

## 7. 高齢者の栄養評価法について

高齢者の低栄養を簡単に評価できる方法をいくつか紹介します。  
日頃から、ご自分の健康状態をチェックしておくといいですね。

### ①体重と身長でチェック ✓

- BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)  
標準体重を 22 とし、「肥満」か「痩せ」かを判定します。

～< 18.5	や せ
18.5 ≤～< 25.0	正 常
25.0 ≤～< 30.0	肥満 (1 度)
30.0 ≤～< 35.0	肥満 (2 度)
35.0 ≤～< 40.0	肥満 (3 度)
40.0 ≤～	肥満 (4 度)

- 体重減少率(%) = (健常時体重 - 現在の体重) ÷ 健常時体重 × 100  
健康時の体重からどのくらいの期間で何%体重が減っているかを調べるときに用います。

1 ヶ月	5%以上
3 ヶ月	7.5%以上
6 ヶ月	10%以上

で異常な体重減少と判断します。

### ②血液検査でチェック ✓

- 総蛋白  
総蛋白とは血液中にあるタンパク質の量を計る検査項目です。  
正常値 6.5 ～ 8.0g/dl
- アルブミン  
アルブミンとは総たんぱくの約 67%を占めるたんぱく質です。肝細胞でのみつくられ、血液中に存在しています。  
血液中のさまざまな物質を運んだり、体液の濃度を調整する働きをします。  
正常値 4.2 ～ 5.2g/dl

③質問票でチェック ✓

●NSI (Nutrition Screening Initiative)

栄養不良のリスクを有する高齢者、及び栄養関連障害のリスクを有する高齢者の方を判定するための代表的な栄養スクリーニング方法です。

わたしは—	Yes
病気または症状のため、食べ物の種類や量が変化した	2
一日に食べるのは2食以下だ	3
果物、野菜、乳製品をあまり食べない	2
3杯以上のビール、日本酒などの酒類をほとんど毎日飲む	2
食べるのが困難になるような歯や口腔の問題がある	2
経済的な理由により、食事を制限せざるを得ない	4
毎日一人で食事をしている	1
一日3種類以上の薬を飲んでいる	1
過去6ヶ月間に5kgの体重減少があった	2
自分で買い物や料理をして食べることができないことがある	2
合計点数	

《判定》

合計点数	0～2	栄養状態良好
	3～5	栄養状態低下の傾向
	6～	栄養不良の危険

●MNA

高齢者に対し低侵襲かつ簡便に低栄養リスク者を抽出するためにヨーロッパで開発された栄養スクリーニング方法です。(※巻末資料125Pに掲載しています)

●低栄養になると、以下に示すような変化がみられることがあります。高齢者では低栄養と脱水が同時に進みやすく、脱水への対策も必要なため、どちらの症状も知っておきましょう。尿や便の状態をチェックすることも大切です。

((株)明治栄養ケア倶楽部 <http://www.meiji.co.jp/meiji-eiyoucare/index.html> より引用)

《低栄養》

- ✓ 痩せてくる
- ✓ 皮膚の炎症を起こしやすい
- ✓ 傷や褥瘡がなおりにくい
- ✓ 抜け毛や毛髪の脱色が多い
- ✓ 風邪などの感染症にかかりやすい
- ✓ 握力が弱い
- ✓ 下肢や腹部がむくむ(浮腫)

《低栄養と脱水のどちらも見られる症状》

- ✓ 口の中や唇が乾いている
- ✓ 唾液がベタベタする
- ✓ 食欲がない
- ✓ よろけやすい
- ✓ だるそう、元気がない、ボーッとしている
- ✓ 皮膚が乾燥して、弾力がなくなる

《おしっこと便》

- ✓ 尿量が少ない
- ✓ 日中の尿の色が濃い、匂いが強い、濁る
- ✓ 下痢が続く、便秘が続く