

あれこれ情報版



発熱、咳の症状がある方は来院前に電話でご連絡ください。来院時間の指定をさせていただくことがあります。がご協力よろしくお願いたします。



毎年年末は12月31日まで診療をしており、多くの方が来院されます。しかし昨年は31日に来院されたのは3名でした。休日診療所でも患者さんの数は激減だったということです。多少の発熱があっても病院に行くのは怖いと受診控えをされた方が多かったのだと思います。インフルエンザ患者さんも今のところ疑いも含めて0人です。



しかし一方ではコロナ感染者数が増え続け脅威を感じます。コロナ患者さんの入院対応をされている医療機関は切迫した状況だと思えます。



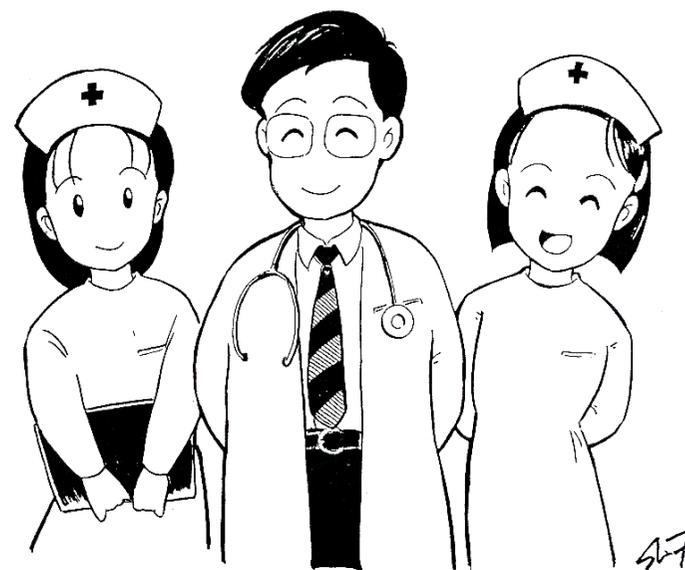
お車でお越しの方は当院南側の駐車スペース、青い車の前が空いていればご自由にお使ください。



「鬼滅の刃」劇場版とアニメを見ました。でもコミックはもっと感動するそうですね。読んでみたいです。

すこやか通信

'21 1-2月号 Vol.140



児島医院

内科・循環器内科・小児科・皮膚科

神戸市東灘区深江北町 2-8-26

☎078-431-0696

診察室こぼれ話

人にとって食べることは栄養確保だけではなく、その人の楽しみや親しい人との食事などで生きがいを感じる大切な行為です。一般的に高齢者では加齢による身体機能の低下で食事摂取量の減少や嚥下機能の低下などで、低栄養状態になりやすくなります。低栄養とは食事量の減少により、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。低栄養の原因には次のようなものがあげられます。

1) 高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食

高齢になると、毎食食事を作るのが大変、食事が楽しくない、1人だから簡単に済ませるといったことがよくあり、肉や魚などの値段が高いために買い控えるということも起こってきます。また肥満やコレステロールが気になり、動物性たんぱく質（肉類、卵、乳製品）を控えすぎた結果、低栄養に陥ることがあります。

2) 咀嚼（そしゃく：噛むこと）や嚥下（えんげ：飲み込むこと）など口腔機能の低下

義歯による痛みによってお肉や野菜などの硬い食べ物、食物繊維が多い食材を控え柔らかくて食べやすいお粥やペースト状の食事が中心になると、必要なエネルギーやたんぱく質が不足します。また唾液の分泌の低下によりむせ込みを防ぐため、お粥など水分が多く糖質が多い食品を選ぶことで栄養が不足することになりま

す。

3) 味覚低下

高齢になると味覚が低下するため、味の濃いものを好みますが、高血圧があると減塩にするため味が感じられず、食欲がわかず食事量が減ることがあります。また、食事量や活動量の減少は腸の働きを低下させて便秘になったり空腹感が起きにくくなったりするため、食欲の低下につながります。低栄養を早期発見するためには、BMI（体格指数）

や体重の変化など日常的に、こまめに体の状態を確認する習慣をつけることが大切です。「体重が6

か月間に2~3kg減少」または「1~6か月間の体重減少率が3%以上」や18.5未満のBMIでは低栄養といえます。また、血液検査で血清アルブミン値3.5g/dl未満血中総コレステロール値150mg/dl以下などでは可能性が高くなります。低栄養の予防には、1日3回の食事をバランスよくしっかりたべることが大切です。嚥下機能が低下している場合は刻んだりとろみをつけたりすると食べやすくなります。東灘区医師会では栄養士や歯科医師など多職種連携を図り、食支援をサポートする体制をつくっています。体力が低下してきたり、筋肉が減少してきたら低栄養が原因かもしれません。かかりつけ医にご相談をしてください。

（公益財団法人長寿科学振興財団から一部参照）

