

7 運動と栄養・食べる力の維持

体づくりには、「栄養（食事）」も重要な要素になります。また、食事をするには、「食べられる口でいる」こと、すなわち「食べる力の維持」が必要です。ここでは栄養や食べる力の維持についても簡単に触れておきましょう。

栄養（食事）について

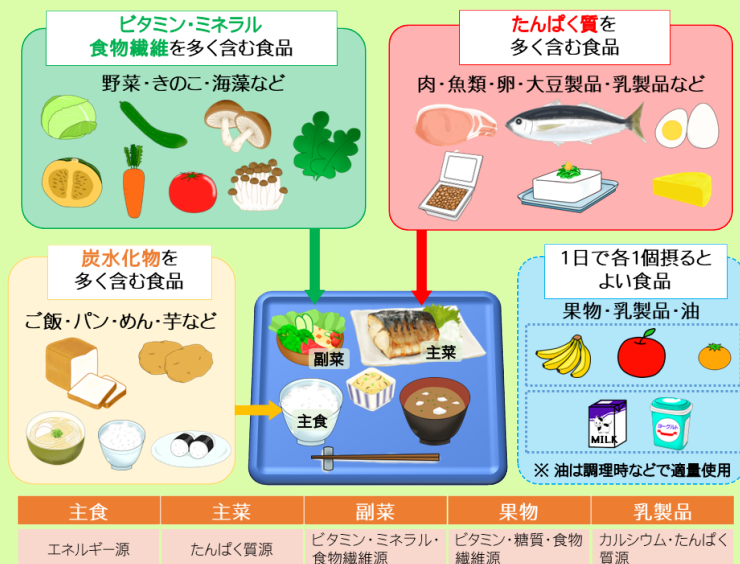
体づくりには、「健康的な食生活」が大切です。具体的には「規則正しく食事をする（1 日 3 食）」や「必要なカロリーを摂取し、栄養のバランスが偏っていないこと」が重要です。なお、がんの治療などの影響で「一回の食事量や食事内容に制限がある時」や「食べたくても食べられない時」もあるかと思います。そのような時は、必要な栄養が摂れるように担当医と相談したり、栄養相談を受けたりしてみるのもよいでしょう。参考となる資料については 35 ページをご参照ください。

■ 栄養のバランス（バランスのよい食事）と栄養素の役割（働き）

一般的に「バランスのよい食事」は、エネルギー量が適切に必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。次ページの一例を参考にしてください。次に栄養素についてですが、体に必要な栄養素を大きく分けると、「炭水化物」、「脂質」、「たんぱく質」、「ビタミン」、「ミネラル」になります。このうち「炭水化物」、「脂質」、「たんぱく質」は体の土台になるもので、エネルギー源にもなることから「三大栄養素」と呼ばれています。これに補助的な役割である「ビタミン」、「ミネラル」を加えて「五大栄養素」と呼ばれます。「なお、各栄養素の役割（働き）は、次ページにもう少し詳しく記載していますので、ご参照ください。



《バランスのよい食事の一例》



《栄養素の役割(働き)》

炭水化物	人体の主なエネルギー源で、特に脳の主なエネルギー源となり、「糖質」と「食物繊維」に大きく分かれます。「糖質」は体内で素早くエネルギー源となり脳や体を動かす栄養素です。過剰に摂ると脂肪に変わり体に蓄えられます。「食物繊維」は、エネルギー源にはなりませんが、腸内環境を整え、血糖値の上昇も抑えたり、コレステロール濃度を低下させたりします。
脂質	人体における最も大きなエネルギー源です。また、細胞を包む膜や血液、ホルモンの材料になったり、油で溶けるビタミン(脂溶性ビタミン)の吸収を助けたりします。
たんぱく質	主に筋肉や臓器、血液など体をつくる材料となる栄養素です。体の機能を整える酵素、ホルモンや免疫抗体として働きます。体のエネルギー源にもなります。

ビタミン

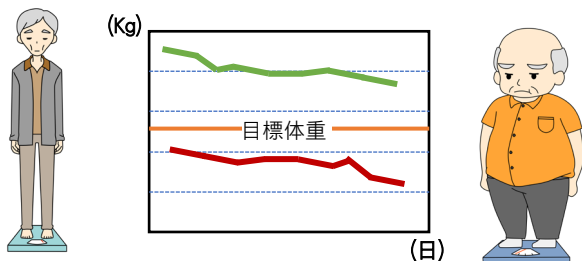
他の栄養素がスムーズに働くようにサポートする役割の栄養素です。身体機能の維持・調整に欠かせません。

