

背景

- ◆ 高齢者の低栄養は、体力低下・免疫低下・フレイルにつながり、介護を必要とする状態に陥りやすい。
 - ✓ 早期発見・予防的支援の重要性
 - ✓ 歯科口腔健診は、低栄養リスクの早期発見の貴重な機会である
- ◆ 青年期～壮年期の『メタボ予防を意識した摂取を控える食習慣』を高齢期も継続している例が多い
 - ✓ 配偶者の逝去や家族介護などで食生活が変化
 - ✓ 正しい知識や専門職の助言を得る機会が不足

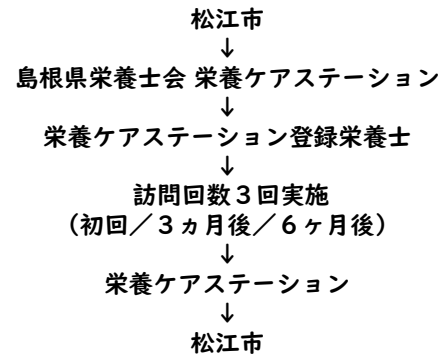
目的

低栄養の可能性ありと判定された後期高齢者に、歯科と栄養が連携した高齢者低栄養予防事業で訪問栄養指導を実施し、家族介護下でも実践可能な食事支援により、体重増加と体調改善が認められた一例を検討する

事例紹介 対象者概要

- ◆ 松江市後期高齢者歯科口腔健診で事業対象者（低栄養の可能性あり判定）となる
 - ✓ 78歳後期高齢者女性
 - ✓ 難病指定(パーキンソン病)を受けたばかりの夫と2人暮らし
- ◆ かかりつけ歯科医の勧めと勧奨電話でやる気になった
 - ✓ 若いときからこの体重だった
 - ✓ 親姉妹みな同じ

訪問栄養指導の概要



初回訪問時の現状

- ◆ 身体・栄養面
 - ✓ 身長：144.8cm
 - ✓ 低体重：体重36.5kg BMI17.4
 - ✓ 体調不良の訴え：便秘・体のだるさなど
- ◆ その他
 - ✓ 自分に合った食事量がわからなかった
 - ✓ 昼食が食事の型になっていなかった
 - ✓ 油を使った料理がほとんどなかった
 - ✓ 介護をしながら自分が食べる食事に気が回らなかった

支援の目標

- ◆ 主目標
介護を継続できる体力をつけたい
⇒ 体重増加および体調の改善
- ◆ 実行目標
 - ✓ 必要エネルギー量を具体的な食べ方で知ること
 - ✓ 生活状況に応じた実践可能な食事の工夫を知る

栄養指導のポイント①

- ◆必要な食事を具体的に説明し『見える化』
 - ✓現状の摂取量と必要量を比較
 - ✓納得感が得られ、食量増加につながった

栄養指導のポイント②

- ◆その時々々の生活状況に合わせた『できる工夫』を提案
 - ✓介護中でも無理なく実践できる内容(油・たんぱく食材の利用)
 - ✓完璧を求めず継続できる支援

【結果】

- ◆ 36.5kgが38.7kgへ2.2kgの体重増
- ◆ 便秘改善や発熱しなくなったりだるさを感じなくなるなどの体調改善が認められた

	体重(kg)	下腿周囲長(cm) 右	下腿周囲長(cm) 左	
R6.3.5	36.5	31.0	30.5	
R6.6.6	37.6(+1.1)	-	-	油を使うようになって、便秘がよくなった。定期的に熱が出ていたのが出なくなった。
R6.8.28	37.3(-0.3)	32.0	32.0	
R6.10.15	37.2(-0.1)	32.5	33.0	
R7.1.16	38.2(+1.0)	-	-	だるさを感じなくなった
R7.4.17	38.7(+0.5)	32.0	32.0	

【結論】

高齢期における低栄養予防には、ライフイベントを考慮した早期介入と、現状に即した具体的な栄養支援が有効であることが示唆された

考察① 成功要因

- ◆訪問による自宅での対面指導で指導用媒体のリーフレットやフードモデルを使って「見える化」して伝えた
 - ✓何がどれだけ足りないのか
 - ✓何をどれだけ食べるのか
 - ✓どのように食べるのか
 - ✓どのようにいいのか

考察② 歯科・地域連携の意義

- ◆口腔健診を契機に低栄養リスクを早期把握
 - ✓歯科と栄養の連携で包括的支援が可能
 - ✓予防段階での介入の重要性
 - ✓歯科医師から対象者への一押し

まとめ

- ◆高齢者の低栄養予防は早期の支援で改善が期待できる
 - ✓生活背景を踏まえた柔軟な栄養指導が有効
 - ✓歯科医院での低栄養の早期発見はフレイル予防につながる