

栄養障害を示す身体徴候と補給すべき食品

(★身体観察ポイント ●問診の参考例 ■栄養指導ポイント)

**立ちくらみ**

- ★横になっていることが多い
- ★眼瞼結膜
- 食事量の不足はないか
- 貧血はないか
- 貧血予防の指導

**味を感じない**

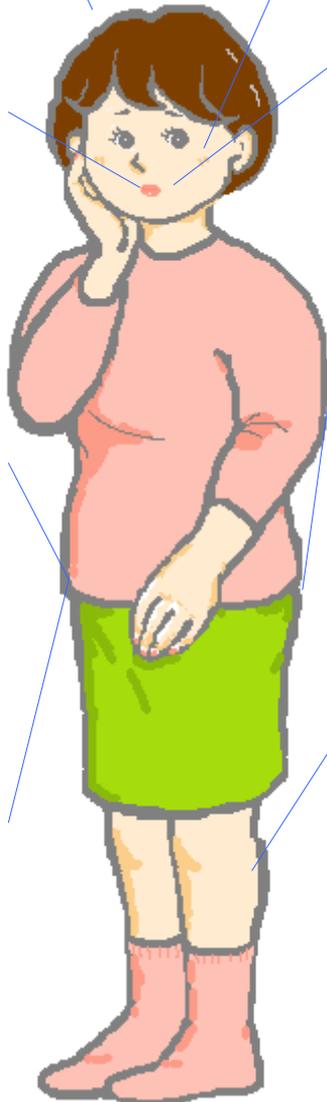
- ★濃い味を好む
- 震災後に薬の変化はないか
- たんぱく質や亜鉛の不足がないか
- タバコが増えていないか
- たんぱく質・亜鉛不足がある場合、含有食品の増量指導
- タバコが増えた人は減煙指導

**体重増加**

- ★太った
- 食事量・間食・飲料等が増えていないか
- 活動量が減っていないか
- 身体を動かすことに不自由はないか
- 適正な食事・間食・飲酒指導
- ゆっくりよく噛んで食べること
- 散歩等軽運動や日常活動量増加指導

**体重減少**

- ★やつれた (5%以上の体重減)
- 食事量に不足はないか (量・回数)
- 義歯をなくした、又は義歯が合わないという状況はないか
- 生活習慣病の悪化はないか
- 規則的な食事摂取や食事量確保の指導
- 過度の減少の場合には受診勧奨



**肌荒れ**

- ★吹き出物や肌乾燥がある
- 食事量の不足や栄養の偏りはないか
- 不足栄養素の増量指導
- 必要に応じたサプリ等の提供

**口内炎、口角炎**

- ★口内及び口角の炎症がある
- 炭水化物偏重やビタミン不足がないか
- 不足栄養素の増量指導
- ビタミン強化米等の提供

**下痢、便秘**

- ★何度もトイレに行く
- ★腹痛を訴える、頻繁に放屁がある
- 食事量の不足や偏りはないか
- 食中毒等の危険のある食品の摂取はないか
- 極端な水分制限をしていないか
- 活動量が減っていないか
- 食物繊維の多い食品の増量指導
- 水分の適正化指導 (1日20程度)
- 必要に応じた特保等の提供
- 軽運動や腹部マッサージ指導

**足のむくみ、静脈瘤**

- ★浮腫や静脈の腫れがある
- 水分や塩分の取り過ぎはないか
- 足の痛みはないか
- 腎臓や心臓に障害はないか
- 座りっぱなし等、活動量が極端に低下していないか
- エコノミークラス症候群のリスクが高いので受診勧奨
- 水分・塩分の適正指導
- 散歩や軽運動のすすめ

栄養障害を示す身体徴候と補給すべき食品

部位	主な徴候	低栄養	たんぱく質等	VA 欠乏	VB2 欠乏	ナイアシンの欠乏	VC 欠乏	鉄欠乏	ヨウ素欠乏
顔 面	蒼白、ムーンフェイス、鼻唇の脂漏		●		●			●	
眼	角膜乾燥、ビート斑、角膜軟化症			●					
唇、口	口内炎、口角癬痕、口角症				●				
舌	水腫、鮮紅色舌、亀裂、舌乳頭萎縮				●	●			
歯 肉	海綿状、出血、毛状乳頭の萎縮					●	●	●	
皮 膚	乾燥、点状出血、ペラグラ、弾力消失	●	●	●		●	●		
爪	匙形爪							●	
分泌腺	甲状腺肥大								●
補給すべき食品		栄養素全般	肉類、卵、大豆製品等	レバー、緑黄野菜	レバー、牛乳等	レバー、魚肉、豆類	野菜、果物、芋類	レバー、赤身肉	レバー、チーズ、卵黄

H25.3 地域保健従事者の派遣支援活動ガイドライン一部改変