



在宅介護  
における



高齢者の低栄養の  
原因と影響



# 在宅介護における 高齢者の低栄養の原因と影響

## 目次

---

1. 高齢者の体の変化について
2. 高齢者体重減少・低栄養の原因
3. 65歳以上の栄養状態の調査
4. 低栄養状態が与える影響
5. 低栄養と身体機能低下の悪循環
6. 低栄養が引き金で陥る状態
7. 「低栄養」予備軍チェックリスト

# 高齢者の体の変化

食欲が低下する

唾液の分泌が  
半減する

口渇感が鈍る

消化液の分泌が  
低下する



腸の運動能力  
(特に大腸機能)が  
低下する

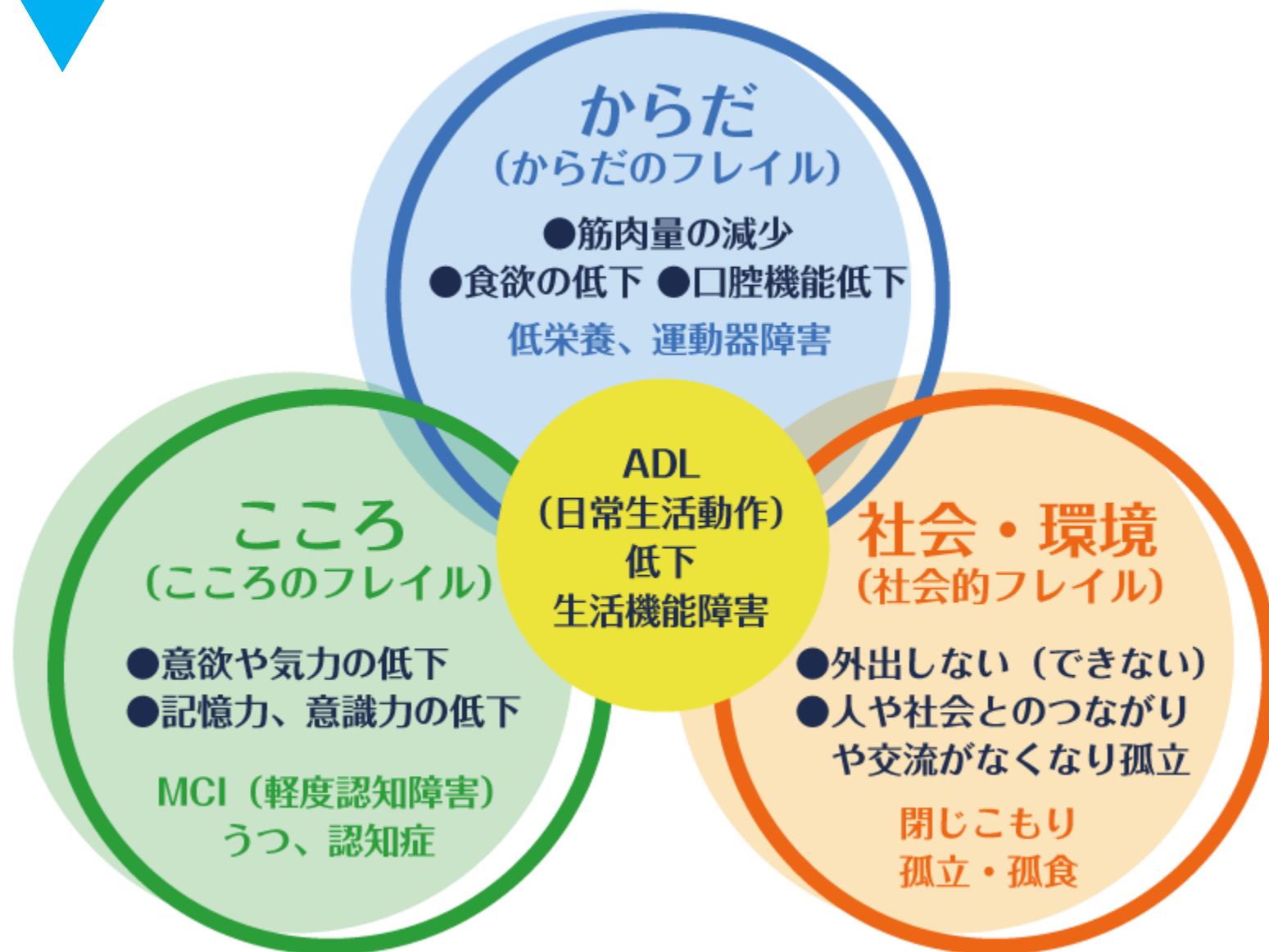
味覚細胞  
(特に塩味・甘味)が  
減少する

かむ力が若い頃の  
1/3～1/4  
に衰える

飲み込む力が  
弱くなる

筋力(食事機能)  
が衰える

# 高齢者体重減少・低栄養の原因



# 高齢者体重減少・低栄養の原因

## 社会的要因

- 貧困
- 一人暮らし
- 孤食
- 介護不足
- 孤独感

## 精神・心理的要因

- 認知機能障害
- 誤嚥・窒息の恐怖
- うつ

## 加齢

- 食欲低下  
(中枢神経の関与)
- 臭覚・味覚障害

