

食事制限とサルコペニアとフレイル

内科医師 いろうたくじろう
井内卓次郎

内科を受診し、糖尿病や慢性腎臓病、肝疾患などの診断で栄養指導を受けた方もいらっしゃるかと思います。一般的に糖尿病は糖質制限、腎臓病はカリウム制限、タンパク質制限、肝疾患は飲酒制限など「制限づくし」の食事になってしまいます。それでは、様々な病気を合併している患者さんは何を食べれば良いのでしょうか？あまりにも厳しく制限を受けると、精神的に落ち込んでしまったり、食事をする事自体が恐怖に感じてしまう患者さんもいらっしゃいます。

皆様は、“サルコペニア”や“フレイル”という言葉をご存じでしょうか。少し耳慣れない単語ですが、“サルコペニア”は加齢や疾患によって筋肉量が減少し、全身の「筋力低下が起こること」又は「身体機能の低下が起こること」を指します。“フレイル”は、サルコペニアの身体的要素のほかに、うつや認知症など精神的要素、孤食や引き籠もりになるなどの社会的要素が加わることをいいます。

無理な食事制限や間違ったカロリー制限は、サルコペニア、そしてフレイルの状態に陥りやすくなります。

例えば、血糖値を下げようと頑張り過ぎるあまり、余計に筋肉量が低下し、転倒や骨折をしたのちに寝たきり、もしくは自宅などに引き籠もりがちとなり、さらには、意欲・判断力や認知機能の低下などにつながることもあります。

これは要介護になる危険性が高い状態であるともいえ、昨今では国でも本格的なフレイル対策に乗り出しています。

まずは、患者さん一人ひとりの、食事について内容制限に優先順位を設け、主治医の先生と相談しながら進めていきましょう。

薬剤師募集中！

市民病院では、薬剤師(常勤・臨時職員)を募集しています。

詳しくは、市民病院のHP
又は管理課 ☎24-6111 まで。