

高齢者の低栄養における腸内細菌叢についての検討

井上 里加子 氏

岡山県立大学保健福祉学部栄養学科



超高齢化社会を迎えた我が国では、社会・経済的意義、また高齢者自身の尊厳という観点からも地域包括ケアの中核として、住み慣れた自宅での療養を支える「在宅医療」の重要度が増している。特に高齢者の場合は「低栄養」に陥りやすいため、栄養管理の重要性が指摘されている。現状では要介護状態の在宅高齢者のうち30～40%がたんぱく質・エネルギー低栄養状態(PEM)にあるといわれ、フレイルティ・サイクルの枢要をなすとともに、合併症やADL低下、入院期間の延長、再入院、さらに死亡の危険因子となっている。このため、PEMの早期発見と予防が在宅医療の成否の鍵を握ると言っても過言ではないが、PEMに繋がる因子について科学的根拠が十分である状況とはいえない。

近年、様々な疾患と腸内細菌叢についての関わりについて次々と解明される中で、低栄養の一種でPEMに類似した病態であるクワシオルコルの発症にも、腸内細菌叢が関わっていることが報告されている。詳しい機序については明らかにされていないが、高齢者においても低エネルギーや低たんぱく状態など飢餓状態にあるとき、腸内細菌叢の構成によりPEMの状態を悪化させる可能性が示唆される。そこで、栄養状態と腸内細菌叢についての検討を行い、PEMの早期発見への糸口となる基礎データを得ることを本研究の目的とする。

また、筆者らは発酵食品のひとつである米麹甘酒と便秘との関連性に着目し、若年女性を対象に検討を進め、4週間の米麹甘酒摂取によって、腸内細菌叢の変化と便秘の改善を見出した。便秘は、高齢者にとっても非常に大きな課題であり、平成28年度の国民生活基礎調査によると人口千人対で男性は24.5人、女性は45.7人が便秘の自覚症状がある、という結果であった。また、便秘の有訴者数は年齢とともに増加しており、80歳以上の高齢者で

は約10人に1人が便秘を訴えていることから、高齢者にとっては非常に頻度が高く、かつ深刻な課題である。また、高齢者の便秘は腸管筋力の低下や薬剤の影響で悪化しやすく、現在のところ緩下剤の服用により対応はしているものの根本的な治癒には至らず、高齢者自身の生活の質の低下や介護者の負担の増大を招くことから、食事や運動などにより排便を整えることは非常に重要である。一方、甘酒は「飲む点滴」とも呼ばれるほど栄養豊富であり、昔ながらの味わいが高齢者にも馴染み深いことから、栄養補助剤やとろみ剤の代替品としても受け入れやすい食材である。そこで、高齢者の便秘改善について米麹甘酒による介入とその効果の検証を自覚症状や排便状況に併せて腸内細菌叢の変化についても検討する。

在宅医療のゴールである「最期まで自宅で幸せに暮らす」ためには高齢者自身が自立した生活を送り、それを支える介護者の負担を少しでも減らすことが非常に有意義である。また、このような研究を行うことにより食を通して地域包括ケアの充実ならびに地域住民の健康寿命の延伸に貢献できると考える。

