

診療所 待合室

高齢者の低栄養を考える

名和診療所 所長 藤田 良介



栄養というのは当たり前ですが、取りすぎても取らなすぎても体に悪影響を及ぼします。テレビなどのメディアでは健康食品のCMやダイエット食品の紹介など食事や特定の栄養についての情報があふれています。それだけ世間の食に対する関心が高いのだと思います。

私が診療をしていて感じることは「栄養の取りすぎ」の方も多いのですが「栄養のとらなすぎ」の人も多いという印象です。血糖値やコレステロールというのは採血で簡単にわかりますが、ビタミンなどはわざわざ測りません。全身の疲れ、物忘れ、神経痛、むくみなどビタミンB1の不足で起こる症状があります。歳のせいと思っていたが実は低栄養のせいだったということも珍しくありません。ただ本人には低栄養であるとの自覚はありません。それは食べているからです。食べているから自分分は低栄養ではないと思ってしまうのです。

しかし、量を食べていても質が悪ければ栄養不足に陥ります。その具

体的なものにはビタミンB1です。実際に前述のような症状がある方のビタミンB1を調べてみると低い値を示していることがあり、よくよく話を聞くと肉を食べず魚ばかり食べるとか、肉も魚も食べないといわれます。ビタミンB1は体で作ることができません。常に食べ続けることが必要なのですが、水溶性ですので一度にたくさん食べても、おしっこになっ

て出ていきます。ビタミンB1は豚肉、豆類（大豆など）、うなぎなどに含まれています。魚や鶏肉にはほとんど含まれていませんので健康のために豚肉を食べない人は逆に不健康になる可能性があります。豆腐や納豆などもビタミンB1はよく含まれていますので、肉がどうしても食べられない人はこういったもので上手に摂取しましょう。また市販の栄養ドリンクにもたいてい含まれていますので、そういったものも上手に使うと面白いと思います。

こころの健康コーナー こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

うつ病の方への周りの人の対応のポイント①

- ◎ 「いつもと違うな」という変化に気づき、少しでも気になったら早めに専門家に相談するようにすすめましょう。受診や相談の際には付き添いましょう。
- ◎ 周囲の人が「うつ病」について正しく理解しましょう。
- ◎ のんびりと過ごすことが大切です。仕事や家事の量を調整して十分に休養をとることは、うつ病の治療の一環です。
- ◎ 気晴らしのつもりで誘ったりすることが、かえって負担になることもあります。温かく寄り添うように見守る姿勢が大切です。
- ◎ あまり態度を変えずに、今までどおり自然に接しましょう。
- ◎ 重要な決定は先延ばしにしましょう。

保険者団体「こころのSOSに気づいたら」

大山町パンフレット「守ろう！大切な命」。1122人権セミナー 原田豊氏講演

のんびりと
過ごすことが
大切です

(投稿くださった方)
岸本良子さん



(イラスト)
長谷川由美さん

十分な睡眠はこころと身体の栄養です

睡眠には、疲れたこころや身体をいやし、回復させてくれる働きがあります。眠れない日が続くとこの働きが低下し、物事を考えたり、集中する力が落ちてきます。時には身体の不調をきたしたり、「うつ」になったりすることもあります。十分な睡眠はこころと身体の栄養です。

「眠れない」・そんなときは、『よい睡眠をとるための12か条』を参考に環境を整えてみましょう。睡眠障害は、いろいろなことが原因でおこります。時には、治療を受けることも効果的な場合があります。

うつ病の人の、94%に「睡眠障害」があると報告されています。眠れない日が2週間以上続き、身体がだるくて意欲がわかない……。そんな時は「うつ病」の可能性もあります。眠れない日が続いたら早めに相談、受診しましょう。

鳥取県中部「眠れていますか？睡眠キャンペーン」パンフレットより
『よい睡眠をとるための12か条』＝「ぐっすりと眠るための12か条」
…このカルタの「き」をご覧ください。

ね
ねむれない
2週連続は
相談を

(投稿くださった方)
岸本良子さん



(イラスト)
長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大切にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

詳細は右記問い合わせ先までご連絡ください。

<問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206