

老化指標としてのアルブミン・・・その2

市川治療室No.304 2013.11.

血液中のアルブミン値が高いことが要介護状態になるのを遅らせること
自立した生活期間の延長要因であることを二回に渡りお知らせしてきました。

要介護状態の予防にはアルブミン値の数値が4.1g/dl以上（高ければ高いほど良い）とアルブミン値を
高めることが有効です。

しかし、一般には加齢とともにアルブミン値は低くなります。

今月はアルブミン値を高める方法についてのお知らせです。

70歳以上日本人では約6人に一人（16.1%）がアルブミン値4.0g/dl以下と
国民健康・栄養調査では発表されています。

農村での調査によると、男性の約半分、女性の3人に一人が
アルブミン値4.0g/dl以下とも発表されています。

高齢になるほどアルブミン値は低下していきませんが、アルブミン値を高める方法については東京都健
康長寿医療センター研究所の健康長寿に関する研究があります。

この研究は1996年から四年間にわたり秋田県南外村（現在の大仙市南外地域）に住む高齢者
約1000名の協力を得て行われた介入研究です。

この研究は高齢者の栄養状態を改善し、老化そのものを遅らせる手段を開発する世界初のアン
エイジング研究とも言われているものです。

まず、1992年から1996年までの四年間、以下の調査をしました。

- 1・肉類を二日に一回以上食べる人の割合の変化
- 2・油脂類を二日に一回以上食べる人の割合の変化

1・2とも四年の間に有意（有意確率1%水準）に減少していきました。
肉類・油脂類を二日に一回食べる人の割合は減っていったという事です。

有意とは、間違っている確率がとても低いことを示す統計学的用語で
「まず間違いではない」ことを意味します。

加齢に比例して肉類・油脂類を摂取する人が少なくなっていく傾向は
まず間違いではないということになります。

この時期は血液中のアルブミン値も有意（有意確率1%水準）で減少していきます。

次に、1996年から2000年までの四年間は、行政・医療・福祉など各分野で
積極的に肉類・油脂類を摂取するように介入（指導）をしました。

介入（指導）の結果、肉類・油脂類を二日に一回食べる人の割合は
有意（有意確率は1%水準）に増え、血液中のアルブミン値も有意に増えました。

介入（指導）をした四年間にはアルブミン値は平均4.1g/dlから4.3g/dlに
増えました。（有意確率は1%水準）

この介入研究から以下の事が分かります。

- 1・高齢になるほど肉類や油脂類を食べることが減っていくこと。
同時に高齢になるほど血液中のアルブミン値も減っていくこと。
- 2・介入（指導）活動をすると1の傾向が改善され
肉類や油脂類を食べる割合は高齢であっても増えていくこと。

同時に高齢であっても血液中のアルブミン値が増えていくこと。

もちろん「栄養」だけでなく「運動習慣」もアルブミン値の増加には重要です。

日常生活での運動習慣で筋肉量が維持され、栄養需要が高くなり
加齢にともなう食品摂取量の低下を防ぐというサイクルが考えられます。

体力（筋力・バランス力・歩行速度）を維持するためにアルブミンに注目しましょう。