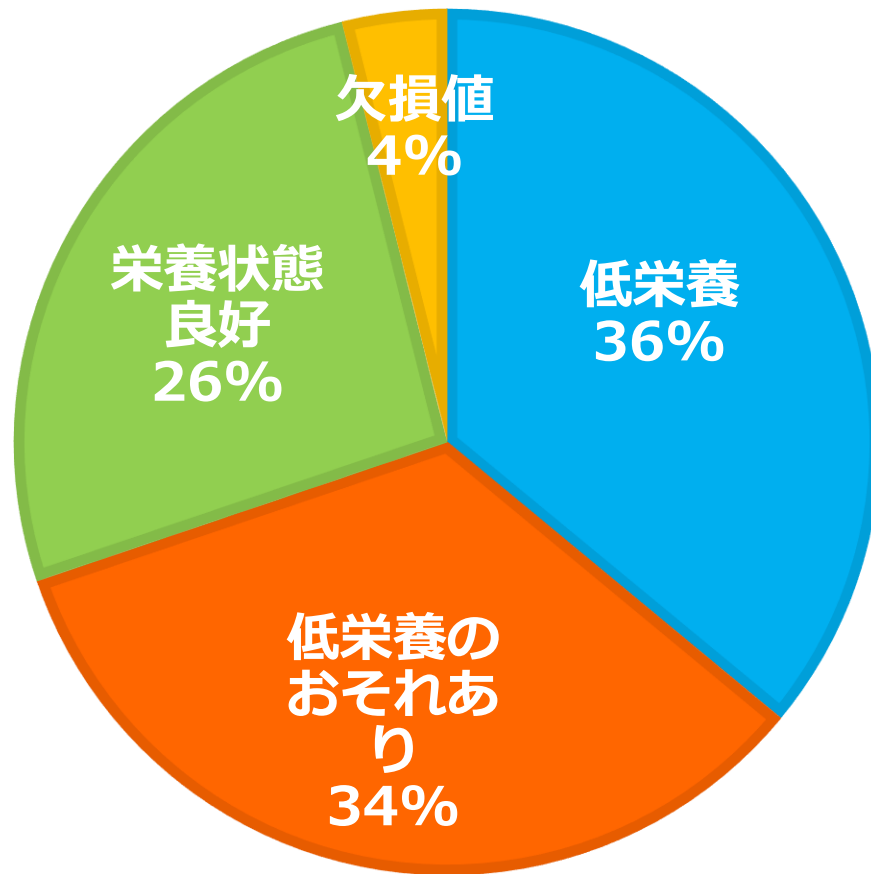
## 疾病

- 臓器不全
- 炎症・悪性腫瘍
- 摂食嚥下障害 (歯の問題を含む)
- ADL (日常生活動作) 障害
- 褥瘡
- 消化管障害 (下痢、便秘を含む)

## その他

- 食形態の問題
- 誤った肥満の認識
- 誤った栄養状態の評価
- 誤った食事指導

# 65歳以上の高齢者の約7割が 「低栄養」もしくは「低栄養の恐れがある」



低栄養状態になると  
筋力に影響が出ることも  
あります

# 低栄養が引き金で陥る状態

## フレイル

「疲れやすい」・  
「歩みにくい」 など



## サルコペニア

「筋肉量減少」・  
「筋力低下」 など



## ロコモティブシンドローム

「変形性膝関節症」・  
「骨粗しょう症」 など



# 低栄養の症状

- 体重減少
- 貧血
- 骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- 体脂肪の低下
- 風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい
- 皮膚の炎症
- 傷や褥瘡が治りにくい
- 下半身や腹部がむくみやすい
- 脱水症状





