

# 高齢者の栄養と口腔ケア

千葉県健生東葛会所属、財団スタッフ（学術・研修担当）  
医学博士 橋爪 武司 [gptqj197@ybb.ne.jp](mailto:gptqj197@ybb.ne.jp)

はじめに

高齢者は低栄養になりやすく、低栄養に伴う多発疾病のリスクが高まる。また、高齢者の健康維持のために口腔機能の維持は欠かせない。高齢者の低栄養と口腔機能低下ケアについて記載する。

- 1) 高齢者の低栄養
- 2) 高齢者の低栄養ケア
- 3) 高齢者の口腔機能低下
- 4) 高齢者の口腔機能低下ケア

なお、高齢者の食事と栄養、口腔ケアを参考にしてみてください。

## 1. 高齢者の低栄養

高齢者の食事は加齢に伴い細くなりがちである。気付かずに放置すると低栄養に陥り進行してしまうので注意する。

### (1) 高齢者にとっての食事

高齢者にとっての食ベルことの意義として以下が挙げられる。

- ・ 楽しみ、生活・免疫機能の改善
- ・ 生きがい、QOLの改善
- ・ 社会参加と自己実現
- ・ 低栄養状態の予防と改善

### (2) 低栄養状態

高齢者の低栄養は種々の疾病の引き金となり、QOL（生活の質）の低下を招き、要介護へと進行するので注意が必要である。

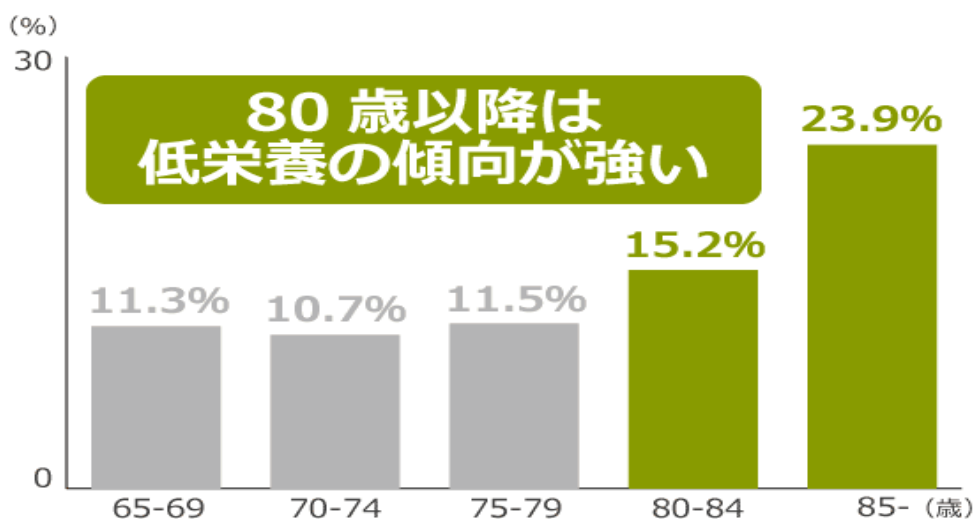
まず必要なことは、高齢期の食・栄養についての正しい理解である。低栄養の主な原因として小食・粗食があり、特定の栄養素が不足しているのではなく、トータルの不足である。

低栄養状態は、たんぱく質とエネルギーが足りない状態である。急激な体重減少はないがたんぱく質が不足している状態、筋肉や脂肪の減少により体重が減少している状態、その両方が見られる状態に分けられる。このような低栄養状態の指標は、血液検査値と体重変化、BMI（体格指数）が用いられる。



高齢者の栄養障害というと「過栄養」より「低栄養」が多い。低栄養の主な症状として、「体重減少」、「骨格筋の筋肉量や筋力の低下」、「活気がない」、「傷や褥瘡が治りにくい」、「下半身や腹部がむくみやすい」などがある。

### 低栄養高齢者の年代別割合



#### (2) 低栄養の主な原因

高齢者の低栄養の主な原因として、日常生活においては高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食・個食や経済的問題、咀嚼・嚥下などの口腔機能の低下により摂取する食べ物が偏るため必要な栄養素の不足、味覚・嗅覚の低下により嗜好の変化が起きてしまう、疾患などによる食事制限があるため食欲がわかずに食事量が減少する、食事量や活動量の減少により消化管の動きが悪くなり、食欲の低下につながるなどが挙げられる。また、精神障害（認知症やうつなど）により、食欲低下から低栄養につながることもある。

