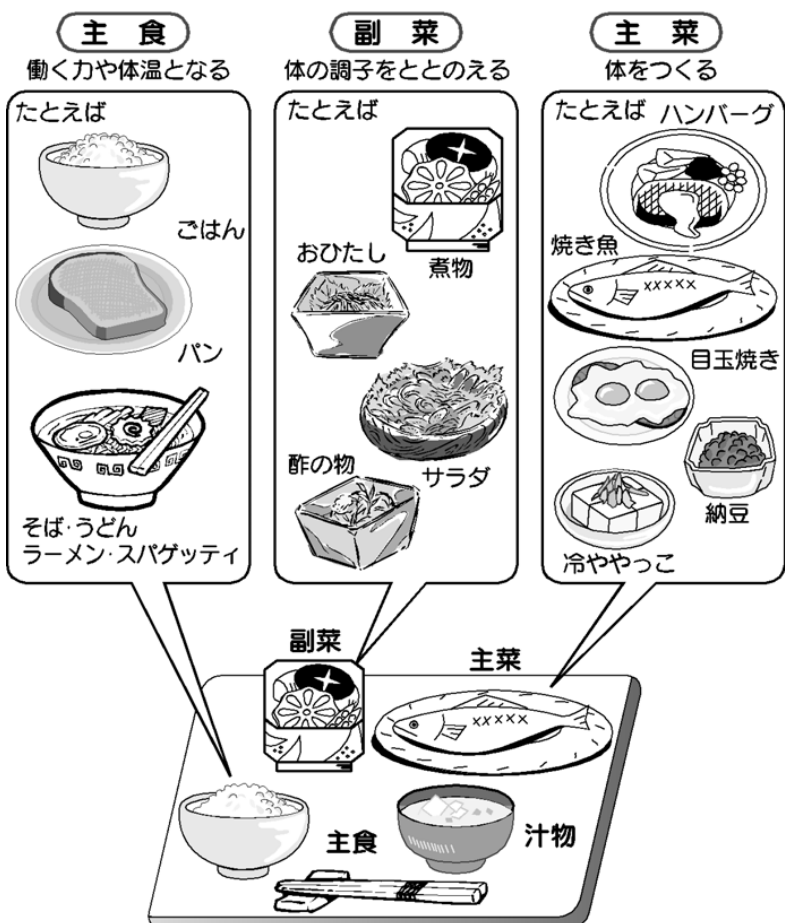
介護保険では、介護予防には「運動機能向上」「口腔ケア」「栄養管理」が重要とされています。介護予防シリーズ最後の「栄養管理」について紹介します。

高齢者の食事では、65歳以上で夫婦2人大切なのは「食事を楽々暮らしたい」という気持ちです。「食」を通じて、安心して自立した生活を送ることが可能になります。高齢者の一人暮らしや高齢者だけの世帯が増える「食」は、買付、冷蔵庫を開け、食料を出し……といった一連の生活行為を行うもので、生活機能の向上や、こもりがちになりやすい高齢者のコミュニケーションの場にもなります。また1日3回食事をすることで規則的な生活にもなります。

美味しく、楽しく、バランスよく食事を

① 食欲の低下・身体的なもの、精神的なもの
② 噛む力、飲み込む力の低下・歯の欠損や入れ歯が合わないことで、固いものや繊維質の食物を避けるようになり、肉・野菜・海藻類・果物などが不足しがちになります。

(主食+主菜+副菜)を組み合わせる



③ 唾液分泌の低下
④ 消化液の分泌量の低下
⑤ 腸の動きの低下
⑥ 味覚の低下
⑦ 嗜好の変化

高齢になると活動量が減るため、必要なエネルギー量は少なくなります。しかし骨格や筋肉を保ち、健康を維持するたんぱく質や必須ミネラルは20歳と70歳では変わらないうえ、より高密度に様々な食品を取り入れることが必要となります。

【食生活のポイント】
① 食事時間は規則正しく…栄養素をバランスよくとるには朝食兼用の食事は避け、1日3食、主食+主菜(肉・魚・卵・大豆製品)+副菜をそろえて食べましょう(図参照)。
② 食べることで生活全体のリズムを整えましょう。時におやつを取り過ぎで空腹感がない場合もあります。おやつには乳製品や果物を摂るなど、量と質に気をつけましょう。
③ 季節感や彩りのある食事を…香辛料、香味野菜の活用…辛子、わさび、カレー粉、しそ、しょうがなど。
④ 酸味の活用…レモン汁、ゆず、梅干やお酢は唾液や消化液の分泌を促します。お酢はむせやすいのでだしなどで薄めると良いですよ。
⑤ 味付けにアクセントを…減塩が必要でも1品は好みの味付けにしましょう。
⑥ 食べるときの温度…夏には冷たいもの、冬には温かいものが食欲をそそります。
⑦ 食べやすさ…食べやすい大きさに切ったり、やわらかく調理して、咀嚼力の低下や消化を助けましょう。
⑧ 適度な運動…食事をおいしくする最高の味付けは「空腹感」です。適度な運動をして食事と食事の間隔をあけておなかがすくリズムを作りましょう。また筋力を維持することでエネルギーの消費もよくなります。
⑨ どうしても食欲が進まないときは…食べられるものを、少量づつ3度といわず何度かに分けて食べたいときに食べましょう。

くすりの話あれこれ 35

ヘリコバクター・ピロリ(通称ピロリ菌)ってなに?

〈その2〉

中村めぐみ (薬剤師・たくみ外苑薬局)



ヘリコバクター・ピロリを除菌する薬について特集します。
2000年に消化性潰瘍の方において保険でピロリ除菌を行うことが可能になりました。治療法は潰瘍薬として使われるプロトンポンプ阻害薬1剤(タケロン、オメプラール)と抗生剤2剤(パセトシン、クラリスロマイシン)の3剤を組み合わせての方法です。副作用で多いのは軽い下痢や味覚障害です。飲み続けていくうちにひどくならないようであれば、しっかりと7日間飲みきってください。

ヘリコバクター・ピロリ(通称ピロリ菌)ってなに?

〈その2〉

中村めぐみ (薬剤師・たくみ外苑薬局)

が保険で可能になりました。この薬は従来の除菌治療で失敗した場合のみ、再チャレンジとして使える薬です。今までは一度除菌に失敗した患者さんは自費でこの治療を受けていました。クラリスロマイシンの代わりにフラジールを加えて、3剤を組み合わせます。フラジールはお酒と一緒に摂取すると顔面が赤くなる、血圧が下がる、胸の圧迫感、動悸、呼吸困難、めまいなどの症状をひき起こすおそれがあります。飲んでいる間や中止後3日間は禁酒が必要な薬です。また、発疹、食欲不振、舌苔などの副作用が報告されています。医師や薬剤師から十分説明を受けて納得してから治療を開始しましょう。

当初、胃潰瘍の方は87.5%、十二指腸潰瘍の方は91.1%の高でフラジールという薬が有効でした。2007年8月、新たにピロリ除菌に効果的という薬が発表されています。2007年8月、新たにピロリ除菌に効果的という薬が発表されています。2007年8月、新たにピロリ除菌に効果的という薬が発表されています。

感染性胃腸炎にご用心

「冬の風邪」「おなかにくる風邪」…ウイルスが原因の感染性胃腸炎が流行しています。下痢と嘔吐のほか、発熱(38℃)です。また、食品は十分に加熱すること、下痢や嘔吐のある人は調理をしないこと。まな板、フキン、包丁などの熱湯消毒を行うとよいでしょう。

代々木病院

感染委員会