

～ 健 口 と 輝 く 笑 顔 の た め に ～ ASSOCIATION

歯科衛生だより

発行人／武井 典子
 発行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
 TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<http://www.jdha.or.jp/>

2017 October vol. **41**

これだ！健康長寿の食生活

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開 省二

1. 健康長寿と食生活

健康長寿(＝元気で長生きする)には、食生活が深く関係しています。食生活はからだの栄養状態を左右し、この栄養状態は子供の成長・発達のほか、成人期の生活習慣病の罹患や高齢期の老化過程に大きく影響します。つまり、食生活を通じた適切な栄養摂取は、生涯のどの時期においても大切であり、ライフコースを通じて健康長寿を左右するのです。

2. 健康長寿新ガイドライン

とはいえ、今日、日本人の健康寿命にもっとも影響しているのが高齢者の健康です。高齢者がいつまでも元気であることは、本人はもちろん家族や社会にとってもよいことです。私どもの研究所では、高齢者を対象にしてさまざまな研究を行って、高齢期に元気に過ごすための条件や介入方法を探っています。それら研究成果を集大成して、2017年6月に「健康長寿新ガイドライン」を発表しました。これは、「健康長寿のための12か条」とその根拠を解説した「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」、さらに12か条のテーマに沿って日々の実践ポイントを一般向けにやさしく解説した「各論パンフレット」から成ります。エビデンスブックと

各論パンフレットは、(株)社会保険出版社(電話：03-3291-9841)で取り扱っていますので、興味のある方はお問い合わせください。



3. いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！

「健康長寿のための12か条」を図1に掲載しました。その第1条に、「いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！」があります。高齢期は、食べる量が少ない「少食」や簡単なものです「粗食」に傾きがちです。これでは次第に体重が減少し、さまざまな栄養素が不足してきます。私たちの研究によれば、高齢期にやせている人や血液中の栄養成分が少なく栄養不足が疑われる人では、その後、脳卒中や心臓病といった心血管病を発症したり、肺炎、転倒・骨折などの不慮の事故を起こしたりしやすく、寿命が短いことがわかりました。さらに、認知機能や歩行機能が衰え要介護となりやすく、健康寿命も短いのです。

健康長寿のための12か条 (大切な12の課題とその処方箋)	
① 食生活	いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！
② お口の健康	口の健康を守り、かむ力を維持しよう！
③ 体力・身体活動	筋力・歩行力で、生活体力をキープしよう！
④ 社会参加	外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！
⑤ こころ(心理)	めざそうウェル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう！
⑥ 事故予防	年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！
⑦ 健康食品やサプリメント	正しい利用の目安を知ろう！
⑧ 地域力	広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！
⑨ フレイル	「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！
⑩ 認知症	よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！
⑪ 生活習慣病	高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう！
⑫ 介護・終末期	事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう！

東京都健康長寿医療センター研究所

図1

4. やせと栄養不足を予防する対策

このように、高齢期の「やせ」や「栄養不足」は、健康長寿にとって大敵なのです。ではこれらを予防するにはどうすればよいのでしょうか。表1に「やせ」や「栄養不足」を避ける

ための対策をまとめました。まずは、高齢者本人が「高齢期の食についての正しい理解」をもつことです。

表 1

やせや栄養不足を避けるための対策	
<セルフケア能力の向上> 高齢期の食についての正しい理解 体力などの身体機能の維持・改善 咀嚼・嚥下機能の維持・改善 食べやすい調理法の工夫 中食・栄養食品・介護食の上手な利用	
<制度・環境面の整備> 困難になりがちな買い物や調理へのサポート 孤食解消＝会食の機会づくり	
東京都健康長寿医療センター研究所	

一例として、図2を見てください。若・中年期の「過食」はメタボ・糖尿病を引き起こし、心血管病を誘発して健康長寿を阻害します。他方、高齢期の「粗食」は、「低栄養」を招き、若・中年期とは別のタイプの心血管病を誘発し、心身機能の低下も相まって健康長寿を阻害します。高齢期はメタボではなく「低栄養」にこそ注意が必要なのです。