また、食料不足や栄養失調ではなく、1日3食しっかり食べているのに、体重の減少、体がだるい、低体温・低血圧、よく風邪をひくなどの栄養失調を「新型栄養失調」といい、70歳以上の6人に1人が該当するといわれる（新テキスト）。

## 高齢者は低栄養に陥りやすい

### ☆身体的要因

老化や病気の影響により体が衰えることで、効率よく栄養が摂れず低栄養になる。

● 活動量の低下、● 嚙む力(咀嚼)の低下、● 飲み込む力(嚥下)の低下、● 疾病による影響、● 視覚、味覚、嗅覚の低下、● 認知機能の低下

### ☆精神的要因

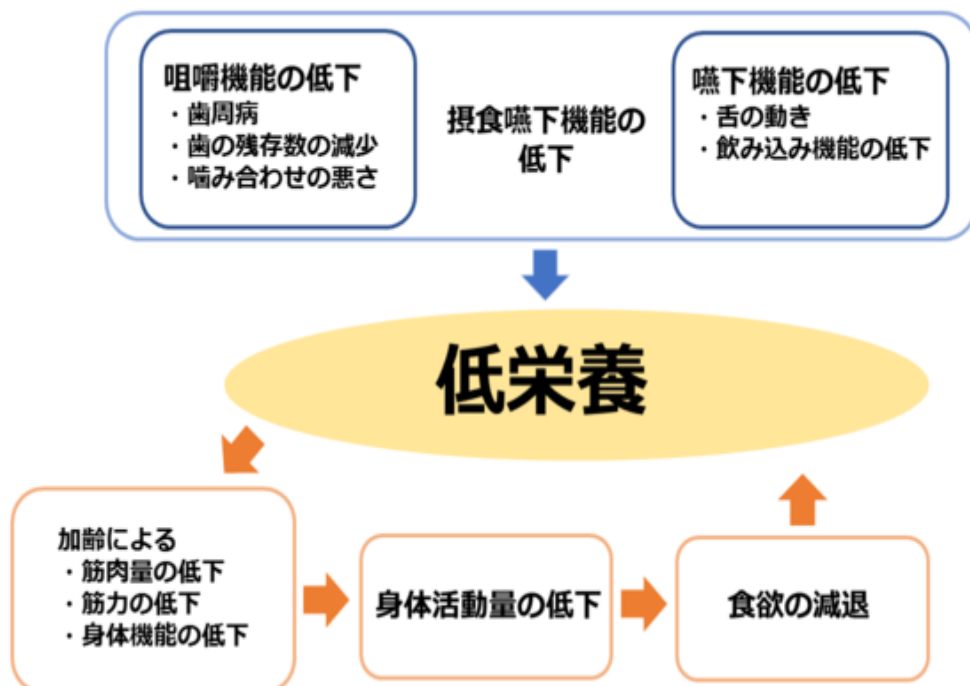
こちらは内部的なものです。精神的に負荷がかかり、食欲の低下や食事を拒む。

● ストレスによる食欲の低下、● 虐待の影響によるもの  
● 死への恐怖、● ネグレクト

### ☆環境的要因

外部的な影響などにより物理的に栄養が満足に摂れない。

● 貧困、● 買い物へ行く手段が乏しい、● 一人暮らしにより満足に調理ができない。



## 2. 高齢者の低栄養ケア

高齢者の中で独居の人は孤食・個食となりどうしても食事が乱れ・疎かになりがちである。楽しく美味しい食事の努力と工夫が求められる。

### (1) 低栄養の予防

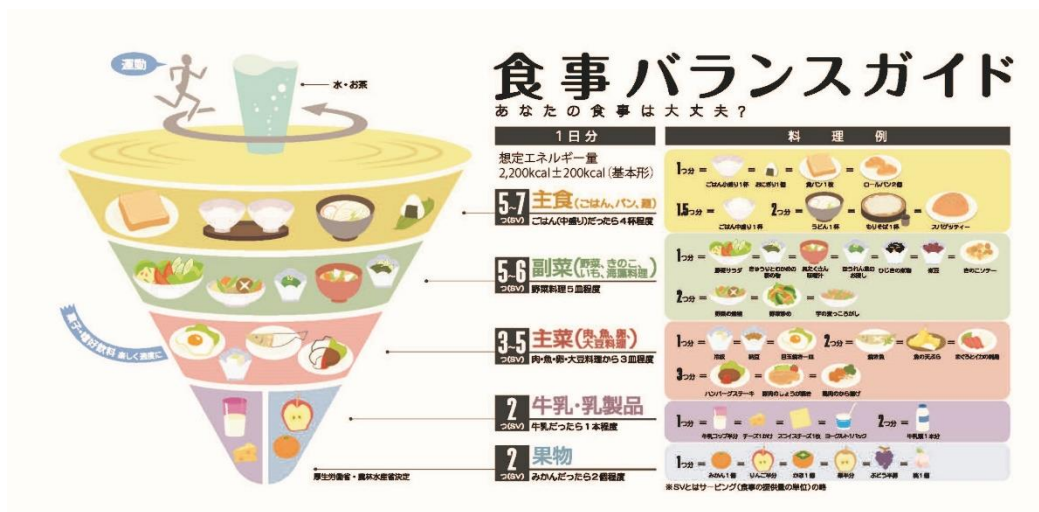
まず基本的には、バランスのよい食事を欠かさず摂ることである。量を減らし食事の回数を多くする、食事の形態（和食・中華・イタリアンなど、煮る・焼く・蒸す・揚げる、硬い・柔らかい・ペースト、温かい・冷たい、心がこもる・手作り・色合など）の見直し、栄養補助食品や配食サービスを活用する。

低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針(熊谷修 地方独立法人 東京都健康長寿医療センター研究所)

1. 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
3. 魚と肉の摂取は1:1程度の割合にする
4. 肉は、さまざまな種類を摂取し、偏らないようにする
5. 油脂類の摂取が不足にならないように注意する
6. 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
7. 野菜は、緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を毎日食べ、火を通して摂取量を確保する
