

9月4日(金) 14:00~15:00 第11会場 パシフィコ横浜 会議センター4階 417

食事(栄養)ケア^⑬ 【座長】関 健(介護老人保健施設安曇野メディア)

第1群: 101 入所

第2群: 205 データのある比較・検討

第3群: J3345 食事(栄養)ケア その他の食事(栄養)ケア関連

当施設における高齢者の味覚調査の結果と今後の課題

介護老人保健施設 プライムケア桃花林

山際 佐和子

一般に味覚は老年期になると低下するといわれているが、すべての高齢者の味覚が低下するのだろうか。今回、味覚調査を実施し、その結果から高齢者の味覚に配慮した味付けについての課題を考察する。

1.はじめに

高齢者にとって口からおいしく食べることは健康な生活を送るうえでとても大切なことである。食べ物のおいしさは視覚や嗅覚、味覚などで感じるが、一般には高齢になると味覚は低下するといわれている。今回の調査により高齢者の味覚の実態を把握するとともに、味覚に配慮した味付けについて考察を行なうこととする。

2.研究の目的

当施設における高齢者の味覚低下の実態を明らかにする。

3.対象者及び方法

1)対象者

当施設の認知症専門棟を除く一般棟に入所している高齢者及びデイケアを利用している認知症以外の高齢者(65歳以上)で会話が可能な45名。対照者(65歳未満)は当施設の職員32名。

2)研究方法: 準実験研究及び質問紙法

(1) 全口腔法による味覚チェック

味覚チェックは食間に行い、検査液(甘味と塩味)2種類を1ccずつ口を含み、味の感じ方を回答してもらった。甘味の試料は上白糖を用いて基準となる濃度(2.5%)に調整し、塩味は食塩を用いて基準となる濃度(1.25%)に調整した。味の感じ方は、1ははっきり味を感じる、2なんとなく感じる、3味がしない、4わからない、の4段階で評価した。1の人を「味を感じた人」とした。

(2)質問紙の内容

味覚に影響する要因として、年齢、喫煙の有無、嗜好(味の好み)、口の乾燥状態について質問した。

3)研究期間: 平成27年1月21日から2月5日まで

4.倫理的配慮

研究は当施設の倫理委員会での承認を得て実施した。対象者には研究の目的、方法を言葉で説明し了承を得て行った。

5.結果(表1)

対象者の年齢は高齢者が65~99歳(中央値83歳)、対照者は19~58歳(中央値39歳)であった。甘味を感じた高齢者は42.2%、対照者は59.4%であり、塩味を感じた高齢者は82.2%、対照者は100%であった。味の感じ方に影響を与えると思われる要因との関連をみると、喫煙歴との関係では、高齢者、対照者とも喫煙歴が無い群で甘味を感じた人の割合が高かった。味の嗜好では、甘味、塩味とも薄味を好む高齢者で味を感じた人の割合が高かった。口腔内の乾燥状態との関連では、口腔乾燥のない群で高齢者、対照者とも甘味を感じた人の割合が高かった。なお、塩味に関しては、諸要因に関係なく、対照者全員が塩味を感じていた。

6.考察

今回の研究結果から、甘味、塩味とも高齢者は対照者に比べ、味を感じる人の割合は低かった。また、甘味に比べ塩味を感じた人の割合は両者とも高く、特に対照者は諸要因に関係なく全員が塩味を感じていた。この4月には、厚生労働省の食事摂取基準が改定され、1日の食塩摂取の目標量が男性8g未満、女性7g未満に減量された。塩味をさらに制限されることは、食の楽しみを奪われることにもなりかねない。栄養士はうす味でもおいしく食べられる献立の工夫にいつそう取り組んでいかなければならないと考える。また、塩味に比べて甘味を感じる人が少なかったのは、普段から甘いものを食べる頻度が多く味覚を鈍らせていることも考えられる。また、若い時から薄味になれている人は、高齢者になっても味を感じる人が多いことから、若い時から薄味で素材の味を生かして食べる習慣が大切であると考える。

7.まとめ

高齢者は対照者に比べ甘味、塩味とも感じた人の割合は低かった。塩味は甘味に比べ、両者とも味を感じた人の割合が高く、特に対照者では全員が塩味を感じていた。また、喫煙歴のない人、口腔乾燥のない人では甘味を感じる人の割合が高く、若い時から薄味であった高齢者は味を感じる人の割合が高かった。

表1 諸要因と味覚を感じた人の割合 人 (%)

要因	甘味を感じた人		塩味を感じた人	
	高齢者	対照者	高齢者	対照者
検査液 高齢者 45 人、対象者 32 人	19 (42.2)	19 (59.4)	37 (82.2)	32 (100.0)
喫煙歴あり 高齢者 15 人、対象者 9 人	4 (26.7)	4 (44.4)	13 (86.7)	9 (100.0)
喫煙歴なし 高齢者 30 人、対象者 23 人	13 (43.3)	15 (65.2)	24 (80.0)	23 (100.0)
嗜好（濃い味を好む） 高齢者 22 人、対象者 9 人	7 (31.8)	5 (55.6)	18 (81.8)	9 (100.0)
嗜好（薄味を好む） 高齢者 9 人、対象者 5 人	3 (33.3)	2 (40.0)	8 (88.9)	5 (100.0)
口腔内乾燥あり 高齢者 23 人、対象者 20 人	8 (34.8)	11 (55.0)	20 (87.0)	20 (100.0)
口腔内乾燥なし 高齢者 22 人、対象者 12 人	11 (50.0)	8 (65.2)	16 (72.7)	12 (100.0)