

栄養と健康長寿…その4

市川治療室 NO.435.2024.11

9月と10月には東京都健康長寿医療センター研究所の調査研究、BMI（体格指数）・アルブミン・総コレステロール・ヘモグロビンの栄養指標が低い（低栄養）と余命が短い傾向であることをお知らせしました。

更に東京都健康長寿医療センター研究所は群馬県草津町の在宅高齢者のうち介護保険未認定だった1,546人を7年間追跡をしました。

この研究初年度に①BMI(体格指数)②血清アルブミン値③総コレステロール値④ヘモグロビン値を測定しその後の健康余命を喪失した284人（要介護認定202人、認定前死亡82人）との関係を調査しました。

- ・男性ではBMIや総コレステロール値が高いほど健康余命が長い。
- ・女性ではBMIが高く太っていると健康余命がやや短くなる。
総コレステロールと健康余命との関連は認められなかった。
- ・血清アルブミンやヘモグロビンでは、男女とも数値が低い人ほど健康余命が短い。

上記の調査から以下の結果が発表されています。

- ・低栄養状態ではその後の要介護の発生率が高い。
- ・低栄養状態ではその後の健康余命が短い。

そしてこれらの結果から以下の発表をされています。

- ・低栄養状態の主な原因は、病気や障害にあるのではない。
- ・高齢期は普段から栄養の摂り方に注意して低栄養にならないようにすることが余命や健康余命を延ばして元気で長生きする秘訣。

四つの栄養指標を高いレベルにするための提言。

- ・BMIが低い人は消費エネルギーが多いというより摂取エネルギーが少ない人に多い。
- ・アルブミン値が低いことは動物性タンパク質の摂取不足。
- ・総コレステロール値が低いことは動物性脂肪の摂取不足。
- ・ヘモグロビン値がひくいことはタンパク質・鉄分・ビタミンB類の摂取不足。

高齢者の低栄養は特定の栄養素が不足するという条件より、様々な栄養素が不足するというのが特徴で、その原因は「粗食」が関係しています。

全体に食べる量が少なく摂取栄養素が低密度＝粗食が様々な栄養素の摂取が困難になり①～④の栄養指標が低くなり健康余命の短縮に繋がるということです。

楽しく美味しくいっぱい食べましょう。