8. 食欲がないときはとくにおかずを先に食べごはんを残す
9. 食材の調理法や保存法を習熟する
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
11. 味見してから調味料を使う
12. 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
13. 会食の機会を豊富につくる
14. かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける
15. 健康情報を積極的に取り入れる

### (1) 食事バランスガイド

バランスのよい食事については、食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省）が参考になる。（新テキスト参照）



### (2) リハ（ビリテーション）栄養

医療・福祉に関する国家資格を有する職種を対象とした指導士制度が設けられ、「リハ栄養診療ガイドライン 2018」が作成（一般社団法人日本リハビリテーション栄養学会）され、一般向けのパンフレットも作成されている。

<https://sites.google.com/site/jsrht/yi-banno-fanghe>

### (3) 多職種協働による食支援プロジェクト

全国の食支援モデルとして、多職種協働による食支援プロジェクトチーム（代表 飯島勝矢）の各地域における食支援ネットワーク構築に向けての報告書が出されている（2019）。

<http://www.zaitakuiryo->

[yuumizaidan.com/docs/kenkyuukai/suisin2017\\_wgl\\_syokushien\\_H30.pdf](http://yuumizaidan.com/docs/kenkyuukai/suisin2017_wgl_syokushien_H30.pdf)

### (4) リハ栄養ケアプロセス

障害者やフレイル高齢者の栄養状態・サルコペニア・栄養素摂取・フレイルに関する問題に対して、質の高いリハ栄養ケアを行うための体系的な問題解決手法で、評価、診断、ゴール設定、介入、モニタリングの5ステップで構成されている。（Wakabayashi H:J Gen Fam Med 2017;18:153-154）

