

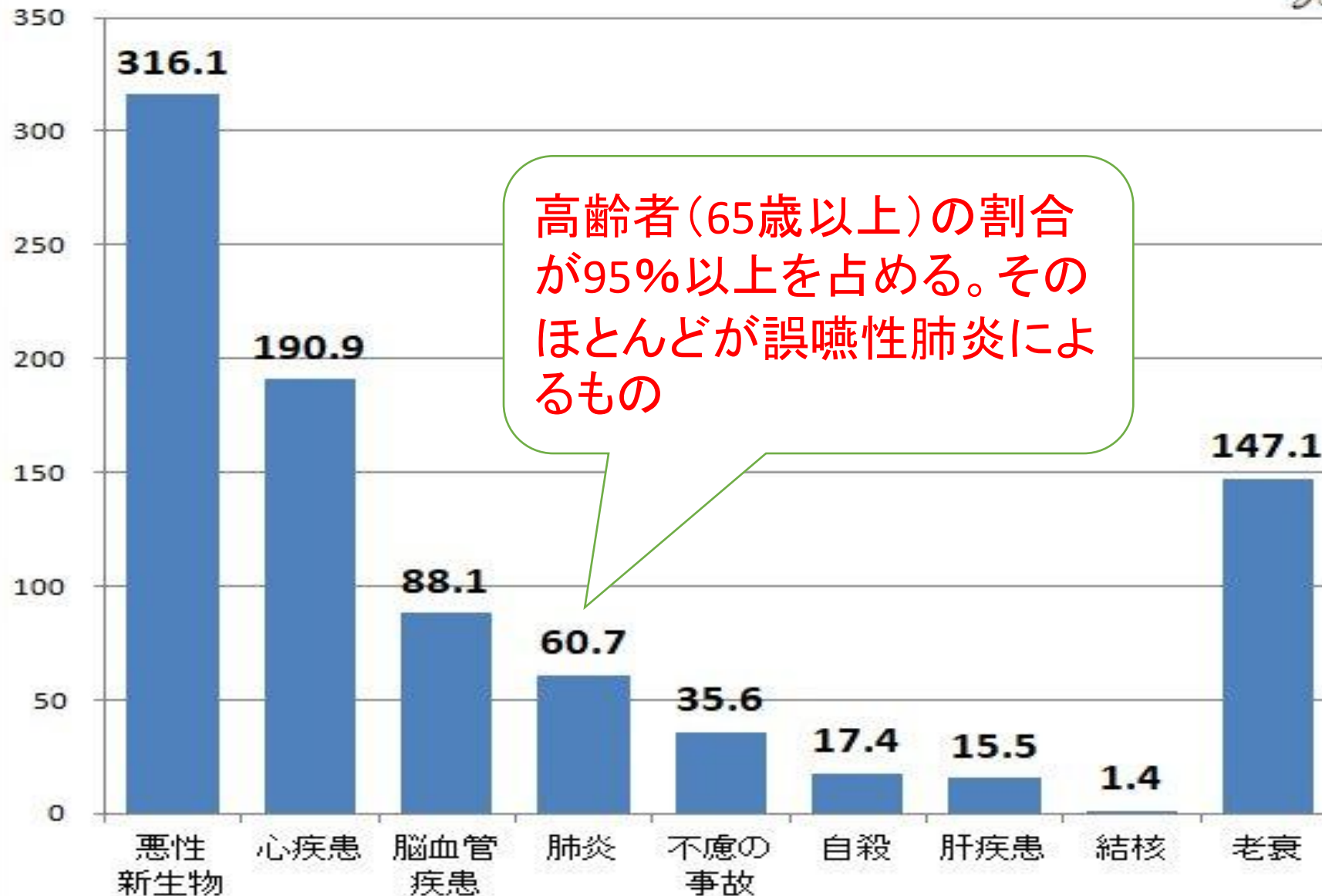
栄養状態と嚥下機能の悪化



介護老人保健施設 博愛苑

管理栄養士 沖 高代

主要死因別にみた死亡率(人口10万対、人)(2022年)



