

『高齢者は粗食に注意』

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



この連載を始めて2年半が経ちました。当初は1年間続けられればと思っておりましたが、早いもので今回が30回目となります。先月は休載したところ、心配の声を頂きました。今後は隔月で連載することにしていきますので、引き続き宜しくお願い致します。過去の連載は当院のホームページでご覧いただけます。

食べる量が減って、必要な栄養が足りない「低栄養」状態になると、様々な病気を引き起こします。低栄養になっていると、男女とも死亡リスクが、低栄養ではない人と比べて最大1.6倍程度に上がっていたという報告があります。その理由として、低栄養では血管の壁がもろくなり、脳梗塞や心筋梗塞が増える可能性があり、筋肉が減って転びやすくなり、認知症にもなりやすくなります。また、免疫機能が低下し感染症になりやすく、傷は治りにくくなり、呼吸機能も低下し、疲れやすくなります。

低栄養になる原因としては、かむ力やのみ込む力の衰えや、薬の副作用による食欲低下のほか、「年をとれば粗食でいい」や、太っていないのに「自分は太っている」という間違っただ思い込みもあります。74歳まではメタボ健診で「太りすぎに注意」と言われますが、75歳以降は低栄養の危険性が次第に高まるため、「やせすぎに注意」し、週に1度は体重を量ってみましょう。

ただ高齢者だからといって、誰もが好きなものを自由に食べて良いわけではなく、糖尿病や心臓病、腎臓病等の持病の有無や体型によっても、望ましい食事の内容は変わってきます。主治医や管理栄養士にも相談されて下さい。

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000