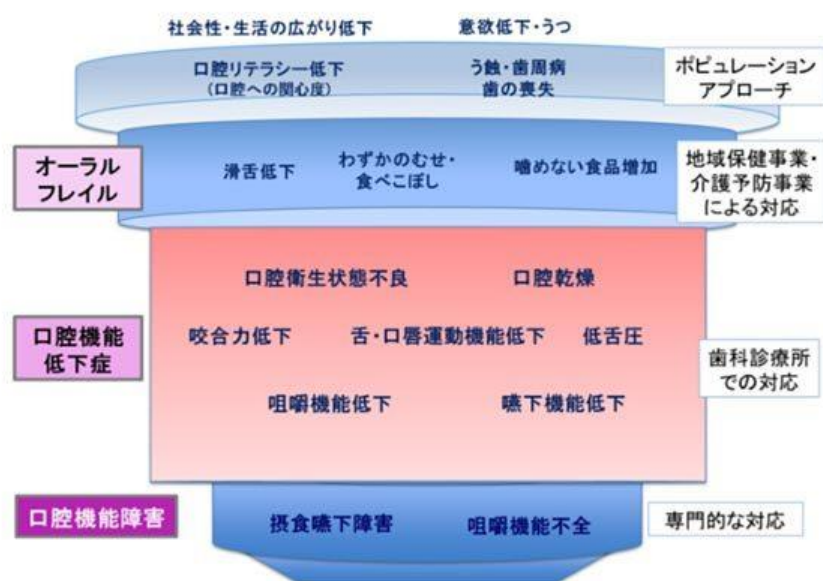
### 3. 高齢者の口腔機能低下

些細な口腔機能の衰えが引き金となり「オーラルフレイル」となり、進行すると「口腔機能低下症」と呼ばれる疾患になる。悪循環に陥らないように対処しなければならない。

#### (1) 口腔機能低下症

口腔機能が低下すると、次の症状が見られるようになる。3項目以上該当する場合は、口腔機能低下症と診断され、歯科での対応が必要である。

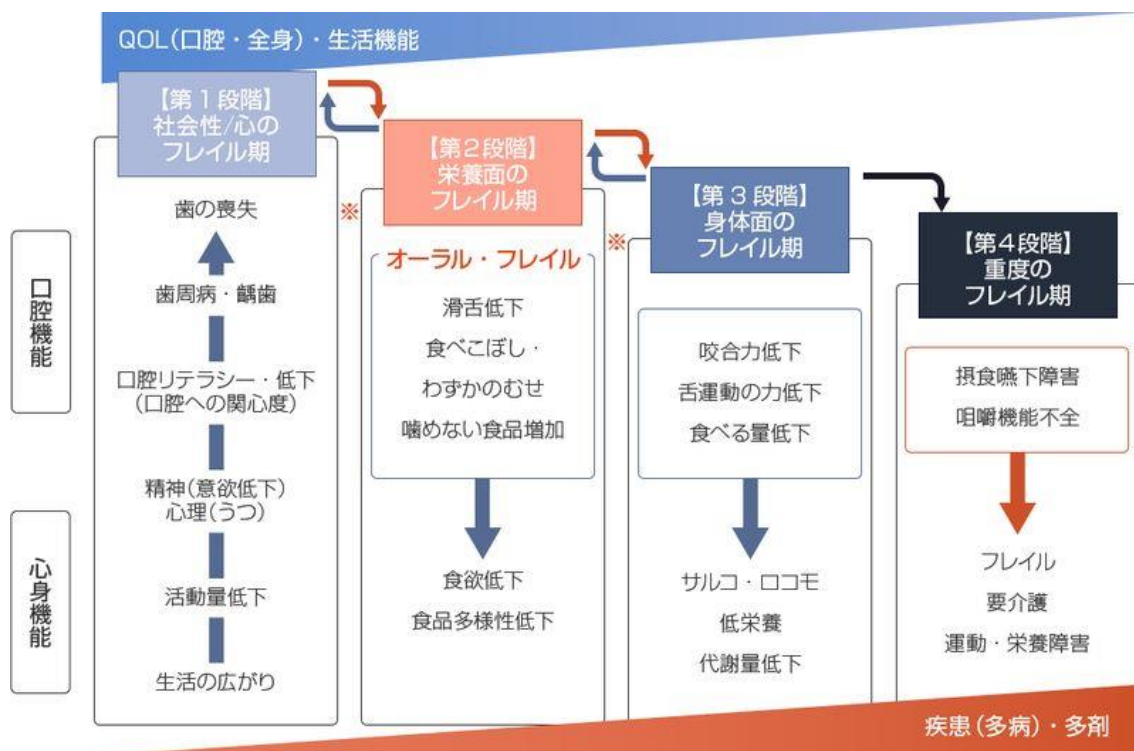
- 口の中が汚れる（口腔不潔）
- 口の中が乾く（口腔乾燥）
- 食べ物が口に残るようになった（咬合力低下）
- 滑舌が悪くなった、食べこぼすようになった（舌口唇運動低下）
- 薬を飲みにくくなった（低舌圧）
- 硬いものが食べにくくなった（咀嚼機能低下）
- 食事の時にむせるようになった（嚥下機能低下・誤嚥性肺炎リスク）
- 唾液・胃液分泌の低下（食欲低下）