* 低栄養の原因は？ *

年齢が上がるにつれ、個人差はあるものの、

身体の様々な機能が少しずつ低下します。

低栄養の要因は加齢による体の変化の他にもあります。



身体的な要因

- 噛む力や飲み込む力の低下
- 味覚や臭覚の低下
- 視力の低下
- 体力や筋力の低下

社会的な要因

- 生活環境の変化
- 調理経験の有無
- 健康情報への関心



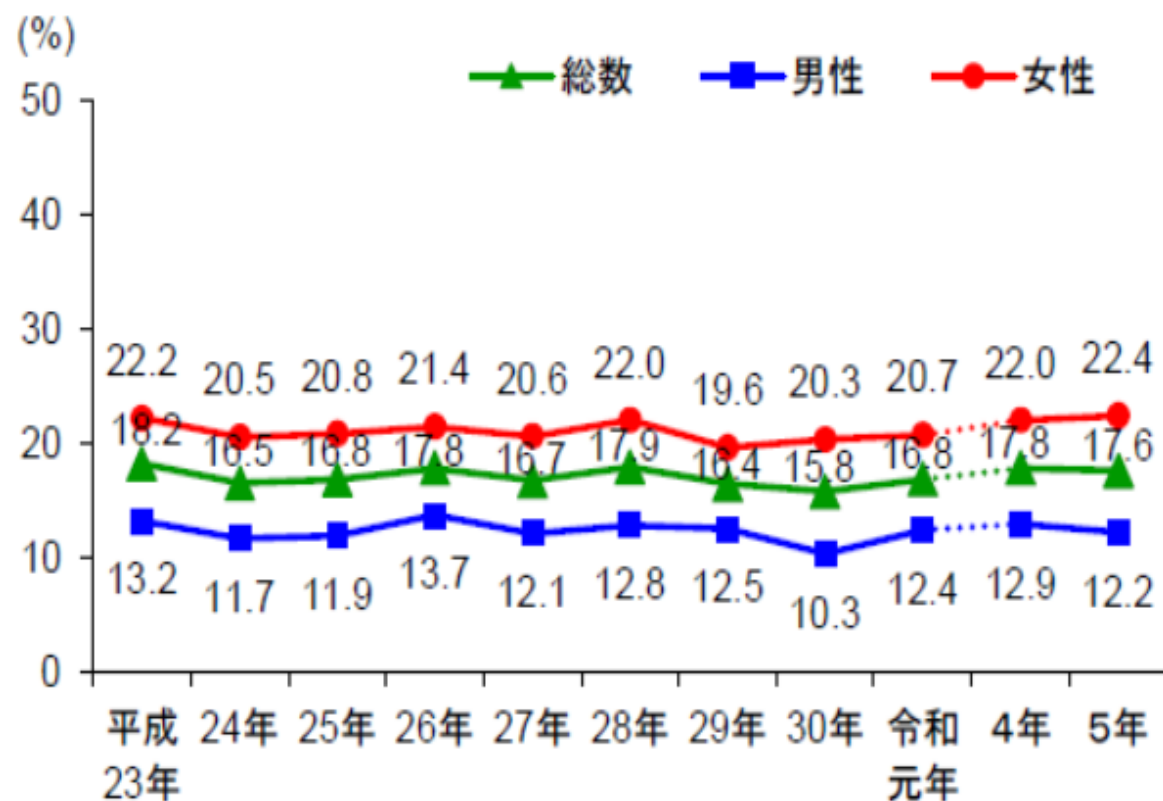
心理的な要因

- 配偶者との死別
- 食事の楽しみの薄れ
- 孤食、欠食、偏食



“必要な量の栄養素が摂れていない！”

