

老化指標としてのアルブミン

市川治療室No.303 2013.10.

先月は、「アルブミン」は「最大歩行速度」と同じように老化指標にもなること。

また、高齢期の生活機能の低下（日常生活での不具合）原因となるものは、「病気」同様、またそれ以上に「老化」そのものとも考えられていること。

アルブミン値が高いことは健康余命を延長する要因である「体力」の項目のうち「筋力」「バランス力」「歩行速度」にも関係があるということ。

などを先月にはお知らせしました。

アルブミンの値と老化との関係はどのように考えればよいのでしょうか？

アルブミン値は臨床医学的には3.8g/dl以上あれば良いとされていますが、その値が高いほど最大歩行速度の低下が遅いことが分かってきました。

健康寿命の延長（自立した生活期間の延長）を阻害する要因は、「老化」自体であるから最大歩行速度が維持できることは注目です。

以下の研究データは、三年間にわたり東北大学の研究グループが地域の高齢者を対象に行った追跡調査データです。（介護されたくないなら粗食はやめなさいの40ページから）

初回調査時に血液検査を行い、アルブミンの値により以下の様なグループ分けをして三年以内に死亡するか、要介護となるか、またはいずれかの結果を生むリスクの比較をしました。

なお、この調査は下記の項目の影響を調整しています。

性、年齢、配偶者の有無、社会サポートの有無、喫煙、飲酒、抑うつ度、認知機能、疾患既往歴、主観的健康度。

Aグループ…アルブミン値が4.4g/dl以上
Bグループ…アルブミン値が4.3g～4.2g/dl
Cグループ…アルブミン値が4.1g～3.9g/dl
Dグループ…アルブミン値が3.8g/dl以下

調査結果は下記の様に報告されています。

- 1・アルブミン値が4.1g以下のグループ（CとDグループ）から急速にリスクが高くなること。
- 2・アルブミン値が4.0g/dl付近の高齢者からは三年以内に老化の加速に伴う筋力の低下による「要介護」「死亡」リスクが高くなること。
- 3・臨床医学的には正常値とされる3.8g/dlでは、かなり栄養状態が悪化していると状態であると考えられること。
- 4・4.3g/dl以上であれば老化速度が遅く健康寿命の延長が期待できること。

つまり、要介護にならずにすむ可能性が高い方法はアルブミン値を高めることが有効ということです。

同様の結果は、オランダの高齢者集団を対象として研究でも出ており、国際的に共通認識となりつつあります。

「老化」に関しては、一般に（臨床医学的に）アルブミンの正常値と思われる3.8g/dlでは安全圏とは言えません。

高齢期において老化速度を減速して健康余命を延長するためにはアルブミン値が高ければ高いほどベターです。

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。

高齢であってもアルブミン値は高くなるのでしょうか？
アルブミン値を高くする（維持する）方法はあるのでしょうか？

…次回に続く