

栄養について

社会医療法人全仁会 倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

介護士 行本 結衣

みなさん体調はいかがですか？ だんだんと暑くなり、冷たい食べ物や飲み物を飲む回数が増えてくるころだと思えます。しかし、冷たい飲み物は体に吸収されにくく、特に夏場は、熱中症や脱水症状になるリスクも高くなるので、注意していきましょう。

さて、今回は栄養についてお話したいと思います。みなさんは低栄養が身近に起きていることはご存知でしょうか？ 今の時代に低栄養になるわけない、3食食べているから大丈夫と思っている方**要注意です！**！

厚生労働省より介護予防には運動、栄養、口腔を意識することの大切さを提示されていますが、低栄養は年齢、性別、疾病の有無に関わらず誰にでも起こります。

食欲不振や偏食が続くと、自分でも気づかぬうちに栄養素が不足し、低栄養状態になることもあります。たんばく質は筋肉や内臓、骨など身体作りや維持するうえで欠かせない栄養素です。エネルギー(糖質・脂質)は言葉通り身体を動かすエネルギーになるため、たんばく質、エネルギー不足は、命に関わる危険な状態と言えます。

次は、低栄養状態で出てくるとされる症状を説明したいと思います。

- ・筋肉や骨の減少を伴う体重減少(以前より体重が3kgも減っている…)
- ・筋肉や骨の減少に伴う運動機能の低下(転倒した…)
- ・たんばく質不足による皮膚の異常(皮膚のハリがなくなってきた…)
- ・免疫力の低下(傷が治りにくくなってきた…)

思いあたるものはありましたでしょうか？

毎日の食生活、自分では気がつかないことも多く、また自覚症状や危機感もあまり持たれていないのが現状です。しかし、栄養面を改善されれば、介護予防に繋がります。

私たち、倉敷在宅総合ケアセンター予防リハビリでは、要支援認定をもたれている方を対象に、管理栄養士の指導を受けたスタッフが栄養についての相談を承っています。横浜市立大学附属市民総合医療センター若林秀陸先生によると「栄養はリ

ハビリのバイタルサイン」と言われており、栄養についての研究も多くされています。

栄養についてお問い合わせがあった時、実際に使用している簡易栄養状態評価票(MNA)について紹介いたします。MNAとは、BMIを含む6つのスクリーニング項目と、12のアセスメント項目があり総合評価は30点満点で17点以下は低栄養、17点以下23・5点低栄養恐れあり、23・5点以上は正常と判断され短時間で評価することができ、医療・福祉の現場で多く使用されています。

繰り返しになりますが、低栄養状態は気付かぬうちに進行します。深刻な状態にならないように普段から

086142711128 (倉敷在宅総合ケアセンター予防リハビリ)

簡易栄養状態評価票 Mini Nutritional Assessment MNA®		Nestlé NutritionInstitute	
氏名:	性別:	年齢:	調査日:
体重:	kg	身長:	cm
スクリーニング欄の□に適切な数値を記入し、それらを加算する。11ポイント以下の場合、次のアセスメントに進み、総合評価値を算出する。			
A スクリーニング	J 1日に何回食事を取っていますか？		
0-3kg以上の減少	0-1回		
1-中程度の食事量の減少	1-2回		
2-食事量の減少なし	2-3回		
B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？	K どんたたんばく質を、どのくらい取っていますか？		
0-わからない	・乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)を毎日1品以上摂取	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	
1-1-3kgの減少	・豆類または卵を毎週2品以上摂取	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	
2-体重減少なし	・肉類または魚を毎日摂取	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	
C 自力で歩けますか？	0.0-はい、0-1つ		
0-寝たきりまたは車椅子を常時使用	0.5-はい、2つ		
1-ベッドや車椅子を離れるが、歩いて外出はできない	1.0-はい、3つ		
2-自由に歩いて外出できる	L 果物または野菜を毎日2品以上取っていますか？		
D 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性病態を認識しましたか？	0-はい、はい		
0-はい	1-はい		
E 神経・精神的問題の有病	M 水分(水、ジュース、コーヒー、茶、牛乳など)を1日どのくらい取っていますか？		
0-強度認知症またはうつ状態	0.0-コップ3杯未満		
1-中度の認知症	0.5-3杯以上5杯未満		
2-軽微の問題なし	1.0-5杯以上		
F BMI(体重(kg)÷身長(m)²)	N 食事の状況		
0-BMIが19未満	0-介護なしでは食事不可能		
1-BMIが19以上、21未満	1-多少困難ではあるが自力で食事可能		
2-BMIが21以上、23未満	2-問題なく自力で食事可能		
3-BMIが23以上	O 栄養状態の自己評価		
スクリーニング値: 小計(最大: 14ポイント)	0-自分は低栄養だと思う		
12-14ポイント: 栄養状態良好	1-わからない		
9-11ポイント: 低栄養のおそれあり (At risk)	2-問題なしと思う		
0-7ポイント: 低栄養	P 同年代の人と比べて、自分の健康状態をどう思いますか？		
「より詳細なアセスメントをご希望の方は、引き続き質問G-Rにお答えください。」	0.0-良くない		
アセスメント	0.5-わからない		
G 生活が自立していますか(施設入所や入院をしていない)？	1.0-同じ		
1-はい	2.0-良い		
H 1日に4種類以上の食物を飲んでいる	Q 上腕(肘関節ではない方)の中央の周径値(cm): MAC		
0-はい	0.0-21cm未満		
I 身体のどこかに押して腫いところ、または皮膚潰瘍がある	0.5-21cm以上、22cm未満		
0-はい	1.0-22cm以上		
	1.5-22cm以上		
	R ふくらはぎの周径値(cm): CC		
	0-31cm未満		
	1-31cm以上		
	評価値: 小計(最大: 16ポイント)		
	スクリーニング値: 小計(最大: 14ポイント)		
	総合評価値(最大: 30ポイント)		
	低栄養状態指標スコア		
	24-30ポイント	栄養状態良好	
	17-23.5ポイント	低栄養のおそれあり (At risk)	
	17ポイント未満	低栄養	

表1: ネスレ日本株式会社ネスレヘルスサイエンスカンパニーより引用