

新ひだか町立病院コラム Vol. 57

『カロリー』って何？

—元氣のもとを見直そう②

三石国保病院管理栄養士鈴木です。

私たちの体は、食べたもののカロリーを使って臓器や筋肉を動かしています。ですからカロリーが足りている高齢者の場合、疲れにくく骨折や貧血の心配も少ないです。また、カロリーが足りていないお母さんから生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病になりやすいこともわかっています。特に仕事などで体を使う時間が長い人を除くと普通体重の場合、体重(kg)に30前後の数字を掛けるとちょうど良いカロリーの目安量がわかります。(右図に身長別のおおよその目安を載せました)ちなみに普通体重の人で体重がずっと変わらないのなら今の食べ方でカロリーは過不足ないといわれています。逆に20歳の頃より体重がかなり増えている方や、スカートやズボンが最近きつくなつたと感じる方は、摂取カロリーが多い可能性があります。お弁当などを買うと必ず栄養成分表示が載っていますので自分がどの程度のカロリーをとっているか確認するのもよいかもしれません。

身長 (cm)	普通体重 の目安 (kg)	1日に必要 なカロリーの 目安 (kcal)
140	45	1,350
145	48	1,440
150	52	1,560
155	55	1,650
160	59	1,770
165	63	1,890
170	66	1,980
175	70	2,100
180	75	2,250

詳しく知りたい方は当院受付で管理栄養士をお呼びください。

❀町立静内病院

0146-42-0181(代表)

❀三石国保病院

0146-33-2231(代表)

院長のつぶやき

院長の土田です。

今回は、「年を取ってからの体重減少」について考えてみたいと思います。

日本の平均寿命は男性81歳・女性87歳と世界最高水準にありますが、健康寿命はそれより約10年短いといわれています。ここでいう健康寿命とは、介護や日常生活の制限がなく自立して生活できる期間のことを指します。

実は、体重減少はこの健康寿命に強く影響しているといわれています。6ヶ月で5%以上、1年間で10%以上の体重減少がみられた場合、意図しない体重減少として注意が必要です。

主な原因としては、

1. 身体的要因

(悪性腫瘍・感染症・消化器疾患・内分泌疾患・心不全や腎不全・クスリの副作用など)

2. 精神的・社会的要因

(うつ病・認知症・孤立・独居・経済的要因)

3. 加齢に伴う生理的变化

(味覚や嗅覚の低下・咀嚼力や嚥下機能低下・筋肉減少)

が挙げられます。

病院では、こうした体重減少が判明した際には、病気の有無や病歴・生活状況を詳しく確認し、必要に応じて採血や画像検査を行います。

健康寿命を延ばすためには、日々の栄養バランスや食生活、運動習慣、社会とのつながり、そして定期的な体重チェックを意識することが大切です。小さな変化を見逃さず、元気に過ごせる時間を増やしていきましょう。