図4-1 低栄養傾向の者（BMI ≤ 20 kg/m²）の割合の年次推移（65歳以上）
（平成23年～令和元年、4年、5年）



出展：厚生労働省「令和5年(2023)国民健康・栄養調査」の結果（令和2,3年は調査中止）

MNAについて

MNAは、高齢者の栄養状態を測定する簡単なツールとして開発されました。高齢者の栄養状態と臨床的なアウトカムの関連する可能性が高い50項目について検討され、最もアウトカムと相関性の高い6項目のみを抽出したものがMNA-SFです。

MNA-SF

65歳以上の
高齢者に対して
有用なスクリー
ニングツール

下の口欄に適切な数値を記入し、それらを加算してスクリーニング値を算出する。

スクリーニング

A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の問題、そして、嚥下困難などで食事が減少しましたか？

- 0 = 著しい食事量の減少
1 = 中等度の食事量の減少
2 = 食事量の減少なし

☐

B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？

- 0 = 3 kg 以上の減少
1 = わからない
2 = 1~3 kg の減少
3 = 体重減少なし

☐

C 自力で歩けますか？

- 0 = 寝たきりまたは車椅子を常時使用
1 = ベッドや車椅子を離れられるが、歩いて外出はできない
2 = 自由に歩いて外出できる

☐

D 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急性疾患を経験しましたか？

- 0 = はい 2 = いいえ

☐

E 神経・精神的問題の有無

- 0 = 強度認知症またはうつ状態
1 = 中程度の認知症
2 = 精神的問題なし

☐

F1 BMI (kg/m²) : 体重(kg)÷身長(m)²

- 0 = BMI が19 未満
1 = BMI が19 以上、21 未満
2 = BMI が21 以上、23 未満
3 = BMI が23 以上

☐

BMI が測定できない方は、F1 の代わりに F2 に回答してください。
BMI が測定できる方は、F1 のみに回答し、F2 には記入しないでください。

F2 ふくらはぎの周囲長(cm) : CC

- 0 = 31cm未満
3 = 31cm以上

☐

スクリーニング値

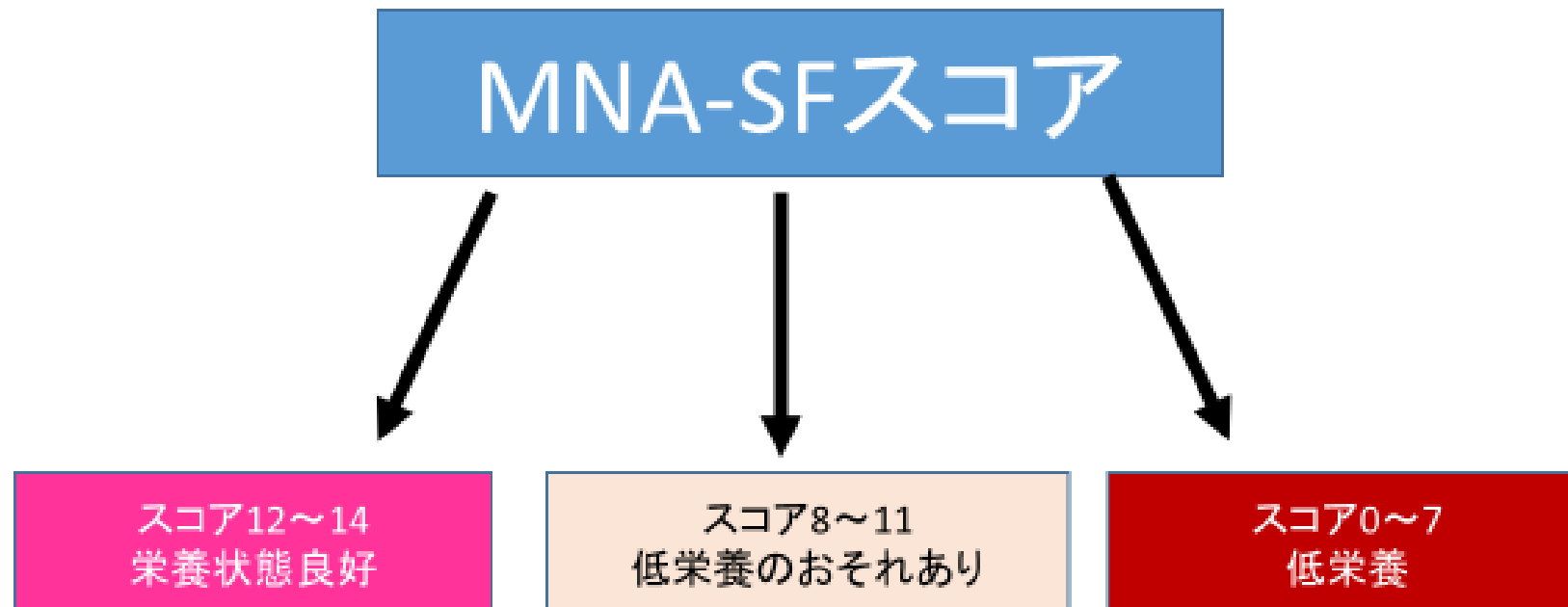
(最大: 14ポイント)

