

北病院

耳より情報



摂っても大事なタンパク質



摂食嚥下障害看護認定看護師
北病院病棟看護師

永井 浩美

今回は「摂食嚥下障害」と栄養について説明したいと思います。

一般に高齢になると軟らかい食べ物を好むようになります。その為うどんなど麺類や軟飯が中心となり、炭水化物が増え、タンパク質が不足しがちになります。

筋肉はタンパク質を元にできているので、タンパク質が不足すると嚥下に関係する筋力や筋量が低下します。

あまり知られていませんが、免疫細胞もタンパク質でできているのです。そのため筋力の低下で誤嚥を起こし、免疫力が低下していると誤嚥性肺炎となりやすくなるのです。

誤嚥により栄養や水分を上手く摂れなくなると低栄養や脱水になり、ますます体力や筋力が低下して負のスパイラルに陥ってしまいます。

日頃からチーズやヨーグルト、納豆などタンパク質を多く含む食品を摂るよう心がけましょう。

