

低栄養にならないために

低栄養は命に係る重要な問題です。いつのまにか進行している恐れがあるので注意が必要です。

リスクの目安

体重の変化 以下のどちらかに当てはまる場合

- ① 6カ月間で2～3kg以上減った ② 1～6カ月間の**体重減少率**が3%以上

【**体重減少率**の求め方】

$$\left[\begin{array}{c} \text{あなたの通常} \text{の体重} \\ \text{() 月に測定} \end{array} \text{ kg} - \begin{array}{c} \text{あなたの現在} \text{の体重} \\ \text{() 月に測定} \end{array} \text{ kg} \right] \div \begin{array}{c} \text{あなたの通常} \text{の体重} \\ \text{() 月に測定} \end{array} \text{ kg} \times 100 = \begin{array}{c} \text{() ヶ月間} \\ \text{の減少率} \end{array} \%$$

BMI 体格を表す目安

$$\begin{array}{c} \text{あなたの体重} \\ \text{() kg} \end{array} \div \left[\begin{array}{c} \text{あなたの身長} \\ \text{() m} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{あなたの身長} \\ \text{() m} \end{array} \right] = \begin{array}{c} \text{BMI} \\ \text{()} \end{array}$$

低栄養の中リスク

1ヶ月	3%以上～	5%未満
3ヶ月	5%以上～	7.5%未満
6ヶ月	7.5%以上～	10%未満

※上記を上回る場合は**高リスク**

血液検査

⚠ 20以下で低栄養のリスク(高齢者の場合)

⚠ **血清アルブミン値：3.8g/dl以下**(3.5g/dl未満はより注意)

※アルブミンは血液中の主要たんぱくで、栄養状態の指標の1つ。脱水、感染症や炎症性の病気などで数値が影響を受けることがある。

⚠ **血中総コレステロール値：150mg/dl未満**

※上記以外にも色々な血液検査値や日々の食事量、外観・動作などを観察することが重要です。

「なぜ食べられないのか」を確認し、個々に適した食事で栄養を摂りましょう。

要因

食が細い



ポイント

食べ方を工夫したり、**少量でも栄養が摂れる食品**を活用しましょう。

噛む力や
飲み込む力
の低下



ポイント

食べ物の**形態**を調整したり、**とろみ**をつけると、誤嚥が防げ食事が楽しめますよ。
飲み込みやすくするためには**食事の姿勢**も大切！

認知機能の低下



ポイント

様々な症状が現れるので、その症状を理解した上での食事介助が大切です。

脱水にも注意 食事量が減ると低栄養と共に**脱水**も進みやすくなります。対策が必要です。