

栢下 淳 (かやした じゅん)

昭和 63 年 徳島大学医学部栄養学科 卒業

平成 2 年 徳島大学大学院栄養学研究科修士課程 修了

平成 11 年 博士 (栄養学) 徳島大学より

平成 17 年 県立広島大学 人間文化学部 健康科学科 准教授

平成 21 年 県立広島大学 人間文化学部 健康科学科 教授
(兼任) 県立広島大学 大学院 総合学術研究科 教授

学会評議員 評議員 など

日本病態栄養学会 平成 20 年～ 評議員

平成 23 年～ 編集委員

日本摂食嚥下リハビリテーション学会

平成 21 年～ 嚥下調整食特別委員会 委員

平成 26 年～ 社会保険委員

平成 27 年～ 国際委員会委員

平成 27 年～ 理事

日本静脈経腸栄養学会 平成 22 年～ 評議員

平成 25 年～ 臨床研究ワーキング委員 嚥下担当

平成 28 年～ クリニコ Young Doctors Award 選考委員

平成 20 年 厚生労働省 特別用途食品

えん下困難者用食品基準策定ワーキング委員

平成 27 年 農林水産省 スマイルケア食選び方検討ワーキング委員

平成 27 年 消費者庁 「特別用途食品 (えん下困難者用食品) の規格の分析方法について」の改正に係る調査研究事業 委員長

平成 30 年 消費者庁「とろみ調整食品の粘度等に係る試験方法の室間妥当性確認事業検討委員会」委員長

2012 年 ～ Task Force Member of 'International Standardized Terminology for Dysphagia Diets.

著書

嚥下食ピラミッドによるレシピ 125 (医歯薬出版 2007)

嚥下食ピラミッドによる咀嚼・嚥下困難者レシピ 100 (医歯薬出版 2009)

嚥下食ピラミッドによるペースト・ムース食レシピ 230 (医歯薬出版 2013)

リハビリテーションに役立つ栄養学の基礎 (医歯薬出版 2014)

摂食嚥下障害と嚥下調整食 (メディカ出版 2014)

経口摂取アプローチハンドブック (日本医療企画 2015)

学会分類 2013 に基づく市販食品分類 300 (医歯薬出版 2015)

回復期リハビリテーション病棟の嚥下調整食レシピ集 105 (医歯薬 2016)

嚥下機能の低下した高齢者の食支援

高齢者の増加とともに咀嚼機能や嚥下機能の低下した患者が増加している。咀嚼機能が低下すると軟らかい食事を選択する機会が増える。軟らかい食品とは、水分を多く含む食品であり、単位重量当たりの栄養量は低い。日本人の主食であるごはん¹⁾と全粥を比較すると、毎食、茶碗1杯(150g)を摂取すると、ごはんの場合、1日当たり 750kcal、たんぱく質 12g 摂取できるが、全粥では 330kcal、たんぱく質 6g であり、摂取栄養量が大きく異なることがわかる。食事からの栄養摂取量が少ないと、体内の脂肪やたんぱく質（筋肉）を分解し、必要なエネルギーを産生するため、体重減少が起り、前後して血液に含まれるたんぱく質（アルブミン）が減少する。栄養状態の悪い患者では、数年後の生存率は著しく低いことも報告されている。

最近の研究では、高齢者のたんぱく質代謝は若年者と異なり、同量のたんぱく質を摂取しても、高齢者では若年者ほど筋たんぱく質の合成に利用されないため、積極的にたんぱく質を摂取することが勧められている。つまり栄養状態の変化を早期に発見し、速やかな対応が求められる。栄養状態評価には体重変化や質問紙（MNA-SF など）の使用が簡便である。高齢者では、肥満者がやせよりも長生きしているデータも多数示されている。

口腔機能では、軟らかいものしか食べないと口腔機能の低下に拍車がかかるとしてオーラルフレイルという概念や、日本老年歯科学会から、以下の 7 項目の中の 3 項目が該当すると口腔機能低下症が提案されている。7 項目とは、嚙む力、舌の筋力、かみ砕く能力、舌の汚れ、舌や唇の運動機能、飲み込む能力、乾癬である。研究室では、30kPa 以上の舌圧があれば普通の形態の食事（常食）が摂取可能であるが、20kPa を下回ると常食を摂取している人は少ないと報告した¹⁾。この数値を参考に口腔機能低下症の低舌圧の基準が 30kPa 未満とされた。また、自力歩行できる人は常食を摂取していることが多く、車いすで移動するようになると常食の摂取割合が低下し、寝たきりで常食を食べている人はほとんどいない。つまり全身状態の機能低下を早期に発見することやその対応が必要である。全身状態の機能低下を見つけるため、ロコモティブシンドローム、フレイル、サルコペニアといった概念が導入され、ロコモについては対策の簡単な運動も提案されている。

在宅訪問対象患者では、栄養状態の悪い高齢者も多数存在し、その対応について考えていきたい。

1) 田中陽子, 栢下淳ほか 日摂食嚥下リハ会誌, 19, 52-62, 2015.