# 低栄養と身体機能低下の悪循環

栄養状態が悪い（低栄養状態）

免疫力/  
体力低下

気力低下

骨量の低下

未病

活動量の低下

筋肉量 / 筋肉の低下

病・怪我

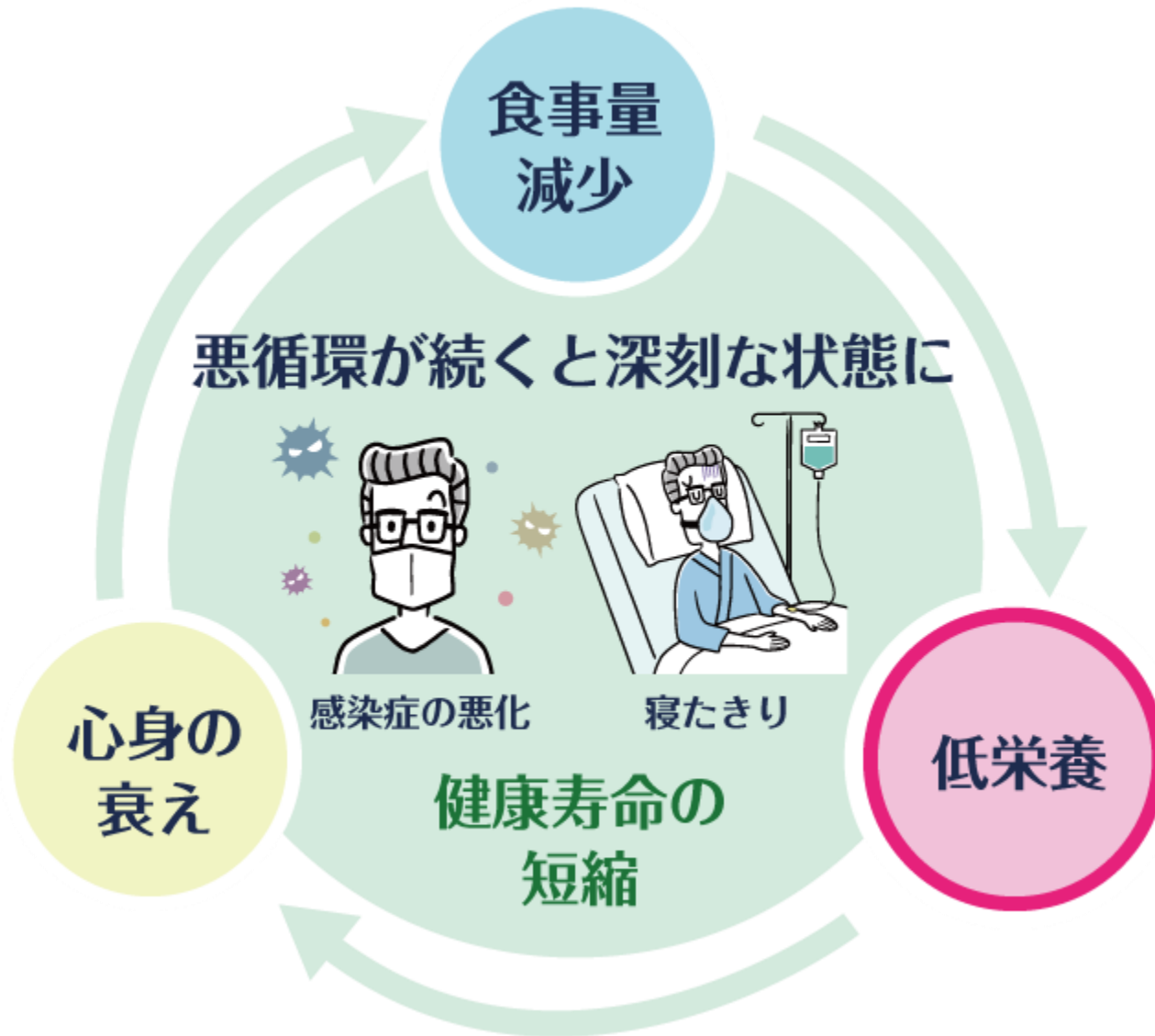
骨折・事故

体の病気

脳の病気

寝たきり（要介護）

# 低栄養と身体機能低下の悪循環



# あなたは大丈夫？「低栄養」 予備軍チェックリスト

## 残すことが多くなった

- やせてきている
- 傷や褥瘡が治りにくい
- 風邪などの感染症にかかりやすい
- 下肢や腹部がむくむ
- よろけやすい
- だるい、元気がない、ボーっとしている
- 食べるスピードが遅くなり、  
食べる量が減る
- せきの力が弱い
- よくむせる
- 口からよくこぼす
- 声がかすれる
- 自分で料理をしない

## 顔つきが変わった

- 皮膚の炎症をおこしやすい
- 抜け毛や毛髪の脱色が多い
- 握力が弱い
- 食欲がない
- 口の中や舌・唇がかわいている、  
唾液がべたべたする
- 皮膚が乾燥し、弾力がなくなってくる
- 知らない間によだれがでる
- 口の中に食べ物を長くためている
- うがいがうまくできない
- 痰がからみやすい
- 一人で外出しなくなった