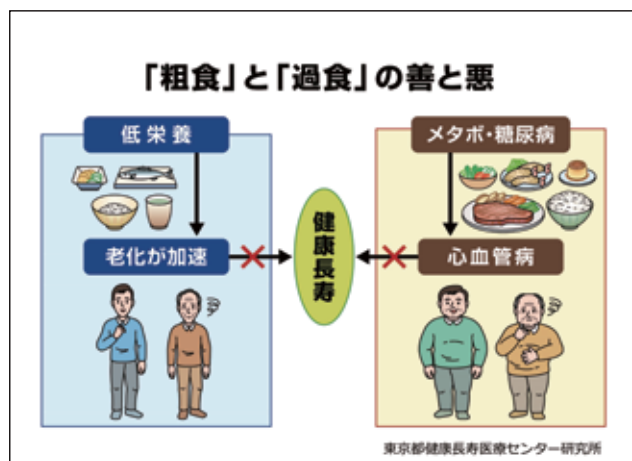


図 2

5. 栄養素密度の高い食事をとる！

では、高齢期はどのような食品をどの程度食べればよいのでしょうか。高齢期の低栄養の本態は「少食」です。そのため、特定の食品の摂取が減るのではなく、いろいろな食品の摂取量が減り、その結果さまざまな栄養素が不足するという特徴があります。したがって、「少食」にならないよう、食べる量自体を維持することがまずは必要です。ただ、高齢期はからだが変わり、身体活動量も減少してくるので、量を増やすことはそう容易ではありません。そこで重要となるのが「栄養素密度」という考え方です。同じ量であってもその中にさまざまな栄養素が詰まっている、いわゆる「栄養素密度の高い食事」が望ましいのです。量がとりにくい場合には、栄養素密度の高い食事を心がけましょう。

6. 食品摂取の多様性得点を使おう！

では、栄養素密度の高い食事をとるには、具体的にどうしたらよいのでしょうか。私どもの研究所では、1990年頃に「食品摂取の多様性得点」を開発し(図3)、これを高齢者の食事指導に使ってきました。

食品摂取の多様性得点			
東京都健康長寿医療センター研究所			
①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳・乳製品	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は? ----->			点

図 3

多様性得点は、主食(ごはんやパン・麺類)を除く10種の食品群それぞれについて「ほとんど毎日」としている場合は1点を与え、合計得点で評価します(得点範囲は0点から10点)。多様性得点が高い人では、たんぱく質や脂質の摂取エネルギー比率が増加し、炭水化物の摂取エネルギー比率が減少します。全体の摂取エネルギーはあまり変わりません。ビタミンやミネラルの摂取量はかなり増えます。図4に示したように、得点が高い高齢者ほど、より栄養素密度が高い食事をとっているということです。



図 4

一度、自分の食生活を振り返り、多様性得点を算出してみましょう。もし得点が0の食品群があれば、その食品群を毎日とる工夫を重ねて、いずれは合計得点が7点以上になることをめざしてください(図5)。そうすれば、いろいろな栄養素がまんべんなく摂取でき、健康に良いことがわかっていきます。



図 5

7. 口の健康を守り、かむ力を維持しよう！

さて、12か条の第2条に「口の健康を守り、かむ力を維持しよう！」があげられています(図1)。口の健康はいろいろな意味で大切ですが、「かむ力」は高齢期に適切な栄養を確保する上で特に重要です。東京都小金井市に住む高齢者に「硬いものがかめるかどうか」を尋ねたところ、「かめる」と「かめない」の2群に分かれました。その2群間で、摂取食品構成のバランスを比較したのが図6です。硬いものがかめないと答えた人は、肉類、油脂類、乳・乳製品、その他の野菜の充足率が低いことがわかりました。これを放置すると、タンパク質や脂質を中心にしてさまざまな栄養素が不足する危険性があります。低栄養を予防するためには、かめない状態を放置せず早めに歯科を受診して適切な義歯を装着すること、その後も義歯の定

期的な点検を行い、しっかりかめる状態を確保することが大切です。

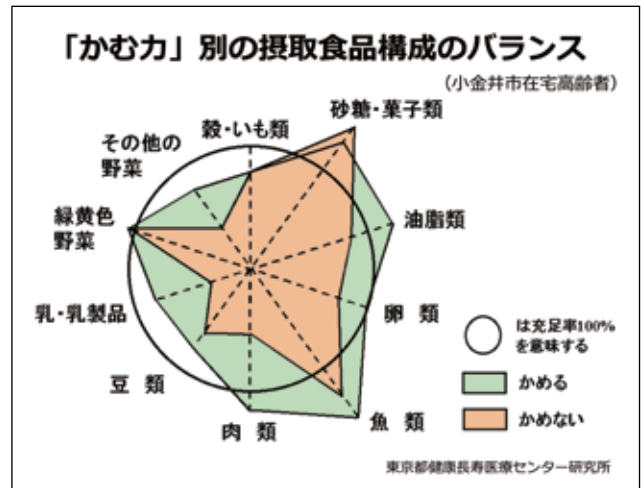


図 6

8. 歯科衛生の役割

もちろん高齢期の口の健康は、若・中年期の口の健康の延長上にあり、その意味で若い時期からのむし歯や歯周病の予防・治療も極めて重要です。しかし、そのように努めても、高齢期にさらに年齢が進んでくると誰でも次第に歯を失っていきます。そのような時期になっても、適切な義歯を装着したり、口腔・嚥下機能を高める口腔衛生やトレーニングをしたりすることで、かむ力を含む「口の健康」を保つことができます。そのことは、これまで述べてきたように、高齢期の低栄養を予防し、健康寿命を伸ばす重要な手段の一つです。その意味で、歯科衛生の役割は極めて大きいのです。