

テーマ

「転倒について」

先月の栄養だよりでは、ロコモティブシンドロームのチェックや転倒予防の環境整備について記載しましたが、今回は薬剤の副作用や栄養についてお話しします。

転倒につながる薬剤って

高齢者の転倒については薬剤により影響されることがあります。要因として覚醒状態や運動機能、循環器調節などに影響を与えることにより引き起こされます。また、加齢に伴い薬の種類が増えたり、薬の影響を受けやすくなることも転倒に影響されるので、注意する必要があります。

①中枢神経系への作用

バランス機能障害を誘発し、ふらつきや判断力の低下によって転倒を引き起こす場合があります。

例：抗精神病薬、抗うつ薬、ベンゾジアゼピン系薬



②循環器系への影響

起立性低血圧の原因となる薬剤は、立ち上がり時の血圧低下によりめまいやふらつきが引き起こり、転倒につながる恐れがあります。

例：降圧薬、利尿薬



③運動機能への影響

パーキンソンニズムや振戦、固縮などの錐体外路症状が出現することで歩行などに不安定さをもたらします。

例：抗精神病薬、ドパミン遮断作用のある薬



④睡眠への影響

せん妄や視覚障害が出現し転倒リスクを高めます。

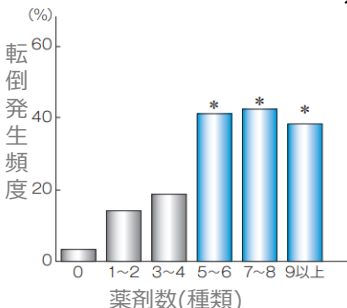
例：抗コリン薬、睡眠薬

転倒とポリファーマシー

薬剤を5~6種類以上多剤併用していることをポリファーマシーといいます。これにより副作用（有害事象）を引き起こす可能性が高まります。有害事象の1つに転倒も含まれ、通院患者を対象にした調査では5剤以上で転倒の発生頻度が高まるといふ報告があります。

必ずしも転倒へ直結する訳ではありませんが不安な方は相談しやすい医療従事者へ相談してみましょう。ふかつ歯科でも相談可能です！

日本転倒予防学会誌
高齢者の安全な薬物療法ガイドライン
2015、2025参照



こんにちは！管理栄養士の伊藤です。今回は前回のロコモに続き、転倒に繋がる薬剤と栄養についてお話しします。

転倒予防への栄養

筋力低下による転倒や、転倒してしまった際の骨折などの予防に、筋肉や骨に関わる栄養素やビタミンを積極的に取り入れていきましょう。

ビタミンD (鮭などの魚、シイタケなどキノコ類)

カルシウムを効率よく吸収させる働きがあります。そのため骨を丈夫にし、筋力を高めてくれます。



カルシウム (牛乳や納豆など大豆製品、海藻など)

筋肉の収縮や神経を安定させたり、骨などを丈夫にする働きがあります。またビタミンDと一緒に摂ることで吸収されやすくなります。



たんぱく質 (魚や肉、卵や大豆製品など)

筋肉量を維持したり、運動時のエネルギー源になります。筋肉の衰えや免疫力の回復にも関わります。

たんぱく質は動物性、植物性と摂れる栄養素も違うので、色んな種類の食材を取り入れてみましょう。



また高齢者の転倒には栄養状態も大きく影響します。十分な栄養が摂れずに痩せていくと、骨や筋肉が維持できず、身体機能が低下しロコモへ繋がります。適正な体重を維持したり、そのために適切なエネルギー摂取も大切です。

主食、主菜、副菜が揃い
様々な食材を取り入れる
ように心がけましょう。



<今月のおすすめレシピ>

栄養満点!! いわしの炊き込みご飯 調理時間
の目安 60分



いわしの缶詰を利用するので
味付けにも迷いません!!

1人あたり栄養量
340kcal 塩分0.8g

【材料 (3合分)】

- いわしの缶詰…1つ
- にんじん…1/2本
- しめじ…1/2パック

- 乾燥ひじき…大さじ1
- お米…3合
- ほんだし…小さじ1
- 料理酒…小さじ1
- 醤油…小さじ1

作り方

- にんじん、しめじを切っておく。
- お米を洗い、3合分の水を入れて具材、調味料を加え通常炊飯をする。
- 炊き終わったら混ぜ合わせて完成。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