

高齢者の低栄養 ②元気に食べてますか？

日本の高齢者の2割が低栄養、5割が低栄養のリスクを抱えていると言われます。低栄養はさまざまな疾患の原因となり、治癒を遅らせ、さらには命の危険につながる可能性があるのです。11月10日、高齢者の低栄養予防を啓発する「元気に食べてますか？」運動を、群馬で初めて開催しました。

低栄養はなぜ問題か？

低栄養は病気の原因になるだけでなく、骨量や筋肉量、免疫力や体力、気力、認知機能などの低下をまねき、要介護状態や寝たきり、さらには死に至る危険性を増加させたりします。超高齢社会の現在、医療人として栄養の重要性を啓発すべき使命を感じています。健康寿命の延伸には何が必要か、低栄養の予防は確実にその一つと言えるでしょう。

WAVES

会員数2万を超える世界最大の栄養関連学会、日本静脈経腸栄養学会の東口高志理事長（藤田医科大学外科・緩和医療学講座教授）は、WAVES というビジョンを提唱しました。これは「わたしたちはまさに社会の教育者たれ：We Are Very Educators for Society」の略であり、日本のこれからの幸せな高齢社会をめざして、栄養を志とする医療者が取り組む社会奉仕活動です。社会栄養学の実践に向けて一般社団法人 WAVES Japan が立ち上げられ、国民に気づきを与える「元気に食べてますか？」運動は始まりました。

「元気に食べてますか？」運動

全国から集結した医療者が、街頭で一般市民に向けて「元気に食べてますか？」と声をかけ、栄養に関するアンケートを取ります。青信号で渡りきれぬか、ペットボトルを手で開けられるか、肉や魚（たんぱく質）を食べているかなどの質問は、指輪つかテストとともに、前回お話ししたサルコペニアの予備軍を見つけ出します。身体計測として、身長、体重、BMI、握力、ピンチ力（指の力）、舌圧（舌を押しつける力）などを測定し、最後にオリジナルバッグに入れた栄養剤をお渡しします。2015年の東京巣鴨を皮切りに北海道から沖縄まで、全国各地で15回ほど開催されました。

そして、元気に食べてますか？ @ぐんま！

11月10日、JR高崎駅のペDESTリアンデッキにおいて、この運動を群馬で初めて開催いたしました。90名の医療者が、揃いのオレンジシャツを身にまとい、実践活動を繰り広げます。「ぐんまちゃん」も応援にやってきました。当院からも20名の多職種が参加し、午後1時30分から2時間、街ゆく市民に声をかけ、274名にご参加いただきました。低栄養を知ってもらい、正しく予防することで、皆さまの健康維持と増進、さらには日本の社会に貢献したいと願っております。

一般社団法人 WAVES Japan : <http://wavesjapan.com>

「元気に食べてますか？ @ぐんま」



全員集合！



実践活動

【皮膚科診療部長兼食養科部長 岡田 克之】

