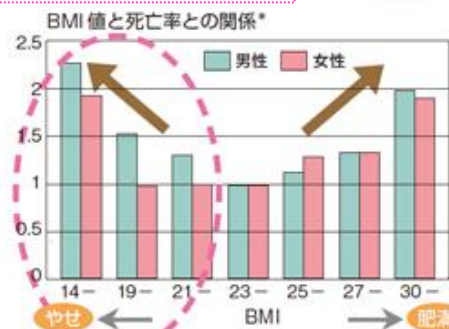


低栄養とは？

エネルギーとタンパク質が欠乏した状態。健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態を言います。今どき、低栄養なんて、と思われがちですが高齢になると、うまく食べられなくなったり消化機能が落ちたりして、栄養も水分も十分に摂れなくなることが少なくないのです。

肥満より怖い低栄養



肥満による死亡率より やせによる死亡率の方が高い BMI 23.0-24.9の死亡率を1とした場合の比較

*多目的コホート研究「中年期男女におけるBMIと死亡率との関連」 2002年(独立行政法人 国立がん研究センター他)

早期発見チェック

低栄養のリスクの目安

体重が6か月間に2〜3kg 減少した または 1〜6か月間の体重減少率*が 3%以上である (体重減少率が1か月に5%未満、3か月に7.5%未満、6か月に10%未満の場合は、適切な栄養補給によって体重改善の可能な段階として低栄養の中リスクとされ、体重減少率がそれを上回る場合は低栄養の高リスクとされています。)

参考* 2, 3, 5)

★体重減少率は、下の計算式で求めます。

$$\text{体重減少率}(\%) = \frac{(\text{通常の体重} - \text{現在の体重})}{\text{通常の体重}} \times 100$$

例：通常の体重が45kgの人が3か月間で3kg減って42kgになった場合 体重減少率は(45-42)÷45×100=6.7% (3か月で3%以上7.5%未満の体重減少率なので、低栄養の中リスクです。もし1か月で3kg減った場合は高リスクとなります。)

低栄養のリスクの目安

血清アルブミン値 3.5g/dl 未満 (3.8g/dl 未満も黄色信号です)

参考* 2, 6, 7)

低栄養のリスクの目安

血中総コレステロール値 150mg/dl 未満

参考* 6)

低栄養のリスクの目安

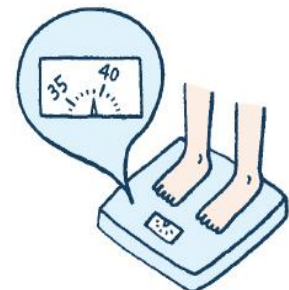
BMI 18.5 未満

参考* 4, 5)

★BMIは、下の計算式で求めます。

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}))$$

例：体重45kgで身長が157cmの人の場合 BMIは45÷(1.57×1.57)=18.3 (18.5未満で、注意が必要です。)



歯科衛生士 福田の今月のひとこと

上記のチェックなどで低栄養かも？と思われた場合、まずは主治医の先生に相談していただきたいのですが、入れ歯が合わない、歯が痛いなどお口の中のトラブルが原因でご飯が食べられない場合もあります。お口の中もチェックしてみてください。ご質問などがございましたら、お気軽にお問い合わせください。