

み みる 診る 看る

天満病院便り 8 月
第 177 号

今月のトピックス



高齢者の低栄養

高齢者は老化に伴う身体的変化により、低栄養状態に陥りやすい状況にあります。国立長寿医療研究センターの『在宅療養患者の摂食状況・栄養状態の把握に関する調査研究報告書』によると、在宅で介護を受ける高齢者の 36.0%が“低栄養”、33.8%が“低栄養のおそれあり”という結果でした。

【低栄養・食欲低下の原因は？】

① 加齢、②咀嚼力・嚥下機能の低下、③唾液分泌量の減少・味覚の低下、④身体変化(呼吸・循環・消化器系などの問題)、⑤生活環境(偏食など)、⑥認知症 など、様々な要因が挙げられます。

【低栄養状態の症状は？】

①体重減少、②骨格筋の筋肉量や筋力の低下、③体脂肪の低下、④感染を起こしやすくなる など、生活活動度や運動機能の低下が起こりやすくなります。すると、生活自立度が下がり、要介護度の上昇に繋がってしまい、結果的に寝たきり状態になりやすくなってしまいます。

【低栄養状態の早期発見の方法は？】

＜簡易栄養状態評価表：Mini Nutritional Assessment (MNA) ＞

A：過去 3 ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、咀嚼・嚥下困難などで食事が減少しましたか？

0＝著しい食事量の減少 1＝中等度の食事量の減少 2＝食事量の減少なし

B：過去 3 ヶ月間で体重の減少がありましたか？

0＝3kg 以上の減少 1＝わからない 2＝1～3kg の減少 3＝体重減少なし

C：自力で歩けますか？

0＝寝たきりまたは車椅子を常時使用

1＝ベッドや車いすを離れられるが、歩いて外出はできない 2＝自由に歩いて外出できる

D：過去 3 ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？

0＝はい 1＝いいえ

E：神経・精神的問題の有無

0＝強度認知症またはうつ状態 1＝中等度の認知症 2＝精神的問題なし

F：BMI 体重(kg) ÷ [身長(m)]²

0＝BMI が 19 未満 1＝BMI が 19 以上 21 未満 12～14 ポイント：栄養状態良好

2＝BMI が 21 以上 23 未満 3＝BMI が 23 以上 8～11 ポイント：低栄養のおそれあり

0～7 ポイント：低栄養



【低栄養状態になってしまった場合の対応方法は？】

①食事の宅配サービスを利用する、②ヘルパーさんの力を借りる、③市販の介護食や栄養補助食品を利用する、④口以外から栄養を補給するか検討する、⑤早めに医療機関を受診し相談する

・・・リハビリは？

低栄養状態でのリハビリはエネルギーが不足しているため、筋肉を分解してエネルギーを得ようとし、筋肉量が減少するなど、かえって栄養状態の悪化をもたらす可能性があります。機能改善を目標としたリハビリを実施できる栄養状態であることはとても重要です。リハビリと栄養状態には綿密な関係があります。加齢に伴い、日頃から栄養管理に注意することが必要です。

〈参照〉『リハビリテーション栄養ポケットガイド』『高齢者の栄養評価 杏林大学高齢医学文献』『安心介護 HP』

第8回 天満病院

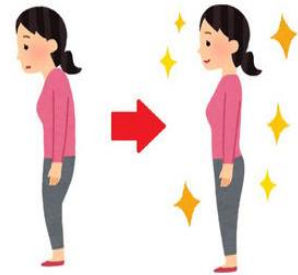
相談コーナーもあります
リハビリ職員までお気軽に☆



ロコモ予防体操教室

今回のテーマは **美しい姿勢づくり** です

姿勢が悪いと、肩こりや腰痛などの関節痛、むくみや冷え性などにもなりやすく
全身に悪影響を及ぼします。姿勢が変わるのを体験しませんか？



～一緒に美しい姿勢を目指しましょう！～

2017年7月22日(土) 10:00 開始 ～ 11:00 終了 (受付 9:30 ～)

場 所：天満病院6F 通所リハビリテーション室 **参加費：無料**
対 象：健康になりたい方ならどなたでも(予約は不要です)

当日は、動きやすい服装・靴でご参加下さい。また、タオルや飲み物が必要な方はご準備下さい

がん検診のご案内 実施期間 7/1～12/20まで

- 前立腺がん検診・・・対象 50歳以上の方
- 大腸がん検診・・・対象 40歳以上の方
- もの忘れ健診・・・対象 40歳以上の方

※徳島市の受診券と保険証を必ず持参してください



検診を受けよう!!

～お盆期間中の診療のお知らせ～

8月12日(土) 通常通り (受付 17:00 まで)

8月13日(日) **休診**

8月14日(月) 15(火) 通常通り

※名東天満クリニックのみ、12日(土)は休診となります



天満病院 〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目5-1 ☎ 088-632-1520

診療時間 月曜～金曜 午前/9:00～12:00 午後/13:30～18:00

土曜 午前/9:00～12:00 午後/13:30～17:00

小児科(予約制) 月曜～土曜 9:00～17:00

休診 日曜・祝日

小児リハビリテーション直通 ☎ 088-633-8646

天満病院 地域連携室 ☎ 088-633-7560 (入院のご相談等はこちらまで)

名東天満クリニック 〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎ 088-624-7236

診療時間 内科(午前中) 月曜～金曜 9:00～12:00

休診 日曜・祝日

月初めの受診時には
保険証・受給者証の
提示をおねがいします