#### (2) オーラルフレイル

各種フレイル発症において悪循環による進行促進があり、オーラルフレイルも例外ではなく注意する。

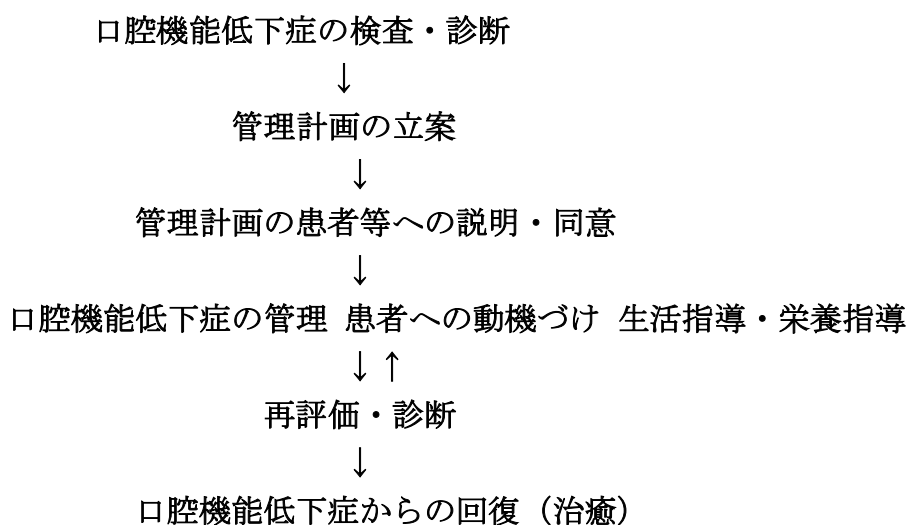
噛めない⇒柔らかい物を食べる⇒嚙まない・話せない⇒口腔機能低下⇒オーラルフレイル



#### 4. 高齢者の口腔機能低下ケア

何より早期発見・早期治療だが、自分では気づかない内に機能が低下している場合がある。その点では定期健診は欠かせない。

##### (1) 口腔機能検査



## (2) 低栄養への対策アプローチ

### 1) 低栄養へのアプローチ

低栄養へのアプローチとして、低栄養に伴う疾病の治療的、代償的、環境改善的の3アプローチがある。

#### 低栄養に伴う疾病の治療的アプローチ

- ・悪液質：炎症を伴う疾患
- ・るい瘦
- ・摂食・嚥下障害
- ・サルコペニア
- ・(累積障害型) フレイル
- ・骨粗しょう症
- ・認知症
- ・感染症

#### 低栄養に伴う疾病の代償的アプローチ (回復見込みのない障害への対処)

- ・誤嚥を防ぐために体幹を傾ける
- ・代替栄養を行う
- ・苦痛を和らげる薬剤処方

低栄養に伴う疾病の環境改善的アプローチ (治療的・代償的アプローチで効果が望めない障害への対処)

- ・食事に集中させるためテレビを消す
- ・食器の色の選択など物的な改善
- ・宅配サービスなど社会資源の活用

### 2) 口腔ケアの方法

高齢者の口腔ケアについてはストレスをなるべく小さく抑える工夫と正しい方法が必要である。

#### ●歯の磨き方

歯ブラシは鉛筆と同じように持ち、歯茎にあたっても痛くない程度の力で磨く。入れ歯を使用している場合は入れ歯を外し残った歯を磨く。

1. 毛先を90度～45度の角度で歯と歯肉の境目にあてる
2. 細かく動かしながら1本1本ていねいにブラッシングする
3. 奥歯の溝や歯と歯の間は汚れが貯まりやすいので、磨き残しがないように念入りにブラッシングしましょう

