

公立久米島病院だより



高齢者の健康シリーズ⑦

病院長 深谷 幸雄・管理栄養士 荷川取 早織

— 低栄養 —

今回は高齢者の低栄養についてお話ししましょう。低栄養は体重が徐々に減ってきていることを重視します。一ヶ月で前の体重の5%体重が減ってきているのが指標になります。三ヶ月だと7.5%、六ヶ月だと10%の体重減少です。50kgの体重の人が一ヶ月で47.5kgまで減ると低栄養の可能性があります。原因として様々な要因が挙げられます。原因としては悪性腫瘍、臓器不全、入れ歯の不調、歯周病、味覚異常なども原因となります。嚥下障害、慢性炎症、疼痛なども上げられます。その他の要因としては加齢、多剤服用による薬物副作用、一人暮らし、介護力不足、認知症やうつ病も要因となるのです。このように考えられる原因を治療、除去していくことが必要です。特に高齢者では著しい低栄養に陥ってしまうと回復が難しいですから、早めに低栄養を発見し、対処していくことが必要です。定期的な体重測定と次に挙げる簡易栄養状態評価表などで定期的にチェックする必要があります。簡易栄養状態評価表は次の6項目の質問だけです。簡単にいきます。

① 過去三ヶ月に、食欲不振、消化器系の問題、そしゃく、嚥下困難などで食事が減少しましたか
② 過去三ヶ月で体重の減少がありましたか
③ 自力で歩くことができずか
④ 過去三ヶ月で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか
⑤ 神経・精神的問題がありますか
⑥ BMI (body mass index) 体重

(Kg) × 身長²(m) この六項目の答えにそれぞれ点数がついていて合計で評価されます。点数が7ポイント以下だと低栄養と判定されます。詳しくはインターネットでMNAを検索すると出てきます。

さて前回出されたクイズは「高齢期のたんぱく質の摂取量は？」①50〜60g、②70〜80g、③90〜100gでした。答えは①50〜60g。転倒予防の一つに、筋肉を強化しましょう。筋肉の材料となるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)を毎食とりましょう。では次のクイズです。「筋肉は何歳頃から衰え始める？」①20歳、②30歳、③40歳 答えは来月号でお伝えしますね。

〈公立久米島病院 からのお知らせ〉

※整形外科の診療日が5/31の週から次のとおり変更となります。

「変更前」 火曜日の午後から土曜日の午前中に診療

「変更後」 火曜日の午前中から金曜日の午後まで診療

※6/1より小児科 渡邊 幸医師が復職し、それに伴い小西 恭子医師は、内科担当に変更となります。

※詳しくは公立久米島病院受付までお問い合わせ願います。 ☎985-5555

自閉症児の『こだわり』には理由がある

〜発達障がいを知ろうシリーズ⑨〜

小児科医 渡邊 幸

ASDの2つ目の特徴に「こだわり行動」があります。具体的には「物事の手順や物の配置に強いこだわりを持つ」「融通がきかない」「偏った興味」「急な予定変更でパニックになる」などです。端から見ると、「なんでそんなことにこだわると」「変なことを止めさせよう」とか「変わらなければいい」と思われてしまったりします。しかし、これらの行動には全て理由があるのです。

ASDの人たちは想像力の障害があり「目に見えない物事を理解することが非常に苦手」です。私たちは普段、いろいろな知識やこれまでの経験の思い出すことによって、目に見えない物事を理解しています。ASDの人はそれが苦手なため「初めてのこと」や「変化すること」が不安で、いつも同じであることに安心します。

また目に見えない「時間」や「空間」の理解が非常に困難です。楽しい事に没頭して食事の時間になって止められなかったり、「休み時間」と「授業中」の区別が理解できず、さつきまで遊んでいた「教室」でなぐでじつと座っていなければならない

いのか、と困ってしまったりします。対策として1日のスケジュールを書いて確認する、着替えの手順などを絵に書いて壁にはる、部屋の中の空間をテープなどで区切って「遊ぶ場所(おもちゃの絵)」「本を読む場所(本の絵)」と記す、など見てわかるようにすることでASDの子ども達は格段に生活しやすくなります。

私たちにとっては「こだわり」と見える行動も、実はASDの人たちが、「目に見えるもの」を手がかりに生きていこうとしている結果なのです。その事を理解すること、生活しやすいうように具体的な手だてで行うことがとても重要です。

〈久米島町の発達障がい相談窓口〉

・親子支援事業・役場福祉課(担当 新垣) ☎985-7124

・小児科外来・公立久米島病院 小児科

(担当 渡邊) 火曜・金曜の午後