ミネラル

微量ながらも体の維持に欠かせない栄養素です。カルシウムやマグネシウム、鉄などの種類があります。歯や骨の材料になったり、体の調子を整えたりします。

■ 身体活動と体重の管理について

体力や筋力の維持・向上をするためには、痩せ^やや肥満の状態はよくありません。必要な栄養を過不足なく摂取していくことが大切ですが、日常生活の中で患者さんやご家族が毎回毎回、エネルギー量や栄養素量を計算していくことは困難です。そこで、定期的に体重測定を行うことで目安としましょう。これは体調管理の一環にもなります。目標とする体重は、次ページの「標準体重」です。不安な場合は、医師、看護師、管理栄養士に相談しましょう。





《標準体重、BMI について》

身長と体重から自分の体型が「^や瘦せ」、「標準」、「肥満」のどれにあたるのか簡単に調べる方法を紹介します。あくまでも 1 つの目安ですが、体重管理に役立てることができるでしょう。

●標準体重

「肥満」でもなく「^や瘦せすぎ」でもない、健康的な体重の目安として使われる指標です。

計算式 ※身長の単位はmのため注意

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

●BMI (Body Mass Index: ボディマス指数)

身長と体重から肥満度の判定に用いられる指標です。厳密には判定基準(下記参照)が 25 を超えていても、筋肉質なのか、脂肪が多いのかは判断できないので、直ちに「肥満」とは言えませんが、目安の 1 つになります。

計算式 ※身長の単位はmのため注意

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

判定基準		
18.5 未満	18.5 ^(*) ~ 25 未満	25 以上
やせ	普通	肥満

(*) 年齢によって BMI の目標値は異なり、50 歳以上では下限が 20 ~ 21.5 と多少高めです。

●それぞれ計算してみましょう(例)

*身長 160cm、体重 60kgの場合

標準体重	$1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 22 = 56.3 \text{ (kg)}$
BMI	$60 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 23.4$ (普通の範囲内)



食べる力の維持について

「食べる」には、食べ物^かを噛んだり、飲み込んだりするなどの食べる力が必要です。食べる力が低下すると食事が減少し日常生活の質が低下します。

「噛む力」については、「歯を失わないこと」が、また、「飲み込む力」は飲み込むための筋力低下の予防がポイントになります。日頃から正しい口腔ケア（口腔清掃）で歯周病やむし歯を予防し、「歯を失わない」、「口をよく動かす」、「よく噛む（一口 30 回くらいが目安）」ことなどで筋力低下予防を意識しましょう。ただし、がんの治療の影響により食べる力が低下してしまったり、口腔粘膜炎や口腔乾燥といった口腔トラブルが起こったりすることがあります。そのような時は無理をせず、まずは医療者に相談しましょう。

以下は、患者さんが日常生活の中でできる食べる力の低下予防のポイントです。参考にしてください。

- 歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。
口腔ケアをしっかりと行いましょう*。
- 定期的にかかりつけの歯科で口腔内のチェックと専門的な口腔清掃を受けましょう。自身に合った口腔ケアの指導も受ける
とよいでしょう。
- 口が渇かないように水分摂取やうがいを行いましょう。
- 柔らかい物だけでなく、可能であれば噛みごたえのあるものも
食べるようにしましょう。
- 話をする、よく噛むなどして口をよく動かしましょう。
- 「固いものが食べにくくなった」、「汁物でむせる」、
「言葉の発音が悪くなった」などの症状がある方は、
まずは医師に相談し、必要があれば、次ページの
^{えんげ}嚥下おでこ体操や「パタカラ体操」を行うとよいでしょう。

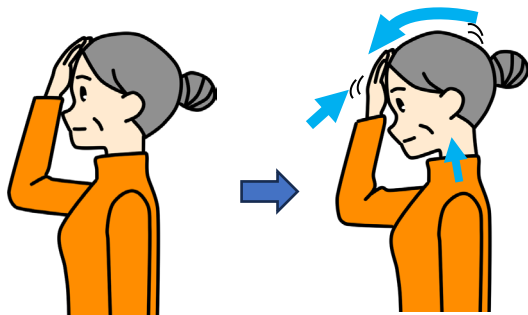


*口腔ケアの具体的な方法は 35 ページの資料が参考になります。



えんげ 《嚥下おでこ体操 (首の筋力訓練)》

「飲み込む」ための筋肉の低下を防ぐ運動です。イスに座って行います。



- ①おでこに手を当てます。
- ②おへそをのぞきこむように力を入れて、下を向きます。
この時、もう片方の手であごの下を触り、力が入っていることを確認してください。
- ③手でおでこを 5 秒間持続して押します。
- ④10 秒程度休みます。
- ⑤体調に合わせて、5～10 回繰り返します (1 日 3 セット)。

※首の痛みや病気、心臓や肺の病気などで首の運動を禁止されている方は、行わないようにしてください。



《パタカラ体操 (口や舌を鍛える体操)》

「パ」、「タ」、「カ」、「ラ」を繰り返して発音する体操です。「パパパパパ・・・」、「タタタタ・・・」、「カカカカカ・・・」、「ララララ・・・」と 1 つの音を 8 回程度続けて発音します。その際できるだけ大きな声ではっきりと発音しましょう。