

かわら版

わかる
つかえる
かたじけなく

発行
(株)インターメディカル

113-0033
東京都文京区本郷3-19-4
本郷大関ビル6階
(03)5802-5801
<http://www.intermed.co.jp/>

PEM、嚥下、ロコモ 高齢者の栄養問題を学会で発表

第65回日本栄養・食糧学会総会(お茶の水女子大・近藤和雄会頭)のシンポジウムで耳にした高齢者の栄養問題をまとめてみる。

高齢者の栄養問題は、大きく①低栄養(protein energy malnutrition: PEM)、②食機能の維持の2つに分かれる。

PEMでは、全身状態・疾患がともに悪化、ADL低下、要介護状態の発生・重症化、自立の不全からくるQOL低下が生じる。5月14日に行われた経口摂取の重要性に関する湘南総合病院・林静子氏の発表は、これと密接にかかわっている。

現在、施設・在宅療養者の3〜4割にPEMのおそれがあるとされる。要介護認定者数が490万人、推定換算約150万、200万人の高齢者がPEMと考えられる。「医療療養型では9割が経口摂取不能」(林氏)で、経管栄養と静脈栄養に頼らざるをえない。

高齢者の嚥下困難は窒息による事故死(65〜74歳1430人、75歳以上5764人)および誤嚥性肺炎(65歳以上死亡の33%)の原因となる。林氏は、「口腔ケア、口腔リハビリなど食べる機能の維持は多職種協働による食育。食べる姿勢を維持する筋力がないサルコペニアにならないためにもロコモティブシンドロームへの対策が不可欠」としつつ、「窒息の危険があつても

口から食べることを希望する割合は65%と数字を挙げ、人間の尊厳として口から食べることの重要性を強調した。

翌15日は、ロコモティブシンドロームについてシンポジウムが行われた。

ロコモティブシンドロームの定義は「運動器の障害から要介護になるリスクの高い状態になること」(日本臨床整形外科学会)で、具体的には①骨粗鬆症、骨折など運動器そのものの障害、②変形性関節リウマチなど加齢による疾患がある。

骨形成やATP生成に不可欠のリンは、欠乏の危険があるとともに過剰では血管内皮の石灰化などが生じる。カルシウムは、不足の場合骨折の危険が高まり、単独よりもビタミンDとの共存で骨が強化される。

骨折予防の観点からは、ビタミンDの日本人の食事摂取基準の推奨値より遥かに高い30ng/mlが欧米で非椎体骨折予防のために推奨されていることが紹介された(神戸薬科大・津川尚子氏)。日光照射で皮膚で生成するD量は10ng/mlにとどまる。何らかの形で補給することが望ましいよう

だ。同様に、「日本の骨折は西高東低。納豆消費量と逆相関」(東京大・井上聡氏)と、ビタミンKが低いと明らかに骨折時期は早期化する。骨折予防の観点からは、2600μg/日が必要と、これも基準の10ng/ml(血液凝固に十分な量)を上回り、「Kの薬剤投与(メナキノ)は45mgで骨折予防に有効」(女子栄養大・上西一弘氏)とされる。

「現在4700万人いるロコモはすでに国民病。ハイリスクアプローチだけではなく、メタボと同じく予防医学の観点から生活習慣改善に取り組むことが重要」と、座長の田中清(京大女子大)氏が総括した。

おいしく改善、職域の栄養と健康 産業衛生学会でシンポ

企業における食を通じた健康増進は、社員食堂で提供するランチをヘルシーメニューにするのが王道である。

5月18日の第84回日本産業衛生学会のイブニングシンポジウムでは、職域の栄養改善と生活習慣病対策について、現場の取り組みとして料理本「タニタの社員食堂」で有名な(株)タニタ栄養士の荻野菜々子氏のほか、コニカミノルタビジネスエキスパート(株)の食育を支える保健師・三浦淳子氏と、同社より給食委託を受ける(株)グリーンハウスの管理栄養士・原田直孝氏両者から発表がなされた。研究陣からも岡村智教(慶應大)、水嶋春朝(横浜市大)の両氏が発表した。

以下は名言集——「研究対象企業の食堂に『月に一回抜き打ちで塩分濃度を測る』と言っておくだけで勝手に塩分が下がる」(岡田)▼「食堂の卓上に目立つよう邪魔になるようにポップを置いて知識提供。キャラクターを使ったストーリー仕立てで恋バナも」(三浦)▼「ごはんを自社のクッキングスケールで自分で計るようにしてもらうと、自然と150gになっていった」(荻野)▼「ヘルシーメニューは専用の食器でお洒落に演出」(原田)▼「実は疾患は、境界値から発生している。ハイリスク者だけの対処でカマボコの端を切っても費用対効果は低い」(水嶋)。

各社が行っているさまざまな取り組みについては、一滴しよう油差しや穴あきレンゲの話とともにインターメディカルのサイトで詳報。

ホームページで
国試問題、合格状況、
保健統計資料、
新ガイドラインを
公開中!

click!

かんもし 検索

<http://www.intermed.co.jp/>

連絡 かわら版への要望・感想。今月のキーワードは「メナキノ」。○に入る言葉と所属・氏名・住所等を書いてEメール intermed.co.jp まで。もちろん豪華粗品進呈。

第26回管理栄養士国家試験対策

2012年 管理栄養士 国家試験 全国統一模擬試験「かんもし」

KANRIEIYOSHI
MOGI SHIKEN 2012

お申込
受付中

第1回 2011年5月1日~9月30日
第2回 2011年10月18日~10月30日
第3回 2012年1月24日~2月12日

詳細は
パンフレットで!

第2回・3回の連続受験で
どちらか差し上げます