#### ●うがいの方法

うがいは、歯と歯の間を洗浄するイメージで行う。



1. 水を口にふくみ、左右どちらかの頬を膨らませ口をブクブク動かします
2. 反対側の頬も同じように膨らませブクブクと口を動かします
3. 上唇と上の歯の間も同様に行います
4. 最後に口の中全体を膨らませてブクブクと動かしましょう

#### ●口腔清拭（せいしき）の手順

体を起こすことができない人や口に水をふくめない高齢者には口腔清拭を行う。

1. ブラシやスポンジ、指などにウェットティッシュやガーゼを巻き、口腔内の汚れを拭き取ります
2. まずは、上の歯と頬の間を奥から手前に向かって拭きます。奥まで指を入れ過ぎると痛みを感じるので注意しましょう
3. 次に上あごも同じように奥から手前に拭き取ります。
4. 下の歯と頬の間も同様に拭き取ります

※指を入れ過ぎると嘔吐反射を起こすおそれがあります。奥に入れ過ぎないように注意してください。また、乾燥が強い場合はいきなり清拭すると粘膜を傷つけて出血する可能性があります。そういった場合は最初に保湿ジェルなどで口腔内を湿潤させて行うようにしましょう。

#### ●入れ歯の扱い方

##### ・入れ歯の外し方

入れ歯を口の中から取り出すときは、口の中を傷つけないように気をつけてください

1. 入れ歯を外すときは、下の入れ歯から外していきます。前歯を持ち、奥歯を浮かせて空気を入れるイメージで上にあげます。部分入れ歯であれば、前の方にあるクラスプ（歯にかけている金属のワイヤー）を上を持ち上げるイメージで優しく浮かせて外します。
2. 上の入れ歯を外すときも下の入れ歯と同様に前歯を持ち、奥歯を浮かせ、空気を入れるイメージで下におろしましょう

##### ・入れ歯の洗浄方法

入れ歯をきれいに洗浄することで口腔内を清潔に保つことができます。入れ歯は凹凸が多くぬめりが出やすいため、入れ歯専用のブラシで洗浄すると良いでしょう。

また、歯磨き粉を使って磨くと研磨剤などで傷が入り細菌が繁殖するので、歯磨き粉も入れ歯専用のものを使うことをおすすめします。

1. 入れ歯に付いたぬめりや汚れを流水で落とします
2. ある程度の汚れが落ちたら、ぬめりが取れるよう入れ歯ブラシを使って細

かい部分まで磨きます

3. 入れ歯を保管するための容器に水を張り、入れ歯洗浄剤を入れます
4. 入れ歯を浸し清潔になるまで待ちます
5. 入れ歯を取り出し、流水でもう一度入れ歯ブラシを使って磨きます。入れ歯洗浄剤とぬめりが完全に取れるまでしっかり磨きましょう

### 3) 口腔機能向上を目指すフェイシャルマッサージ

1. 口腔周囲筋のストレッチ (30 秒間) : 舌まわし動作
2. マッサージジェルを使い頸部 (胸鎖乳突筋) のマッサージ (20 秒間)
3. 口輪筋のマッサージ (20 秒間)
4. 頬筋・咬筋に向かってマッサージとリストアップ (15 秒間)
5. 耳下腺・舌下腺・顎下腺を刺激し、唾液分泌を促進 (各 10 秒間) と空燕下 (飲み込み空にする) (3 秒間)

おわりに

高齢者の口腔機能の低下は加齢に伴い徐々に低下する。日頃から口腔機能に注意を払い、**口腔機能低下症にならないようにしなければならない。口腔機能維持・向上に向けた生活習慣が重要である。**

参考文献・資料

- ①高齢者の食事と栄養、口腔ケア (2019、公益財団法人 長寿科学振興財団)
- ②低栄養を予防し老化を遅らせるための食生活指針 (熊谷修 ちょっと Q&A 「肉も食べ続ける食生活の大切さ」研究所 NEWS No. 188 地方独立法人 東京都健康長寿医療センター研究所)