

老化指標

市川治療室 No.302.2013.09

高齢期（シニア期）の健康余命（要介護状態でなく自立した生活を送る期間）を左右する要因として「病気」と同様に「老化」が挙げられます。

病気は早期発見・早期治療で対応できる可能性があります、老化は病気とは異なるためそのような対応は困難です。

「介護予防」とは「健康余命の延長」ですから「老化の速度を遅らす」ことであるとも考えられます。

健康余命が長いことを「健康長寿」と言います。

健康余命を延長する要因は老化速度を遅らせる要因であり不健康余命（介護を必要とする期間）を招く要因は老化を促進するものであることと考えることができます。

東京都健康長寿医療センター研究所（旧東京都老人総合研究所）は高齢者（65歳以上の方）について以下の様に発表されています。

高齢者の健康余命の要因

- 1・健康余命を延長する要因
 - a.生活習慣…飲酒（適量）、仕事や社会活動が活発。
 - b.心理…健康度自己評価が良い。
 - c.体力…筋力が強い、バランス能力が高い、歩行速度が速い。
 - d.栄養…アルブミン値が高い、コレステロール値が高い。
- 2・健康余命を短縮する要因
 - a.生活習慣…喫煙、睡眠時間が長い（8時間以上）。
 - b.心理…抑うつ傾向がある。
 - c.身体…視力が落ちる、咀嚼力が落ちる、通院歴がある（過去一か月）入院歴がある（過去一年）、慢性疾患がある。

健康余命を延長する要因の「栄養」（1のd）のうちアルブミンはからだの栄養状態の指標として最良のものと考えられています。

アルブミンについては、2007年9月に233回目の情報としてお知らせしました。6年が経ちましたので、再度新しい情報をお知らせしたいと思います。

アルブミンは一群のタンパク質に名づけられた総称です。卵白(albumenn)を語源とし、卵白の構成タンパク質のうち約65%を閉める主成分タンパク質に対して命名されたものです。

アルブミンは肝臓で生合成されます。そのため肝臓機能の指標とされ、Alb という略号で表されます。

血液中を流れるタンパク質の約60%はアルブミンです。からだの再生や修復に不可欠なタンパク質であり、加齢に伴い少しずつ低下します。

そのためアルブミンは体力（1のc）の歩行速度と同様に「老化指標」となりえます。

また、アルブミン値は、脂肪を除いた「体の中の骨格や筋肉量の占める割合」と正の関係（比例関係）を示すとされています。

これは、血液中のアルブミン値が高いということは、身体の中で筋肉と骨格の占める割合が高いことを示しています。

一般にこの状態は「筋力が強い」ことであり、筋力が強ければ
バランス力にも正の影響があるとして良いと思われま

す。
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です。

老化指標として栄養状態を把握する項目であるアルブミン値は応用できると
考えてよいものです。

…次回に続く