☐

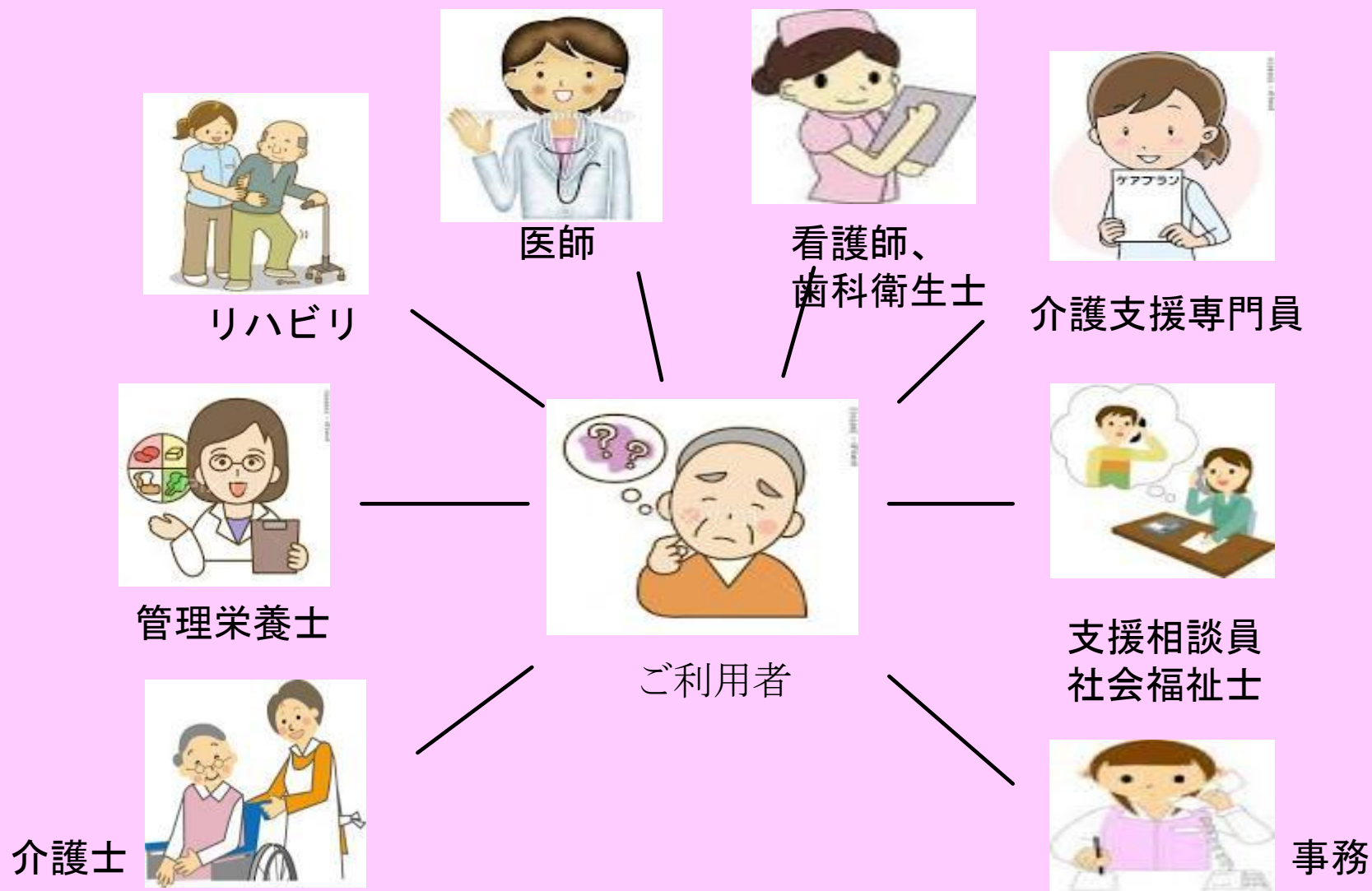
- 12-14 ポイント: 栄養状態良好
8-11 ポイント: 低栄養のおそれあり (At risk)
0-7 ポイント: 低栄養

