

# 市民病院だより

## 新型栄養失調 ～高齢者のタンパク質が足りないよ～

名誉院長 佐藤 彬

近年、新型栄養失調が注目されています。新型栄養失調とは、高齢者で3食きちんと摂って痩せてもいないのにタンパク質やコレステロール不足のために「だるい」と感じたり、「筋肉の減少による運動能力の低下」「老化・認知症・骨粗鬆症の進行」などいろいろな障害が起きる状態を言います。厚生労働省の調査では、70歳以上の5人に1人が該当するそうです。

### ① 新型栄養失調の原因

タンパク質のもとになる肉や魚の摂り方が少ないからです。大豆などの植物性タンパク質では量的にも吸収の面からも肉や魚などの動物性タンパク質には及びません。

高齢になるとあっさりした物

を食べがちになりますし、近年はメタボ対策が普及し、肉や魚などを控える傾向があります。

メタボ対策は50歳までです。それ以上になったら肉・油・コレステロールを積極的に摂りましょう。

### ② タンパク質・コレステロールの役割

タンパク質は水分に次いで体内に多く、筋肉や細胞のもとになります。また、コレステロールは血管や細胞膜のもとになります。

そのため、高齢者には若い人以上に必要です。肉や魚、植物性タンパク質の他、油類やバター、乳製品などのコレステロールを多く含む食品を摂ってください。

### ③ 新型栄養失調の診断

自覚症状の無い方が多く、血液検査でアルブミンというタン

パク質の6割を占める物質を検査すると分かります。3.8g/dl以上が正常です。また、高齢者ではコレステロールが高い方が長生きできることが分かっています。正常値は130～220mg/dlですが、高齢者では250～280mg/dlでも構いません。

### ④ 具体的な対策

対策は②の項目で述べたものを食べることで、下の表を利用するとビタミンやミネラルまで摂れてバランスの良い食事になります。

例えば、焼き魚、ワカメと豆腐の味噌汁を食べた時は、魚介類と大豆、海藻に○をつけます。とんかつなら肉と油に○をつけます。

1日の○の合計が9個以上が良く、3個以下は不良です。この表を活用して普段の食事内容を確認してみてください。

高齢者の皆さん、タンパク質、油、コレステロールを見直して新型栄養失調を予防・改善してみましょ。

## 10食品群 チェック シート

1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海苔	○の合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
合計											

### お知らせ

#### 内科外来担当医変更のお知らせ

4月から水曜日午後の内科外来担当医が、佐藤彬名誉院長から福山浩二医師へと変更となりました。よろしくお願ひします。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161

ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>