スコア(点数)制

6項目の点数を合計する。



多職種連携



様々なスタッフが、ご利用者様のニーズに対し、
解決改善を検討しています。

ミールラウンドとは 食事の観察

確認すべき8つのポイント

- 1：食事を食べものだと理解できているか認知機能を確認
- 2：テーブルが食事しやすい高さに調節されているか
- 3：食事の姿勢はきちんとしているか
- 4：箸やスプーンなどの食具はどれが適しているか
-  5：咀嚼・嚥下機能を評価して食事形態を確認
- 6：食事をおいしそうに食べているか、食事を全部食べているか
- 7：排泄（尿・便）はきちんとして出ているか
- 8：毎月の体重へ変化を確認し、活動量と食事摂取量が適切かを多職種で確認

ミールラウンドの様子





学会分類2021と他分類の対応

学会分類2021				他分類				
				学会分類2021	嚥下食ピラミッド	特別用途食品	UDF	スマイルケア食
0j, 1j 物性に配慮した 離水の少ないもの	0j 嚥下訓練食品 0j たんぱく質含有量が少ないゼリー	0t 嚥下訓練食品 0t 「ゼリー: jelly t とろみ: thickness」 学会分類 2013 (とろみ) の 中間～濃いとろみ たんぱく質含有量が 少ないこと		0j	L0 (開始食)	特別用途食品 I	—	0
	1j 嚥下調整食 1j たんぱく質含有量は問わない プリン・ゼリー・ムースなど			0t	L3 の一部 (とろみ水)	—	—	0
	2-1 嚥下調整食 2-1		均質で なめらかなもの (あまりさらさら しすぎないこと)	1j	L1・L2 (嚥下食 I・II)	特別用途食品 II	かまなくて よい	1
	2-2 嚥下調整食 2-2		べたつかず まとまりやすい ミキサー食、 ペースト食など	2-1	L3 (嚥下食 III)	特別用途食品 III	かまなくて よい	2
	3 嚥下調整食 3		やわらかい粒等 を含む 不均質なもの	2-2	L3 (嚥下食 III)	特別用途食品 III	かまなくて よい	2
	4 嚥下調整食 4		形はあるが、 歯や入れ歯がなくとも 口腔内で押しつぶし、 食塊形成が容易なもの	3	L4 (移行食)	—	舌で つぶせる	3
			形があり、かたすぎず、 ばらけにくく、 貼りつきにくいもの。 箸で切れるやわらかさ	4	L4 (移行食)	—	舌で つぶせる 箸で つぶせる 箸で つぶせる 箸で つぶせる (一部)	4 —

形態、特色などの詳細は「嚥下調整食分類 2021」の本文及び学会分類 2021 (食事) 早見表をご確認ください。

※他分類の対応に関して：嚥下食ピラミッド、えん下困難者用食品許可基準、UDF区分は「学会分類 2021 (食事) 早見表」を、スマイルケア食は「スマイルケア食の選び方 (<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo.html>)」を参考にご覧ください。

※学会分類 2021 に対応する内容のみ記載しておりますので、嚥下食ピラミッド [L5 普通食]、スマイルケア食 [L1]、[青マーク] の記載は割愛しております。

※学会分類 2021 に対応していない場合は「—」を記載しています。

【形態別の割合（入所）】

R8.7.26



形	28人
ソフト食	15人

（平成28年4月よりきざみ食を廃止）

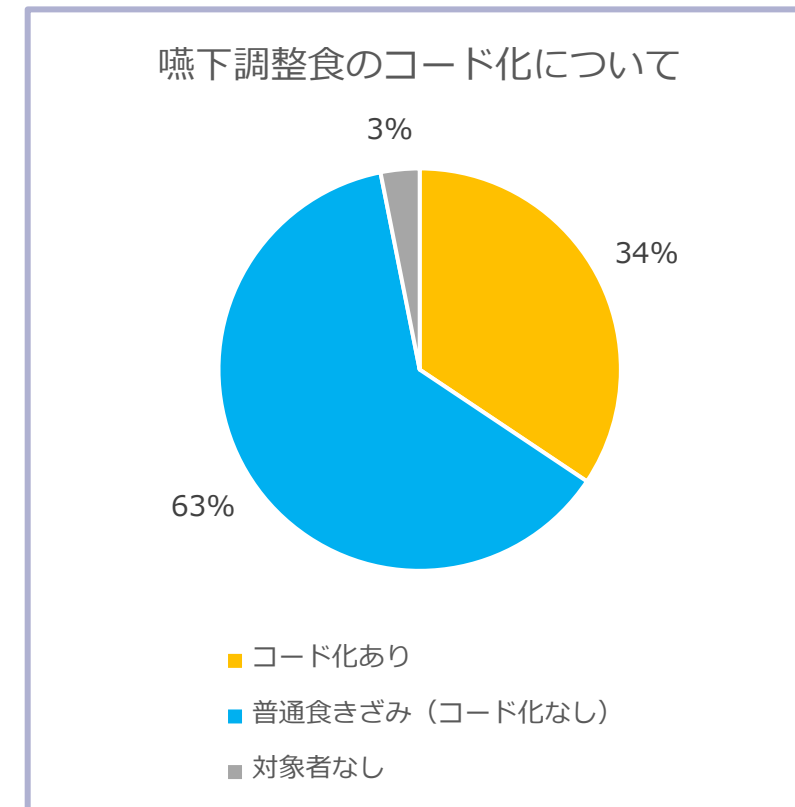
ゼリー食	15人
濃厚流動食	24人

食形態の刻みについて

過剰な刻み食は、口腔内でバラけるので逆に誤嚥を招くケースが多いです。それでも刻み食を提供する場合は刻みんだものにあんをかけ、からめながら食べることが大切です。

R.5～R.6年巡回指導の結果
京築保健福祉環境事務所提供

【全施設共通（n=64施設）】



増粘剤（トロミ）



お茶、
ジュース



牛乳、
ジョア、
汁

お茶ゼリー



普通食



形



ソフト食



ゼリー食





【背景透明】
designed by
DESIGNALIN
ご清聴ありがとうございました。